

Vonk

Najaar 2022

Een creatief magazine vol inspiratie

22

boeiende en
inspirerende
gesprekken



*Creativiteit
laat zich
niet dwingen*

Met muziek
verhalen vertellen

Een hoofd
als popcorn

Dichten als vlucht
uit de werkelijkheid



Creativiteit laat zich niet dwingen

6

Uit de gesprekken met 22 bevoegen mensen, kwamen mooie inzichten naar boven. Eén van die inzichten is dat luisteren op meerdere lagen mogelijk is en als je dat goed toepast, je als vanzelf tot actie overgaat.

INTERVIEW MET RICHARD KLINK

Met zijn muziek zoekt Richard bewust de rafelranden van het leven op. 'Ik wil met mijn muziek de zwarte, onzekere en kwetsbare kant die mensen liever niet aanraken, een plek geven.'



Met muziek verhalen vertellen

11



INTERVIEW MET SIGRID VAN IERSEL

Een hoofd als popcorn

Ideeen springen als popcorn uit haar hoofd. Creatief is haar 'middle name'. Ze schreef 'Jongleren met vermicelli' en 'Toverballen voor je brein'. 'Aangeraakt worden door woorden, dat is de magie waar het mij om te doen is.'

18

INTERVIEW MET MACHTELD SIEGMANN

Dichten als vlucht uit de werkelijkheid



26

Op haar vijftiende jaar ging zij gedichten schrijven. 'Ik denk dat ik oud was, terwijl ik jong moest zijn om te schrijven', zegt zij daarover. In 2019 debuteerde zij met de roman 'De Kaalvreter' en in 2022 volgde 'Wachter op de morgen'.



32

**INTERVIEW MET
MAUREEN PIET**

‘Dat wat ik maak, moet betekenis hebben’

Creativiteit en rituelen houden haar op de been. ‘Daarmee kan ik mijzelf weer opladen.’ Inmiddels pakt ze met veel plezier het schrijven van verhalen weer op en is zij zoals ze zelf zegt een ‘paper lover’.

VONKELINGEN

39 Ad Broeren, **42** Bob van Eerd,
35 Christine Fenech, **39** Cinda Raaphorst,
42 Cynthia Bruinsma, **38** Erik Cordes,
38 Ewoud Visser, **17** Gea Zwart,
25 Ivonne de Natris, **25** Marie-Louise van Mourik,
21 Mandy Woltjer-Duursma, **17** Mieke Bouma,
16 Odette Wolff, **16** Suzanne Veldsink,
31 Tjapko de Heus, **21** Trudy Kwik,
43 Veronique Werz en **31** Wout Koppers

Verder in dit nummer:

- 14** **ARCHETYPEN**
- 29** **TIPS**
- 40** **BOEKEN**

Toen ik mijzelf anderhalf jaar geleden permissie gaf om de Leergang Chief Storyteller te volgen, kon ik niet bevroeden welke ommekeer het in mijn leven teweeg zou brengen. Welke groei ik zou doormaken en welke keuzes ik zou maken.

Iedereen kan zich storyteller noemen, maar zo zit ik niet in elkaar. Ik wilde leren wat het is om storyteller te zijn. Ik wilde weten wat het inhoudt, wat ik ermee kan en hoe ik er in mijn bedrijf invulling aan kan geven.

Als je de titel Chief Storyteller met ere wilt dragen, leg je een meesterproef af. Die meesterproef ligt nu voor je. Het is mijn ontdekkingsreis waarin ik wilde ontdekken hoe ik verder kon komen in mijn eigen creatieve proces, het schrijven van een boek.

Wat zou ik nodig hebben, wie zou mij kunnen helpen om de boel vlot te trekken? Zou ik de enige zijn bij wie het creatieve proces zo'n worsteling kon zijn? Zouden

anderen ook weleens vastlopen in hun creatieve proces, een proces dat zich laat omschrijven als de Reis van de Held?

Vonk

Tijdens de leergang kwam ik in aanraking met archetypen. Ik had er ooit weleens van gehoord, maar dat was het dan wel. Er ging een wereld voor mij open. Puzzelstukjes vielen op hun plek. Zouden die archetypen mij van dienst kunnen zijn? En hoe dan precies? Om dicht bij mijzelf te blijven, ik ben tenslotte journalist, wilde ik andere mensen interviewen hoe zij hun creatieve proces beleven. Wat zij doen om inspiratie te krijgen. Wat zij doen als het even niet meezit. En of zij wellicht ook steun ondervonden van archetypen. Dat leverde 22 boeiende en inspirerende gesprekken op en vooral nieuwe inzichten. Ik leerde, leerde en leerde.

Maar hoe nu verder? Hoe kon ik die inzichten en die mooie gesprekken nu delen met de buitenwereld? Als je dan jarenlang als journalist gewerkt hebt en van teksten schrijven je werk hebt gemaakt, dan ligt een magazine voor de hand.

Welkom bij VONK |
Een creatief magazine
vol inspiratie!

Veel leesplezier!

Manon Vonk
Vonkelende Verhalen





'Ideeën ontstaan nooit aan mijn bureau,

*altijd als ik in
beweging ben'*

Erik Cordes

Creativiteit laat zich niet dwingen



Storyteller... Wat is dat eigenlijk? Iedereen kan zich wel storyteller noemen. Ben ik als journalist/tekstschrijver ook een storyteller? Wat moet ik eigenlijk kunnen als storyteller? Waarom wil ik eigenlijk storyteller worden/zijn? En als ik mijzelf storyteller wil noemen, moet ik mij dan niet bekwamen door bijvoorbeeld een opleiding te volgen?

Al deze vragen zongen twee jaar geleden rond in mijn hoofd. Mijn verschillende 'ikken' schreeuwden om het hardst. Uiteindelijk hakte één 'ik' de knoop door. Donderdag 15 april 2021 zat ik te midden van 10 anderen in een prachtig bos en begon mijn reis.

Ommekeer

We waren koud binnen of we mochten een steen uitkiezen waar een woord op geschreven stond. Aan de hand van dat woord werden we uitgedaagd een kort verhaal over onszelf te vertellen met dat woord als basis. Op mijn steen stond 'ommekeer'. Op dat moment wist ik uiteraard niet hoe impactvol dat simpele, met gouden stift geschreven woord, zou worden, welke ommekeer deze opleiding mij zou brengen. Ik stapte de leergang in als onbevangen kind. Ik vond het spannend, was heel nieuwsgierig en wist niet wat het mij uiteindelijk zou brengen.

Held in je eigen verhaal

Langzaam maar zeker werden we ingewijd in de reis van de held en held in je eigen verhaal. Hoe dan? Held in je eigen verhaal? Ik had er geen idee bij, laat staan dat ik vond dat ik held in mijn eigen verhaal was. Het beeld dat ik bij een held had, was iemand die grootse daden verrichtte. Die door diepe dalen was gegaan en daar elke keer weer uitgekomen was. Die vreselijke dingen meemaakte en waarbij zware ontberingen geleden werden om weer uit het meer dan diepe dal te komen. Niets van dat alles was op mij van toepassing, dacht ik. Totdat we uitgedaagd werden dieper en dieper in onszelf af te dalen, te spiegelen, uit de comfortzone te komen. Langzaam maar zeker vormde zich een verhaal, een heldenverhaal, mijn heldenverhaal.

Ook in mijn leven was veel gebeurd. Over al die gebeurtenissen was ik luchtig heen gestapt. Ik dacht niet na of ik ook andere keuzes had



Martin de Groot Fotografie

kunnen en moeten maken. Ik deed en vervolgde mijn pad.

De kracht van archetypen

Niet alleen raakte ik tijdens de leergang gebiologeerd door de reis van de held en de kracht van verhalen, ik maakte kennis met de archetypen. Nooit eerder had ik mij verdiept in archetypen. Ik had er weleens van gehoord en dat was het dan wel. Nu gingen de archetypen voor mij leven. Ik begon archetypen in mijzelf te herkennen. Ik zag letterlijk het licht toen ik mij realiseerde hoe het zou zijn als je de archetypes niet alleen zou herkennen, maar er zelfs mee zou kunnen spelen. Dat ik de een wat meer naar de voorgrond zou kunnen halen en de ander liefdevol op de achterbank zou kunnen parkeren. Wat zou mij dat opleveren? Ik leerde in die totaal negen dagen zo ongelooflijk veel over mijzelf en maakte echt een persoonlijke groei door, en nog steeds...

Wat nu als...

De archetypen lieten mij niet meer los. Zouden die archetypen mij kunnen helpen tijdens mijn creatieve proces, namelijk het schrijven van een boek?

Dat boek wil ik al schrijven sinds mijn jeugd.

Twee jaar geleden wist ik opeens waar het over zou moeten gaan, maar er kwam geen letter op papier. Waarom niet? Wat hield mij tegen?

Welke draken moest ik verslaan? Welke stemmen in mijn hoofd moest ik het zwijgen opleggen? Naar welke stemmen moest ik luisteren?

Opeens begon het te dagen. Het proces van het (willen) schrijven van mijn boek is ook mijn reis van de held. Welke (hulp)bronnen kan ik inzetten om te zorgen dat de reis wat voorspoediger verloopt? Welke draken kom ik onderweg tegen? Hoe kan ik die te lijf gaan? Hoe zet ik een volgende stap? Wat als tijdens het schrijven opeens de inspiratie opdroogt? Zouden de archetypen mij kunnen helpen tijdens die reis? En...ik ben vast niet de enige die hier tegenaan loopt. Wat nu als mijn onderzoek ook anderen tijdens hun creatieve proces zou kunnen helpen?

Het idee voor mijn meesterproef was geboren.

Daar ging mijn onderzoek

Het was een feestje. Wat zeg ik, het was een feest. Een feest om 22 bevlogen mensen te mogen interviewen over hun creatieve proces. Zij deelden met mij hun persoonlijke verhaal en wat ze doen en laten om tot een mooi resultaat te komen. Tijdens die gesprekken kwam ik er al vrij snel achter dat ik een aanname had gedaan voor mijn onderzoek. Tijdens de leergang waren de archetypen onderdeel van mij geworden. Ik leerde naar ze te luisteren, ook op diepere lagen. Ik nam voetstoots aan dat iedereen wel wist wat archetypen waren. Dat bleek een misvatting. En als je ze niet kent, hoe kan je er dan mee spelen. Daar ging mijn onderzoek...

De kunst van het luisteren

Toch deed ik een belangrijk nieuw inzicht op. Een van de boeken die ik het afgelopen jaar gelezen heb en dat diepe indruk op mij maakte, is 'De weg van het luisteren – De kunst van creatieve aandacht' van Julia Cameron. Het boek hielp mij om aandachtiger en beter te luisteren. Niet alleen naar geluiden die ik opvang buiten in de natuur, nee ook aandachtiger en beter te luisteren naar de mensen om mij heen. En nog belangrijker ik leerde aandachtiger en beter te luisteren naar mijzelf en dieper in mijzelf af te dalen.

Niet alleen zag ik dat 'luisteren naar ons hogere zelf' terug bij mijn 22 gesprekspartners. Ik zag ook wat Cameron noemt 'Luisteren naar gene zijde' terug in de verhalen. Om nog maar te zwijgen van 'luisteren naar stilte'. Alle 22 mensen luisterden naar zichzelf en waren en zijn in staat om, zonder dat ze het zich in alle gevallen bewust zijn, actie te ondernemen nadat ze aandachtig luisteren naar zichzelf, anderen en hun omgeving.

Hoe dan?

Het onbevangen kind werd bijna automatisch aangezet als inspiratie nodig was of als het even niet wilde lukken. De strijder kwam naar boven als focus en discipline nodig waren om de volgende stap te zetten. Zo is elke 25 minuten in de agenda van Cinda Raaphorst ingepland. Zonder die structuur komt er geen magazine uit handen van deze MagazineQueen die #magazinemarketing

uitgevonden heeft. Het luisteren naar gene zijde komt naar voren in het verhaal van Maureen Piet. Haar spiritualiteit en de wijze waarop ze dat inzet, is het werk van de magiër.

Op pad gaan, de wijde wereld intrekken omdat reizen jouw bron van inspiratie is, is de gelukszoeker of de avonturier in ons. Veronique Werz is daar een sprekend voorbeeld van. Richard Klink zegt dat hij met zijn muziek de zwarte, onzekere en kwetsbare kant die mensen liever niet aanraken, een plek wil geven. Daarmee zet hij in zijn muziek het weeskind aan. Onbewust en toch zo duidelijk als wat. Hij luistert hier niet alleen naar zichzelf op een diepere laag, maar ook naar de mensen die hij hiermee een hart onder de riem wil steken.

Door een coach in de arm te nemen om verder te komen, hebben Tjapko de Heus en Suzanne Veldsink goed geluisterd naar hun eigen behoefte. Zij hebben daarmee de wijze in zichzelf aangeboord, maar deze ook extern binnengehaald.

Jarenlang was Marie-Louise van Mourik verantwoordelijk voor een grote kinderopvangorganisatie. De koning, de wijze, de voedster, de strijder, ze kwamen allemaal in bod. Nu laat zij de kunstenaar weer meer toe in haar leven en pakt het tekenen en straks wellicht het schilderen weer op. Door samen met een coach bij een kunstenaar op bezoek te gaan en daar de creativiteit te laten stromen, komt de kunstenaar in haar weer naar boven.

Terugblikkend op al die mooie gesprekken, weet ik nu dat archetypen alomtegenwoordig zijn. In mensen zelf, in de vragen die ze zichzelf stellen, in het erkennen van een bepaalde behoefte of door letterlijk de buitenwereld in te trekken en zo het onbevange kind, de gelukszoeker, de avonturier, de kunstenaar, allemaal aan het werk te zetten.

Door jezelf vragen te stellen, een probleem vanuit een ander perspectief te benaderen, en uit de routine te stappen, geef je de innerlijke gidsen, de archetypen een podium. Zij kunnen zich dan van hun beste kant laten zien.

Vonk

Ieders creatieve proces is anders. Dat is gebleken uit de 22 gesprekken die ik heb mogen voeren. Elk creatief proces laat zich in mijn optiek vatten in de reis van de held. Haal uit de interviews dat wat voor jou zou kunnen werken. Lees waar anderen hun inspiratie vandaan halen, probeer een tip uit als je vastloopt, wellicht helpt een vaste routine om je dagelijkse portie kunstenaar aan het werk te krijgen.

Alle tips die ik aangereikt heb gekregen, vind je terug. Als jij je als lezer van dit magazine verder wilt verdiepen in creativiteit, archetypen, de reis van de held, dan vind je tips voor boeken om te lezen, podcasts om te luisteren en documentaires om te kijken.

Je maakt kennis met de boeken die ik heb gelezen en geraadpleegd. Deze boeken zijn waardevol gebleken op mijn reis. Deze meesterproef is ook weer een reis.

Mijn reis vervolgen

En wat ga ik doen met alles wat ik te weten ben gekomen? Ik ga mijn 'Reis van de Held' afmaken. Het boek staat te popelen om geschreven te worden. Alle tips om creativiteit op gang te brengen en te houden, kan ik nu ook op mijzelf toepassen.

De Leergang Chief Storyteller heeft mij laten zien dat ik held ben in mijn eigen verhaal. Dat heeft mijn persoonlijke ontwikkeling en groei een enorme boost gegeven. Ik voel dat het moment is gekomen om Vonkelende Verhalen in de markt te zetten. De website is er al. Ik wil luisteren tot kunst verheffen. Om ons heen zie ik dat we de verbinding met elkaar en ons diepere zelf dreigen te verliezen. Ik zie een rol voor mijzelf als Chief Storyteller om met een narratieve luistermethode, bijvoorbeeld 'deep listening', vonkelende verhalen op te halen. Verhalen te bevrijden bij mensen zodat ze weer in contact en in verbinding komen met zichzelf en hun creativiteit. Mooi als ik ze tijdens hun Reis van de Held mag begeleiden. Als een Chief! ●



RICHARD KLINK

Met muziek verhalen vertellen

Foto: Pauline Strasers

Muziek is al sinds zijn middelbareschooltijd zijn grote liefde, toch kiest hij niet direct die richting. Het moet even sudderen voordat hij besluit definitief voor de muziek te kiezen. Hij doet auditie voor het Artez Conservatorium in Enschede, richting media-music, en wordt aangenomen. Inmiddels is Richard Klink (1993) muzikant en timmert onder zijn artiestennaam Arkae, aan de weg met zijn eerste singel 'Simpel'.

De richting die hij kiest, media-music, is erop gericht om in dienst van andere muzikanten te werken. Dat schuurt uiteindelijk omdat hij zelf veel te vertellen heeft met zijn muziek. 'Ik heb de drang om te experimenteren. In het stille, heilige moment met gitaar dingen proberen.' De studie helpt hem om uit zijn schulp te kruipen. Hij wordt gevraagd in een band te spelen en daarmee overwint hij ook zijn podiumvrees. 'Het betekende veel voor mijn persoonlijke ontwikkeling en groei. Ik ben er sterker door geworden.'

Verhaal vertellen

Na zijn studie doet Richard allerlei losse opdrachten. Muziek maken voor reclames, kleine optredens, eigen bedrijf voor het maken van een muzikale identiteit. Het is het allemaal net niet. Hij wil zelf muziek ontwikkelen. 'Ik schoof het aan de kant en vond het lastig om voor mijzelf te kiezen. Met de band stapte ik op een rijdende trein. Daar heb ik wel veel van geleerd, maar mijn eigen muziek kwam op het tweede plan. Dat werd ik beu omdat ik vind dat ik wat te vertellen heb met mijn muziek.' Dat is dan ook waar hij voor kiest. Hij gaat schrijven, heel veel muziek schrijven. 'Toen kwam corona en viel alles stil.' In die periode besluit Richard dat hij zich niet langer in het Engels wil uiten, maar in het Nederlands. 'Ik was nieuwsgierig of ik dat wel kon en dacht dat het niet mooi zou zijn. Ik vond

het vaak te lomp of het werd te pretentiefus, te zweverig.'

Uitdaging aan mijzelf

Engelstalig schrijven was ook een veilige keuze, realiseerde Richard zich. Hij geeft zichzelf een uitdaging: schrijf een Nederlandstalig liedje en ga het doen. Hou het vooral simpel. 'Dat laatste was voor mij een optie om door te gaan. Ik wilde geen moeilijkheidsmuur opbouwen.' Het werkte

'Ik moet geen moeilijkheidsmuur opbouwen'

prima voor hem en hij verwerkt de opdracht aan zichzelf in nummer dat uiteindelijk ook als titel 'Simpel' krijgt.

'Het nummer gaat over iets groters. Ik maak dingen moeilijker dan nodig is. Deze opdracht aan mijzelf werkte heel bevrijdend. Ik kon zonder oordeel aan de slag en maakte toch iets dat mooi is. Het was een openbaring.' De kern van het nummer schrijft hij in één avond. Het experiment lukt. De volgende dag opnieuw: simpel en met een andere twist van luchtig en vrolijk. 'Ook dat had ik weer in één dag af.' Het hoeft overigens niet per se vrolijk te zijn. 'Als kunstenaar trekt melancholische muziek mij meer. Er mag een rafelrandje aan zitten, diepgang. Het hoeft niet mainstream te zijn.'

Drumbeat is startpunt

Richard heeft op zijn computer een programma met virtuele instrumenten. 'Ik klik op gevoel wat aan dat goed voelt, waarbij de drumbeat het startpunt is. Ik doe heel veel intuïtief, waarbij het soms lijkt alsof ik het zelf niet ben geweest.' Voor het nummer 'Simpel' kwam hij al vrij snel op een potentieel couplet. Het couplet geeft hints voor het verhaal, waarbij het refrein de kernboodschap bevat.

'Ik wil eerlijk zijn in moeilijke thema's'

Wandelen door het mooie bos rondom zijn woning levert hem nieuwe invalshoeken op voor zijn nummer. Eén van de dingen die Richard doet voor inspiratie is woorden en zinnen verzamelen die resoneren. 'Die kunnen dan maanden staan. Het moet mij raken en ik moet het kunnen koppelen aan mijn gevoel van dat moment. Er zit ook een verkapte opdracht aan mijzelf in.' Waar woorden niet altijd volstaan om gevoelens te uiten, geeft de muziek net dat extraatje om wel bij het voelen te komen.

Kant die mensen niet aanraken

Richard wil met zijn muziek de zwarte, onzekere en kwetsbare kant die mensen liever niet aanraken, een plek geven. 'Ik doe het voor mijzelf en door het te delen, sta je er niet alleen in.' Zijn liedjes zijn niet per se allemaal autobiografisch, ze hebben wel vaak een thema, zoals richtingloosheid, onzekerheid, niet uitspreken wat in je hoofd zit, waardering, echte vriendschap, verlies en verdriet en ook waardering van andere mensen.

Creativiteit op gang brengen en houden

Om zijn creativiteit een boost te geven duikt

Richard vaak in de muziek van anderen.

'Ik doe graag inspiratie op door naar muziek van andere artiesten en bands te luisteren. Er zijn ook momenten waar ik dat bewust niet doe, waardoor ik in een afwezigheid van muziek de ruimte geef om te bedenken wat ik dan zelf zou willen horen. In plaats van het op te zoeken op Spotify, ga ik de muziek zelf maken in mijn studio.' Een boswandeling behoort ook tot zijn favoriete bezigheden. 'Dan ben ik alleen met mijzelf en ook in beweging.' Vaak geeft hij zichzelf ook een opdracht. 'Die luidt 'hou het simpel' of 'wat is het beste dat ik nu kan doen' of van perspectief veranderen. 'Deadlines zijn trouwens ook behulpzaam om de creativiteit op gang te brengen.'

Net als veel anderen heeft Richard ook last van het 'imposter syndroom'. 'Ik ben continu mijzelf aan het beoordelen en aan het vergelijken met anderen, terwijl ik weet dat ik anders ben en het anders doe, op mijn manier. Ik moet vertrouwen op eigen kunnen.'

Provocateur en strijder

Alhoewel Richard niet bewust 'werkt' met de stemmen cq zijn archetypen of zijn 'ikken', herkent hij de archetypen wel degelijk. Zo is de provocateur verantwoordelijk voor het opzoeken van het ongemak in zijn muziek. De strijder die staat voor ambitie en focus, zou wat meer 'aan' mogen, vindt hij zelf. 'Door routine in mijn dag in te bouwen en te sparren met een buddy, hoop ik de strijder wat meer naar de voorgrond te halen.'

'Ik zou eigenlijk archetypes in dienst van het nummer moeten inzetten. Eigenlijk doe ik dat al onbewust. Ik trek als artiest elke keer een ander jasje aan en vindt mijzelf uit als artiest, daarmee kies ik elke keer voor een ander archetype.' ●



Het **onbevangen kind** straalt optimisme uit. Geloofd in onvoorwaardelijke liefde, is eerlijk en vol vertrouwen. Iedereen heeft iets in zich van het onbevangen kind.

Tips om je onbevangen kind te activeren zijn de natuur in te trekken, te spelen, te dansen eigenlijk alles waardoor je je weer kind kan voelen. Veel van de geïnterviewden noemden wandelen en de natuur als activiteit om creativiteit op gang te brengen en te houden. Het gaat erom om in de rol van het onbevangen kind te stappen.



Het **weeskind** is een harde werker, veerkrachtig, realistisch en vooral van no-nonsense. Als ik iedereen mag geloven is kunstenaar zijn, creatief zijn en willen creëren keihard werken. Mocht je nog een duwtje nodig hebben om dit archetype te hanteren, dan kan je bijvoorbeeld je huis gaan poetsen of je schouders onder een andere klus zetten. Vraag je ook eens af welke weerstand je hebt ervaren in je leven en hoe je daarmee omgegaan bent. Het zou je zomaar aan het denken kunnen zetten.



De **strijder** is ambitieus, competitief, gefocust en moedig. Een manier om dit archetype in positieve zin voor je te laten werken, bijvoorbeeld als de focus wat lastiger is vast te houden, is door structuur aan te brengen in je dag. En het is nooit verkeerd om ambitieuze doelen te stellen. Lekker sporten is ook een goede manier om de strijder te activeren.



Kwaliteiten van de **voedster** herkent bijna iedereen wel. Ze is zorgzaam, genereus, cijfert zichzelf vaak weg (dat is ook een valkuil) en voedzaam. In de verhalen kwam de voedster regelmatig om de hoek kijken. Als de voedster te nadrukkelijk aanwezig is, claim dan meer tijd voor jezelf, creëer rust. Julia Cameron stuurt je bijvoorbeeld wekelijks op een **artist date** met jezelf. Tegelijkertijd zet je dan ook het **onbevangen kind** weer in zijn kracht.



Wie wil niet de **gelukszoeker** zijn? Avontuurlijk, nieuwsgierig, enthousiast en gedreven zijn de belangrijkste eigenschappen. Soms heeft de gelukszoeker de neiging niets af te maken en voelt hij zich rusteloos. Pak een camper en ga rondtrekken, zou Veronique Werz zeggen. Dan komt het avontuur vanzelf. Wil je wat dichterbij huis blijven, volg dan bijvoorbeeld een nieuwe cursus, ga alleen op stap, verlies jezelf in een prachtige film of documentaire. De natuur intrekken te voet of op de fiets, klinkt wellicht niet spectaculair maar als ik alle geïnterviewden mag geloven, levert dat altijd inspiratie op en anders wel de rust om weer door te gaan. Stap in ieder geval uit je dagelijkse routine.



De **provocateur** of de **rebel** durft te experimenteren, is brutaal, gaat de confrontatie aan en kan fanatiek zijn. Jezelf een schop onder je kont geven, is ook een vorm van provocatie. Een blik in de spiegel en jezelf goed toespreken, is een manier om de provocateur aan te zetten als die iets te veel op de achterbank bivakkeert.



De **geliefde** is charmant, verbindend, charismatisch en betrokken. Wie wil dat niet allemaal in zichzelf verenigen? Om met jezelf in verbinding te komen, blijkt mediteren volgens Erik Cordes en Maureen Piet een goede manier. Daardoor komt de creativiteit ook weer op gang. Je keert naar binnen en ziet wat daadwerkelijk belangrijk is en wat er mag zijn. Als de geliefde zich iets meer mag laten zien, maak jezelf dan mooi, verwen je lichaam of kijk in de spiegel en zie hoe mooi je bent, van buiten en vanbinnen.



Alle 22 mensen die ik sprak zijn stuk voor stuk **kunstenaar**. Ze bezitten originaliteit, kunnen zich via hun kunst uitdrukken en hun kunst getuigt van originaliteit. Wil je de kunstenaar in jezelf nog meer activeren, doe dan zoals Maureen Piet. Pak een boek, sla een bladzijde open en maak een gedicht van de woorden waar je blik op blijft hangen. Je zult verrast worden. Ga naar een museum en kijk en observeer de kunst. Wat doet het met je? Waarom? Geef er woorden aan.



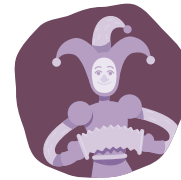
De **koning**, ook wel de leider, de patriarch, is verantwoordelijk, diplomatiek, moedig en beschermend. Hij weet te delegeren, maar moet wel voorkomen dat hij een controlfreak wordt. Eenieder in zichzelf is al een koning door verantwoordelijkheid voor zijn eigen leven te pakken. Wil jij de koning in jezelf activeren pak dan de leiding, spreek je uit, ontwikkel een strategie. Bedenk een tactiek om je doel te bereiken.



De **wijze** is objectief en speurt naar de waarheid. Hij is vaak ook rationeel en verklarend. Voorkom dat je betweterig wordt. Door te luisteren, echt te luisteren naar jezelf en anderen activeer je de wijze. Door workshops, trainingen te volgen, te lezen en je te verdiepen in de materie activeer je de wijze ook. Zoals Machteld Siegmann zegt: door veel te lezen, heel veel te lezen krijg ik nieuwe inzichten en zie ik hoe andere auteurs het aanpakken.



Een aantal van de mensen die ik sprak, verdiepen zich in spiritualiteit. Daarmee wordt bijna automatisch de **magiër** actief. Door te mediteren activeer je ook de magiër. Christine Fenech schrijft haar dromen op, vertrouwen op je intuïtie is ook een manier. Tijd en dan echt tijd doorbrengen in de natuur, kan ook transformaties tweebrengen.



Wie zou niet af en toe de **nar** willen zijn? De nar verkeert in de positie dat hij de koning aan het hof mag confronteren. Hij is op aarde om de boel een beetje op te schudden en te ontregelen. Wil je de nar op de rijder plek hebben, ga dan naar een grappige film, maak plezier en ontspan, probeer los te laten en vanuit een ander perspectief naar de dingen te kijken. Verzuim niet om af en toe toch serieus te zijn als de situatie daarom vraagt.

Suzanne Veldsink ○ **Nuencen** 22 juli 2022

Na een omweg ontdekt Suzanne Veldsink dat het beroep van goudsmid haar past als een handschoen. ‘Daarin kwam alles samen waar ik lange tijd naar op zoek was. Creativiteit, techniek, iets maken dat blijft, het commercieel denken en klantcontacten. Ik werk echt volgens het oude ambacht. Het ondernemer zijn, geeft veel energie en uitdaging.’

Tijdens het gesprek met klanten, kan Suzanne het sieraad vaak al voor zich zien. ‘Ik heb er dan meteen beeld bij en schets het ter plekke voor de klant. Soms duurt dat iets langer en dan kan het zijn dat ik voor het slapen opeens de vorm voor mij zie.’ Onder de douche krijgt Suzanne inspiratie. ‘Het komt dan

ineens in mij op.’ Ruimte en rust in haar hoofd zijn belangrijke voorwaarden om de creativiteit te stimuleren. Eén van mijn docenten en inspirators zei eens, als je nog met iets anders bezig bent, is er soms geen ruimte voor nieuwe creativiteit. Dat is bij mij ook echt het geval.’ Een echt starritueel heeft ze niet. ‘Ik kan op de bank opeens naar papier en potlood grijpen. Het overkomt mij gewoon en als dan niet komt, komt het ’s morgens onder de douche vaak wel.’

Na een korte introductie van de archetypen, constateert Suzanne dat deze zeker bij haar aan het werk zijn. Zo speelt het onbevangen kind een grote rol in haar creativiteit. De provocateur aanzetten en de confrontatie aangaan



als het nodig is, herkent ze maar al te goed. ‘De gelukszoeker zou iets meer aan mogen en de strijder zou zich wel wat minder mogen manifesteren. Ik ben ambitieus en doelgericht en doe niets als het waarom niet duidelijk is.’ ●

Odette Wolff ○ **Amsterdam** 15 augustus 2022

Odette Wolff is BRILjant zinvinder, diepzielduiker, lettersmid, fijnbedraad en karduwoloog. Geen beroepen die je snel op een LinkedIn-profiel zal tegenkomen. Wel bij Odette. Fijnbedraad omdat zoals zij zelf zegt de bedrading in haar hoofd anders is dan anders. ‘Mensen noemen het ook wel hoogsensitief. Alles komt binnen zonder filter.’ Karduwoloog is ook zo’n prachtige term. Nadat zij uitviel op haar werk en weer wilde re-integreren, wilde ze graag aan het werk maar dan zonder e-mail, gedoe en projecten. Ze werd medewerker patiëntenvervoer in het ziekenhuis en dat doopte ze al gauw om naar karduwoloog en rolmaat. Mensen van en naar de röntgen- en operatieafdeling brengen en ondertussen die reis zo gezellig mogelijk maken met verhalen. Je zou er bijna voor naar het ziekenhuis gaan.

Aan creativiteit geen gebrek bij Odette. ‘Ik ben er dankbaar voor en voor mij is het heel gewoon.’ Ooit begon ze wel aan de ‘morning pages’ van Julia Cameron. ‘Daar werd ik heel chagrijnig van en ik wilde ook niet



vroeg opstaan.’ Ze had wel heimwee naar het schrijven met de hand.

Odette is bezig met het schrijven van een boek dat als titel ‘Spaghetti en Wafels’ krijgt. Spaghetti omdat het soms een wirwar van gedachtenspinsels is en wafels omdat het van die hele gestructureerde vierkantjes zijn. Een kant die ze zeker ook in zich heeft. ‘Voor een deel is dat boek al geschreven door columns die ik al eerder schreef. Dagelijks probeer ik wel een spaghetti- of wafelmoment te schrijven.’

Om in de flow te komen, hoeft Odette niet veel moeite te doen. ‘Ik boor mijn absurdistische zelf aan. Dat is echt en van mij.’ Alles biedt haar inspiratie. Voorwerpen schrijven aan haar en dat levert nieuwe inzichten op. ‘Vraag maar eens aan je schoenen wat ze van je vinden.’ Wandelen, wat ze veel doet, zorgt voor de broodnodige rust in haar drukke hersenpan. Odette schrijft ook met haar innerlijke criticus. ‘Dat levert boeiende conversaties op. Dat moet je hem ook gunnen.’

‘Veel mensen willen die innerlijke criticus niet, maar de onderliggende boodschap is: ik wil niet dat je onderuitgaat, want ik hou van je.’ ●

Mieke Bouma ○ Rheden 1 juli 2022

Mieke Bouma (68) schreef zichzelf uit haar eigen script. Niet leuk, maar dat zorgde er wel voor dat zij startte met de Storytelling Academy. Het overlijden van haar zusje als ze vier jaar is, zorgt ervoor dat zij vanaf dat moment het adagium hanteert 'het komt met mij wel goed'. 'Dat zorgde ervoor dat ik niet als weeskind door het leven ging.' Door twee andere dramatische gebeurtenissen in haar leven, kwam er opeens veel verdriet los. 'Het verdriet om het verlies van mijn zusje mocht er toen niet zijn. Nu was het helend.' Dat is ook het moment dat ze kans ziet uit te zoomen. 'Hoe kan ik naar deze crisis kijken? Ik maakte een reis naar binnen.'

Mieke is auteur van een aantal boeken en de zomer is voor haar het seizoen waar veel ideeën worden geboren. 'Dan rooster ik mijzelf leeg in mijn agenda.' Bij het schrijven van haar boeken mag ze van zichzelf eerst tot 11.00 'aankloten'. Vanaf 11.00 uur tot 14.00 uur wordt het menens. Schrijven, schrijven, schaven en darlings killen. 'Ik ben dan iedere dag bezig. Je moet in relatie met je project blijven.' Ruimte scheppen, tijd voor maken en een prettige werkomgeving zijn voor Mieke middelen om de creativiteit op gang te houden.

Komt er een crisis langs, dan zoomt ze uit. 'Hoe kan ik naar die crisis kijken? Ik maak dan een reis naar binnen en vertrouw op hulp van bijvoorbeeld de magiër. Als je vraagt, krijg je richting. Ik ben mij gaan verdiepen in spiritualiteit. Zo leg ik ook weleens een tarotkaart om antwoord te krijgen op de vraag waarom ik vastloop.' Andere hulpmiddelen om een vastloper te lijf te gaan, zijn loslaten en uit een ander vaatje tappen. 'Ik kan mijzelf steeds sneller in een mindfuck krijgen'. Als iets op mijn pad komt, vraag ik mij af wat zich kenbaar wil maken. Dat uitzoomen werkt voor mij erg goed.' ●



Gea Zwart ○ Amsterdam 18 augustus 2022

Beeldend kunstenaar Gea Zwart tekende en schreef vanaf het moment dat ze een potlood kon vasthouden. Toch dacht ze niet dat ze daar haar beroep van zou maken. Haar droom was om chirurg te worden. Inmiddels maakt ze al dertig jaar kunst.

Als beeldend kunstenaar maakte zij zich allerlei technieken eigen en maakt ze vaak kunst aan de hand van een thema. Ze begon ooit met acrylverf, om daarna veel te tekenen met pastelkrijt. Een uitstapje naar olieverf was van kortstondige duur. 'De oplosmiddelen zijn slecht voor je gezondheid.' Inmiddels is ze weer terug bij acrylverf. 'De kleuren zijn nu veel krachtiger en ik koop het beste van het beste.' De laatste tien jaar maakt Gea wandsculpturen en schilderijen op doek. Ze maakt gebruik van afvalmateriaal zoals plexiglas. 'Daar kan je heel mooi op schilderen en ook beplakken. Het laatste jaar

heb ik de natuur weer omarmd en de kleurpotloden ook weer tevoorschijn gehaald.'

Door er gewoon te zijn, krijgt Gea al inspiratie. Wandelen, de natuur, de bloemen en planten, moestuinen, mensen zijn allemaal bronnen. 'Soms komt het samen. Ik wil een gevoel weergeven, de overgang tussen de verschillende fases. Groei, bloei, verval



en verandering van licht.'

Gea werkt in haar atelier in Amsterdam. 'Daar ligt alles klaar en kan ik meteen beginnen. Ik moet vooral niet gaan nadenken, dan raak ik de kern niet.' Het komt niet vaak voor dat ze vastloopt tijdens het creëren van een kunstwerk. 'Als dat wel gebeurt, leg ik het weg. Morgen is er weer een dag. Of ik begin aan een ander werk. Ik moet het vooral 'zien' niet 'bedenken', zegt ze. Dat zien gebeurt op onbewaakte en ontspannen ogenblikken. Vaak als ze net even wat anders doet.

'Tijdens de opleiding aan de kunst-academie ben je continu bezig met zelfinzicht. Wat maak je, waarom maak je dat. Daardoor ben je al nadrukkelijk bezig met je innerlijke gidsen, met de 'ikken' die in jezelf aanwezig zijn. Je gaat met ze in gesprek als het nodig is. Dat doe ik nog steeds als ik werk, nu meer onbewust.' ●



SIGRID VAN IERSEL

Een hoofd als popcorn

Als je een boektitel als 'Jongleren met vermicelli' bedenkt, moet je wel creatief zijn. 'Toverballen voor je brein' is nog zo'n aansprekende titel. Aan creativiteit geen gebrek lijkt het bij de in Brabant geboren en getogen Sigrid van Iersel.

Ideeën springen als popcorn uit haar hoofd. Creatief is haar 'middle name', toch had ze in haar jonge jaren niet het idee dat ze daar haar brood mee kon verdienen. Nee, ze moest van zichzelf op zoek naar een 'grote-mensen-beroep'. Daar was ze snel uit, ze zou gynaecoloog worden. Dat was zo'n typisch mannenberoep en daar zou Sigrid weleens verandering in brengen. Helaas, de bètavakken op school wonnen het niet van haar creativiteit. Van de weersomstuit ging ze Nederlands studeren, zodat ze een nieuwe droom kon waarmaken: de journalistiek in.

Met woorden de wereld verbeteren

De studie Nederlands was haar route naar het verbeteren van de wereld met woorden. Misschien niet haar eerste studiekeuze, maar wel een waar ze haar liefde voor literatuur, schrijven en taal in kwijt kon. Ze werd journalist en schreef over vele misstanden. Het zou de verantwoordelijken inspireren deze misstanden aan te pakken. Helaas, zo makkelijk bleek dat niet te zijn.

Toch bleef de ambitie om met woorden mensen in beweging krijgen. Ze verdiepte zich in de werkwijze van schrijvers. Hoe deden die dat dan,

Inspiratiebronnen

Wandelen
Museumbezoek
Observeren
Lezen
Kijken
Gekke woorden
verzamelen

Manieren om los te komen

Stap onder de douche
Zet een hulpvraag in
Stap in een andere rol
Kijk vanuit ander perspectief
Breng jezelf fysiek in beweging
Stap uit je routine,
kom uit de groef

'Aangerakt worden door woorden. Dat is de magie waar het mij om te doen is'

Creatieve werkwijze

Ideeën laten marineren
Selecteren
Bouwstenen creëren
Blog schrijven
Blog wordt boek

dat mensen een boek niet kunnen wegleggen maar het in één ruk uitlezen? Daar kwamen een plot, emoties en spanning aan te pas. Als je dat goed wist te gebruiken, dan kon je mensen vasthouden en dieper raken. Ze ontdekte storytelling.

Van levensverhalen naar Hoek van Holland

Ze zei de journalistiek vaarwel en begon haar eigen bedrijf 'Verhaallijnen'. Ze wilde mensen raken en hun woorden betekenis geven. "Het kostte wel moeite om voldoende klanten te vinden voor de vorm die ik daarvoor bedacht had, namelijk boeken met levensverhalen." Het tij keert als de politie Rotterdam op haar pad komt. De strandrellen in Hoek van Holland hebben een enorme impact op de betrokkenen en Sigrid krijgt de opdracht deze verhalen op te halen en vast te leggen in een boek. Het was een kantelmoment, zowel voor haar als voor de mensen die ze interviewde. De mensen waren verhoord op feitelijkheden, maar niemand vroeg hoe ze het beleefd hadden en welke dilemma's er speelden. Ze werden gehoord, maar nu echt.

Sturing aan je leven

Toch schuurde er nog iets. Ze wilde haar eigen verhaal vertellen en ook anderen daarbij helpen. Ze kroop meer in de rol van coach en trainer. Toen Corona uitbrak, viel haar werk grotendeels stil. In het klein was ze al begonnen met online trainingen. Dat bouwt ze uit. En hoe! Het gaat vliegen. "Dat gaf mij een enorme energieboost." Voor Sigrid is de cirkel rond. "Het klopt. De puzzelstukjes vallen in elkaar. Aangeraakt worden door woorden, dat is de magie waar het mij om te doen is. Het is ook iets wat ik heel lang kan blijven doen. Ik heb mijn beroep zo kunnen vormen dat het bij mij past. Dat gun ik ook anderen, sturing geven aan je eigen leven."

Hongerig grazen

Hoe komt Sigrid aan inspiratie? Hoe krijgt ze haar ideeën en wat doet ze er vervolgens mee? Ze omschrijft het zelf als hongerig grazen. "Ik voed

mij met van alles. Museumbezoek, praten, lezen, kijken, observeren, nieuwsgierig zijn. Het is een combinatie van houding en inhoud. Ik verzamel veel en heb altijd een notitieboekje bij de hand. En natuurlijk mijn telefoon om beeld vast te leggen."

Een hoofd als popcorn

De ideeën poppen continu op in haar hoofd. "Ik heb een popcorn hoofd." Wat ze bedenkt, visualiseert Sigrid en ze schiet ook meteen in de uitvoering. "Dat kan wel een valkuil zijn voor mij." De ideeën-brokjes laat Sigrid vaak een tijdje marineren. Dan maakt ze een selectie. Met de kleine bouwsteentjes die ze dan heeft, schrijft ze een blog. "Al die blogs worden uiteindelijk een boek, zodanig dat je de oorspronkelijke blogs daar niet meer in herkent. Ik zie dat proces als een homp klei waar je een hoofd van wilt maken. Beetje klei erbij, beetje klei eraf. In verhouding brengen, polijsten en afwerken. Het blog is het ruwe materiaal. Het verhaal zit dan al in mijn hoofd."

Een douche doet wonderen

Als Sigrid vastloopt in haar creatieve proces, als het even niet wil lukken, brengt een warme douche uitkomst. "Die douche trekt het los en brengt me in de default modus. Wat al in mijn hoofd zat, komt daardoor naar de oppervlakte. Het helpt ook om een stuk te laten liggen, zodat ik er op een later moment weer met een frisse blik naar kan kijken. Zit ik eenmaal in de flow, dan heb ik weinig meer nodig."

Uit de groef komen

Om uit de groef te komen, zoals Sigrid het omschrijft, kan je jezelf ook een hulpvraag stellen. Als ik opnieuw moet beginnen, wat blijft er dan over? Een andere tip is om je oordeel op te schorten om bijvoorbeeld in een andere rol te stappen. "Als mensen een writer's block hebben, dan moet je je brein uit het vaste patroon halen. Je moet uit de groef komen. Bijvoorbeeld door letterlijk te gaan bewegen, zoals wandelen, fietsen of dansen op muziek. Ga met andere mensen praten. Stap uit je routine." ●

*'De magiër was mijn
grootste
redding
in donkere tijden'*

Mieke Bouma







Trudy Kwik ○ *Echtenerbrug* 4 augustus 2022

Na vier keer geprobeerd te hebben om toegelaten te worden tot de School voor Journalistiek geeft Trudy Kwik (1962) het op en gaat via het uitzendbureau aan het werk bij DHL. ‘Mijn allerlaatste functie daar was die van communicatiemanager in- en extern voor de Benelux. Dat voelde als thuiskomen. Het is maar goed dat ik een etterbak van een directeur had, anders was ik nooit voor mijzelf begonnen.’

Kwik Events & Relatiemarketing voelt ook als thuiskomen. ‘Als mensen ’s avonds op de bank zitten en blij zijn over het event, dan ben ik gelukkig. Ik wil ontzorgen, ik wil het uit handen nemen.’

Trudy onderscheidt twee soorten creativiteit. ‘Ik ben creatief in het bedenken en uitvoeren van ideeën en concepten. Ik ben jaloers op mensen die bijvoorbeeld een schilderij kunnen maken. Dat is in mijn ogen een andere vorm van creativiteit.’

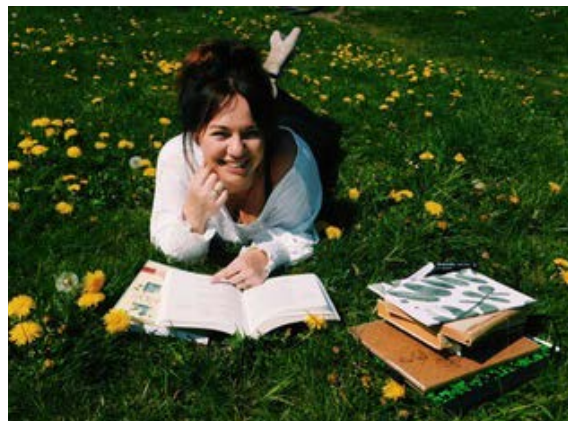
Inspiratie komt vooral door het sparren met de klant en met haar medewerkers. ‘Ik noem dat wel de ‘benen op tafel-sessies’. Als de ideeën even niet komen, dan luidt het devies ‘even parkeren’. ‘Dat doe ik heel bewust. Het komt wel weer van de achterbank af als de tijd er rijp voor is. Overigens kan ik onder tijdsdruk ook heel creatief worden.’ ●

Mandy Woltjer-Duursma ○ *Norg* 1 september 2022

Elk verhaal verdient een boek, is het motto van vormgeefster Mandy Woltjer-Duursma (33). Na enige omzwervingen start Mandy in 2020 met haar eigen bedrijf. Waar ze in het begin nog alle ontwerpklussen aanpakte, heeft ze inmiddels haar bestemming gevonden in het vormgeven en illustreren van boeken en tijdschriften.

In haar pubertijd schreef ze al veel. Niet altijd even vrolijk. Soms vraagt ze zich af of ze wel in de juiste tijd is geboren. ‘Ik heb heel veel met geschiedenis, zo ook met het oude ambacht van boekbinden. Zo volg ik nu een cursus boekbinden om het hele proces van het maken van een boek nog meer te beleven.’ Eén ding weet ze zeker, ze wil iets van betekenis doen.

Haar inspiratie haalt ze uit de natuur, maar ook uit haar innerlijke kind. ‘Ik hou van het magische en het niet zo realistische.’ Ze maakt overal foto’s van



en haalt ook veel inspiratie uit andere mensen en hun verhalen. ‘Steal like an artist.’ Ze omringt zich ook graag met mensen die hetzelfde pad als zij belopen.

‘Het creatieve proces ontstaat gewoon’, zegt ze na enig nadenken. Op de bank met haar iPad, muziek zonder zang aan en gewoon tekenen. Ze schrijft ook elke dag in een dagboek. ‘Waar ik dankbaar voor ben en wat ik wil bereiken.’

Als ze een boek mag vormgeven, gaat ze het gesprek aan met de klant. ‘Waarom dit boek, wat wil de klant vertellen met het boek, wie moet het boek gaan lezen. De klant heeft de regie. Ik luister vooral naar dat wat de klant wil.’ Google is een trouwe bondgenoot om idee te krijgen van een bepaald beeld. ‘Hoe beeld je duurzaamheid uit?’ Haar werk is niet altijd in beeld of illustraties, maar kan ook typografisch zijn. ‘Dat dient zich dan aan.’

Als ze vrij werk maakt, is de natuur een bron van inspiratie, maar ook het vrouw zijn. ‘Die vormen zijn fascinerend.’ Het komt niet vaak voor dat ze vastloopt in een ontwerp. Als dat wel gebeurt, slaat de twijfel toe. ‘Dan spoken er wel allerlei gedachten door mijn hoofd. Kan ik dit wel, waarom ben ik eraan begonnen, ik heb gebluft.’ Ze stapt uit die gedachten door wat anders te gaan doen. ‘Even slapen doet wonderen bij mij.’ ●

Ivonne de Natris ○ Rijswijk 8 augustus 2022

Wat is er mooier dan trouwambtenaar zijn en een verhaal mogen vertellen op een van de mooiste dagen in het leven van mensen? 'Zo'n verhaal komt altijd tot stand door fijne gesprekken met het paar en als zij het toestaan ook door gesprekken met mensen uit hun directe omgeving', vertelt Ivonne de Natris van 'Lief Bruidspaar'.

Ivonne bezoekt de mensen in hun eigen omgeving. 'Ook dat levert veel en de juiste inspiratie op. Ik krijg er een beeld bij.' De anekdotes komen vaak langs in de gesprekken met de mensen om hen heen. 'Ik mag een tijdje meelopen aan de zijlijn van hun leven. Dat is zo mooi.'

Als alle input verzameld is, gaat Ivonne aan de slag voor een toespraak op maat. Zij schrijft het liefst in haar eigen kantoor, omdat alles daar ademt en ruikt naar trouwen en huwelijken. Als het er echt toe doet, dan kan ik die knop goed omzetten en de rest van mijn hoofd uitzetten. Ik spreek mezelf dan goed toe.'

Maar, als het echt niet vlot zoals ze zou willen dan is weggelaten de oplossing. 'Dan ga ik sporten of lekker koken en vergeet ik het helemaal. Soms zoek ik weer even contact met het bruidspaar om het gevoel weer te krijgen. Ik luister naar de muziek die gespeeld zal worden tijdens de ceremonie om daar iets uit te halen.'



Haar bron voor de toespraak, is het gesprek met het stel en de aantekeningen die ze daar gemaakt heeft. Synoniemen worden gezocht om gevoel weer te geven. Ieder huwelijk is namelijk anders, iedere toespraak is anders, ieder moment is anders. ●

Marie-Louise van Mourik ○ Voorburg 23 augustus 2022

In april van dit jaar nam Marie-Louise van Mourik afscheid van kinderopvangorganisatie Junis. Een bedrijf dat onder haar leiding groeide naar 1100 medewerkers, 94 vestigingen en een omzet van € 45 miljoen. 'Bij Junis zijn we heel erg bezig met natuurlijk leiderschap; jouw vermogen om anderen te betrekken bij het realiseren van doelen. Samen met Esther Daniëls heb ik een boek geschreven over dat hele proces van natuurlijk leiderschap binnen Junis.'

Na haar afscheid heeft ze bewust gekozen voor een tijd niets doen. Weg van de verantwoordelijkheid. Nu neemt de honger naar nieuwe dingen doen weer toe. In alles wat ze doet is ze behoorlijk intuïtief en raakt ze onder andere geïnspireerd door kunst, natuur, musea, tijdschriften, door mensen, door te lezen en door te kijken en na te denken. 'Er zijn maar weinig mensen die 'out of the blue' iets maken. Vaak ligt de kiem al ergens anders en raakt het mijn eigen innovatie/creatie vermogen. Dat is ook de manier waarop ik

werk. Ik laat mij inspireren door mensen en geef er vervolgens wel mijn eigen draai en sausje aan.'

Bij Junis zijn ze voor het formuleren van hun merkkompas/de bedoeling aan de slag gegaan met archetypingen van de organisatie. Wie zijn wij? Waaraan ontlene wij onze identiteit? 'Waardevol om te doen en te ontdekken hoe je daar binnen een organisatie mee kan werken. Om de bedoeling van de organisatie voor andere te duiden. 'Haar eigen archetypen lijken op die van de organisatie: de nieuwsgierige Magiër, de ontdekker, de bondgenoot en de creator.

Het idee voor het boek ontstond door de vraag 'hoe houdt de organisatie vast wat is ontwikkeld'. 'Veel ontwikkelingen en ervaringen van het leiderschap proces zat in ons hoofd. Dat heb ik als 'legacy' voor de organisatie en mijzelf opgetekend in het boek 'Samenhang in Samen werken'.'

Enige creativiteit kan Marie-Louise niet ontzegd worden. Ooit overwoog ze om naar de kunstacademie te gaan. Nu begint ze er soms weer aan te denken. De twee schilderezels staan nog werkloos af te wachten. 'Ik heb in de afgelopen jaren wel creativiteit verloren aan verantwoordelijkheid en de veelheid aan werk. Het is fijn om dat voor mezelf de komende tijd in de nieuwverworven vrijheid weer een beetje 'op te poetsen'. ●





Foto: Bianca Siermans

MACHTELD SIEGMANN

Dichten als vlucht uit de werkelijkheid

Machteld Siegmann debuteerde in 2019 met de roman 'De Kaalvreter'. Begin 2022 volgde 'Wachter op de morgen' en volgend jaar verschijnt er een verhalenbundel van haar hand. Op haar vijftiende is zij gedichten gaan schrijven. Daarover zegt ze: 'Ik denk dat ik oud was, terwijl ik jong moest zijn om te schrijven'.

Machteld (1972) krijgt een reformatorisch opvoeding in een beschermde omgeving. 'Wij hadden een eigen school, een eigen bibliotheek en een eigen, gedateerde, kledingstijl.' Het dichten was voor haar een vlucht uit de werkelijkheid. 'Ik droomde veel en graag.' De gedichten waren van haar, zonder commentaar van anderen. 'Ik vond ze niet mooi en ik had ook nog niet mijn eigen stem gevonden.'

Alleen maar schrijven

Machteld kan zich inmiddels volledig richten op het schrijven. Ze krijgt subsidie. Ze is nu druk met de verhalenbundel die komend jaar het licht moet zien. Ze voelt zichzelf gelukkig dat ze op

deze manier kan en mag werken, toch zegt ze: 'Het delven naar is ook een enorme worsteling. Je groeit mee in het proces van schrijven en toch is het proces zelf heel frustrerend. Tegelijkertijd is er ook een enorme connectie. Het gaat helemaal door mij heen, de liefde voor het personage en het verhaal'.

Hang naar perfectionisme

Het schrijven van haar roman 'Wachter op de morgen', een monoloog, ging haar niet makkelijk af. 'Ik hield niet van mijn personage en moest mijn oordeel over hem opschorten. Ik moest afstand nemen van mijn hang naar perfectionisme.' Die hang naar perfectionisme kan haar dwarszitten tijdens het schrijven. 'Ik kan heel lang doen over één zin. Ik ben ook nog te veel redacteur. De rode pen doet nog te veel zijn werk.'

Voortborduren

Machteld borduurt voor het schrijven van haar romans voort op iets dat ze ergens anders leest. Zo was het werk van Hanneloes Pen een inspiratiebron voor 'De Kaalvreter'. Voor haar boek 'Wachter op de morgen' doet ze het idee voor een monoloog op na het lezen van 'Het doppen van bonen', van Wieslaw Mysliwski. Een monoloog van 600 pagina's. Ze ervaart het als fijn om als toeschouwer het leven te onderzoeken.

Schrijfritueel

Machteld woont in Amstelveen en fietst dagelijks drie kwartier naar haar werkplek Loods 6 in Amsterdam. 'Dat is wakker worden en mediteren op de fiets.' Eenmaal in Amsterdam aangekomen, wordt er ontbeten en wordt de planning van de dag gemaakt. 'Waar ik voorheen deed waar ik zin in had, maak ik nu een planning. Anders blijft er te veel werk liggen. Ik mag één uur werken aan een kort verhaal, dan trek ik een uur uit voor Liter, een half uur voor de mail en de rest van de dag, tot 16.00 uur, is voor het schrijven aan mijn verhalenbundel.'

Jaar werk weggegooid

Het schrijven van 'Wachter op de morgen' was een struggle. 'In mijn werk wil ik personages inbrengen die je uitdagen. Ik zoek de worsteling op. Bij dit boek liep ik daarop vast. De hoofdpersoon Tak vormt zichzelf en doet niet per se wat ik wil. Ik moest die schaduw verenigen met het nu. Om die ontwikkeling te laten zien, moet je geloven in je personage. Dat was heel spannend en vraagt het uiterste van jezelf. In een eerder stadium gooide ik al een jaar werk weg. Nu liep ik weer vast en ik moest mijzelf daaruit vechten. Ik gaf mijzelf drie weken om erover na te denken. Wildschrijven heeft mij uit de impasse gehaald.'

Pauze nemen

Als de inspiratie en creativiteit het laten afweten, boort Machteld andere bronnen aan om weer verder te kunnen. Het wildschrijven, gewoon 3000 woorden schrijven zonder daarover na te denken, helpt haar enorm. Haar man is ook een belangrijke sparringpartner. 'Bij 'De kaalvreter' zat ik in mijn eigen bubbel. Ik had niets te verliezen. Ik won prijzen met dat boek. Bij het tweede boek was de druk aanzienlijk hoger. Lukt het mij nog wel?'

Ook haar redacteur is belangrijk in het proces. 'Zij spreekt altijd haar vertrouwen uit.'

Als Machteld vastloopt gaat ze nadrukkelijk bij zichzelf op zoek waar het vandaan komt.

'Mij helpt het dan om een pauze te nemen, de natuur in te gaan, te bidden en vrede te voelen.'

De omgeving waarin Machteld schrijft, is belangrijk voor haar. 'Deze werkplek, op deze fantastische locatie, is inspirerend.'

Iets anders wat Machteld doet om weer nieuwe inspiratie te krijgen, is zoeken op een woord in Delpher, een gratis toegankelijke

website met gedigitaliseerde historische Nederlandse kranten, boeken, tijdschriften en radiobulletins uit bibliotheken, musea en andere erfgoedinstellingen. 'Als je even vastloopt, is het heerlijk om daarin te zoeken.'

Pijn voelen

Om haar brein aan de praat te krijgen, gaat Machteld op zoek naar uitdaging. 'Vandaar mijn keuze voor een monoloog. Wachten is overigens ook een beweging of een actie. Schrijven is een proces van schrappen, overnieuw beginnen, keuzes maken en pijn voelen. In mijn werk probeer ik zoveel mogelijk archetypen in te zetten. Daar wordt het alleen maar rijker van en er groeit ook iets in jezelf.'

Volgens Machteld vormt zich ook bij de lezer een creatief proces. 'Je moet dus niet uitleggen, dat smooit de verwondering.'

Machteld had zich voorgenomen om effectiever te gaan schrijven. 'Dat is dus niet gebeurd.'

Waar ze voorheen gewoon begon met schrijven, heeft ze nu meer zicht op hoe het gaat worden en gaat eindigen. 'Het gaat om een globale schets, anders dood je het plezier.'

Lezen, lezen, lezen

Wat Machteld helpt tijdens het schrijven, is ook vooral heel veel lezen. 'Goede literatuur lezen en het er ook bij pakken om te zien hoe zij het aanpakken. Dat is echt genieten.'

Haar achtergrond, als kind opgroeien in een reformatorische omgeving, heeft haar gevormd.

'Ik ben er een completere schrijver door geworden. Ik had een plek nodig om mij veilig te voelen. Het zat mij ook dwars, ik moest mijzelf uitvinden.' ●

***'Ik denk dat ik oud was,
terwijl ik jong moest
zijn om te schrijven'***

Welke boeken zou je 'moeten' lezen, welke podcasts zijn de moeite waard om te beluisteren, welke documentaires of interviews zijn de moeite van het kijken waard.

Tips van Maureen Piet

Boeken

- The Creative License | Danny Gregory
- Je leven schrijven | Julia Cameron

Podcast

- Art for All | Sketchbook Skool | Danny Gregory 

Tips van Sigrid van Iersel

Boeken

- The Artist's Way & De weg van het luisteren | Julia Cameron
- Big Magic | Elizabeth Gilbert
- Playmode. De houding waarin iedereen creatief kan zijn | Barbara Tammes
- Keep Going & Steal like an Artist | Austin Kleon
- Lenig Denken | Sigrid van Iersel, Marenthe de Bruijne en Rineke Rust

Podcasts



- Monkey Talk | the Zooo-Irene Koel 
- Creators Podcast – werk aan je ideeën 
- Chaos in de Orde – Rachel Levi 
- Faalkunde podcast – Instituut voor Faalkunde 

Tips van Veronique Werz

Boeken

- Big Magic | Elizabeth Gilbert
- De edele kunst van not giving a f*ck | Mark Manson
- Gedichten van Judith Herzberg
- Het bekende weg | Merel Morre
- De kracht van storytelling | Carmine Gallo
- Alles over Milton Erickson
- Het huis met de geesten | Isabel Allende

Tip voor documentaires:

- Anselm Kiefer: Remembering the Future 
- De duizelingwekkende werelden van college-kunstenares Adlwyth 

Tips van Wout Koppers

Boeken

- Een halve hond heel denken | Joke van Leeuwen
- Anders zien | John Berger

Tip van Ad Broeren

Netflix serie



- Chef's Table
Een hele mooie reeks waarbij koks uit verschillende disciplines (pizzabakkers, BBQ-koningen en Franse chefs) hun verhaal vertellen. In elke aflevering is een reis van een held te vinden, en vind je ook archetypen. 

Tips van Cynthia Bruinsma

Boeken

- Het verhaal van je leven | Mieke Bouma
- De held in je eigen verhaal | Mieke Bouma
- Storylistening | Annet Scheringa

Podcasts


- The storytelling School | Kimberly Weil 
- Storytelligent | Bryce McNabb 

Tips van Manon Vonk

Boeken

- Leren dansen met de draak | Mieke Bouma
- De ontombare vrouw | Clarissa Pinkola Estés
- De kracht van archetypen – Verken twaalf archetypen en transformeer je innerlijke kracht | Edit Bakker
- I is an Other – The Secret Life of Metaphor and How it Shapes the Way We See the World | James Geary
- Jongleren met vermicelli | Sigrid van Iersel
- De held met de duizend gezichten | Joseph Campbell

Documentaires

- Joseph Campbell and the power of myth  (meerdere afleveringen)





*'Schrijf met je
innerlijke criticus.*

***Gun hem
dat plezier'***

Odette Wolff

INTERVIEW

MAUREEN PIET:

‘Dat wat ik maak, moet betekenis hebben’



De liefde voor verhalen en het maken van verhalen zit Maureen Piet (1969) in het bloed. ‘Verhalen hebben mij heel erg geholpen.’ Na vele verhuizingen, haar vader is beroepsmilitair, gaat ze in Amsterdam Scandinavische talen en letterkunde studeren, met Zweeds als hoofdvak. ‘Ik voelde mij thuis in Zweden en ik wist dat ik iets met taal wilde doen.’

Het was een opleiding met film- en theaterwetenschap als bijvakken. ‘De symboliek sprak mij aan en de dubbele lagen in alles. Het bevestigde mijn liefde voor verhalen.’ Op 24-jarige leeftijd komt ze in een zware depressie terecht. ‘Ik ben hoog gevoelig. Toen ik 23 was overleed mijn opa en dat heb ik aangevoeld. Dat was de bekende druppel. Ik voorvoel dingen en voel de aanwezigheid. Dat was iets wat in die tijd niet mocht en kon.’ In die periode volgt ze een vierjarige opleiding ‘Intuïtieve ontwikkeling’. Dat brengt haar heel veel. ‘Ik kreeg meer helderheid wat het is, wat ik er mee kan en hoe ik ermee om kan gaan.’

Fulltime mantelzorg

Het kost haar jaren om alles voor haar gevoel op een rijtje te krijgen. Haar thuissituatie met een gehandicapte broer en haar moeder die een ernstige chronische aandoening heeft, zorgt ervoor dat zij een bewuste keuze maakt om in 2012 weer als gezin in één huis te gaan wonen, samen met haar ouders en broer. Zo kan ze er als fulltime mantelzorg er zijn voor haar broer en moeder, samen met haar vader. ‘Dat voelt goed, alhoewel door alles wat er met name de afgelopen 5 jaar is gebeurd met mijn broer en met mijn moeder, ik goed op mijn energie moet letten.’

Paper lover

Creativiteit en rituelen houden haar op de been. ‘Daarmee kan ik mijzelf weer opladen.’ Ze pakt met veel plezier het schrijven van verhalen weer op en als je op haar LinkedIn-profiel kijkt zie je dat ze ook een ‘paper lover’ is. Ze maakt zelf journals, waarbij ze allerlei soorten materialen gebruikt. Niet alleen papier, dat bewerkt wordt, maar ook stof, knipsels uit bladen, foto’s en alles wat zij daarvoor kan gebruiken. ‘Ik voel mij tot iets aangetrokken en ga er dan mee spelen. Dat gebeurt heel intuïtief en denk ik verder eigenlijk niet bij na. Vaak kijk ik video’s, dan trek ik papier uit mijn kast en ga het dan maken.’

Ik ben dat boekje

Het creëren van onder andere de journals biedt haar de mogelijkheid om los te komen van alles. ‘Ik kan dan iets leuks doen, hoef even niet na te denken en ik zie het onder mijn handen ontstaan.’ Zo maakte zij voor zichzelf een ‘little book of whispers’. ‘Dat maakte ik ook heel intuïtief, maar ik wilde er ook iets mee zeggen, namelijk luister naar wat je wil zeggen. Het is een uiting van mijn gevoelige en intuïtieve kant. Kwetsbaar. Ik ben dat boekje.’

Eigen domein

In haar werkkamer staat een grote kast met allemaal laden. Ze trekt ze open en laat zien welke materialen er allemaal inzitten. Haar werkkamer is haar domein. Daar kan ze zich terugtrekken en de schaarse tijd die ze heeft op de dag, brengt ze daar door. ‘Mijn atelier is de plek waar ik werk aan de journals. Daar heb ik alles bij de hand. Schrijven kan ik ook op andere plekken. Dan sluit ik mij af. Letterlijk door een koptelefoon op te zetten. Ik zet dan mijn favoriete playlist op om in de juiste gemoedstoestand te komen. Ik kan dan echt de knop omzetten. De klanken brengen mij tot rust en ik kom in de stemming om te creëren.’

Verzamelen voor inspiratie

Maureen verzamelt van alles. Tijdschriften waar ze beelden, maar ook woorden en zinnen uithaalt. Op haar bureau staat een schaalje met allemaal uitgeknipte woorden en zinnen. Ze leest boeken en met de woorden waar haar blik op blijft hangen, maakt ze iets nieuws, gedichten. ‘Het wordt ook wel ‘found poetry’ of ‘black-out poetry’ genoemd.’ Zij creëert vanuit een overvloed. ‘Ik kan niet creëren vanuit een beperking.’ Bij de kringloop komt ze van alles tegen en sprookjesboeken ontbreken ook niet in haar verzameling.

Het schrijven gaat haar makkelijk af. Het verhaal vormt zich gaandeweg als haar handen over het toetsenbord glijden. ‘Ik kan een foto zien en dan ontstaat het verhaal vanzelf.’ Ze maakt ook gebruik van kaarten die ze trekt. Die geven haar een personage, een locatie en bijvoorbeeld een attribuut. ‘Ook dan ontstaat het verhaal verder vooral intuïtief.’

Sleutel voor creativiteit

Doordat Maureen eigenlijk al haar hele leven dingen voorvoelt, zijn de archetypen haar ook niet vreemd. ‘Zij zijn voor mij een hulpbron in mijn creatieve proces.’ Zelf zou ze de nar wel meer willen activeren. ‘Ik wil lichtheid ervaren. Ik zet hem actief aan door een grappige film te kijken of te gaan dansen.’ Mediteren helpt om naar binnen te keren en bij zichzelf te komen. ‘Naar binnen keren is de sleutel voor mijn creativiteit en dat wat ik maak moet betekenis hebben.’ ●

Wout Koppers ○ **Schoonloo** 23 augustus 2022

Een stuk hout kan wel maanden tot jaren in zijn tuin staan voordat beeldhouwer Wout Koppers (72) voelt wat hij ervan wil maken. Hij gaf ruim 30 jaar les handvaardigheid en daagde zijn leerlingen uit om van niets iets te maken.

‘Die leerlingen daagden mij vervolgens uit. Wat maak je zelf? Dat was het moment, in 2002, dat ik actief beelden ben gaan maken. Mijn vader was houtbewerker en daar komt mijn affiniteit met hout vandaan.’

Het maken van een beeld komt op gang door te kijken wat voor hout er voorhanden is. ‘Dan komt de vraag wat kan ik en wat wil ik. Daarna pak ik een beitel en kijk wat er onder mijn handen vandaan komt. Ik zie in hout iets wat ik niet zelf kan verzinnen.’

Als kunsthistoricus beschikt hij over een groot beeldgeheugen wat hem zeker beïnvloedt bij zijn werk: ‘Ik zie dingen die ik niet zag.’ ‘Het geeft enorm veel voldoening om van een stuk hout iets te maken, maar soms kan ik het niet verzinnen en staat zo’n stuk hout mij heel lang aan te staren.’ Misschien heeft het ook wel te maken met ‘houtblok’ net als schrijversblok.’ De inmiddels meer dan zeventig beelden die hij heeft gemaakt, zijn allemaal gemaakt uit één stuk hout.

Wout maakt graag series en maakt de beelden vooral voor zichzelf. Soms maakt hij werk in opdracht. Tijdens exposities nodigt hij mensen vooral uit om de beelden aan te raken. ‘Ogen dicht doen en vooral voelen en zien met je handen.’ ●



Tjapko de Heus

Pijnacker 18 juli 2022



Tjapko de Heus (1966) was vroeger een druk jongetje. ‘Er speelde veel in mijn hoofd. Ik dacht veel na, was vroeg volwassen en ook al vroeg verliefd.’ Tot zijn 18e jaar voelde hij zich verantwoordelijk voor een meisje dat het niet makkelijk had thuis. ‘Ik kon haar niet alleen laten. Daardoor heb ik zelf niet heel veel jeugd gehad.’

Hij rolt min of meer de fotografie in als hij na zijn dienstplicht als verkoper in een fotowinkel aan de slag gaat. ‘Vaste klant was een fotograaf bij een lokale uitgeverij. Ik solliciteerde en werd aangenomen.’

‘Het idee voor een foto ontstaat

eigenlijk tijdens het fotograferen zelf. Ik denk niet van tevoren na over hoe ik de foto ga maken. Ik heb wel altijd een intakegesprek en zorg dat ik de juiste apparatuur bij mij heb en dat ik de locatie bepaald heb. Terwijl ik bezig ben, zie ik het onder mijn handen ontstaan.’

Alhoewel het beeld, de foto, onder zijn handen ontstaat, doet hij inspiratie op door te kijken naar het werk van andere fotografen en door uitgedaagd te worden. Twee jaar geleden startte hij met glamour fotoshoots van vrouwen. ‘Door corona viel dat stil. Dat heb ik nu weer opgepakt. Ik wil ze een echte beleving bezorgen. Dat is mijn uitdaging.’ ●

Christine Fenech

Groningen 31 augustus 2022

Ik ben de som van mijn ervaringen', zegt Christine Fenech (46), lecturer NHL Stenden University en Chief Storyteller. Christine is van huis uit industrieel ontwerper en geboren en getogen op het eiland Malta. Ze wordt verliefd op een Nederlander en samen zijn ze in Nederland gaan wonen. Als de bouwcrisis zich aandient, wordt Christine docent en haalt een master in Education. Als haar man plotseling overlijdt verandert alles. Nu is zij o.a. docent Communicatie en storyteller.

'Creatief is een manier van zijn en niet van doen. Toen mijn man overleed moest ik iets oplossen.' Via narrative coaching komt ze terecht bij de Storytelling Academie. "Mijn man en ik waren al jaren fan van Joseph Campbell. Het voelde als thuiskomen.' Al sinds haar twintigste verdiept Christine zich in archetypen en mythologie.

'Ik ben een verbinder', zegt Christine als we spreken over haar creatieve proces. 'Ik zie alle linkjes en dan ontstaat voor mij creativiteit. Ik geloof ook in timing. Als ik wakker word, schrijf ik mijn ideeën en dromen meteen op.' Een startritueel heeft ze niet echt. Schrijven heeft in haar ogen vooral te maken met luisteren. 'Ik luister naar mijn 'Inner voice'. Als iets niet komt, is het kennelijk nog aan het rijpen. Vroeger was ik ongeduldig. Nu wacht ik geduldig af. Ik weet wanneer ik iets goeds in handen heb. Ik vertrouw erop dat het komt.'



Als er een idee komt, dan voelt Christine ook daadwerkelijk 'joy'. Als de 'joy' er eenmaal is, dan volgt de discipline. 'Ik hou dan de ochtenden vrij om te schrijven. De droom die ik 's nachts heb, schrijf ik meteen op. Ik schrijf zonder te redigeren, maar schrijf wel doelbewust. De volgende dag kijk ik er opnieuw naar.'

Als er toch sprake is van een writers block, vraagt zij zich af wat ze nu eigenlijk wil zeggen. 'Wat staat mij in de weg. Alles gebeurt in ons binnenste. Ik ben mijn eigen 'reference board'. Praten met anderen helpt. Dat heeft zij ook nodig om haar ideeën te testen.

Inspiratie krijgt zij uit haar onderbewustzijn, beelden en gevoelens. 'Als je hersenen uit zijn, kan iets anders naar boven komen. Dat neemt niet weg dat je wel moet nadenken over het probleem.'

Met haar 'Cabinet of Curiosity', haar kast van verhalen, helpt ze mensen met het vinden van hun verhaal, groot of klein.' ●

Ontdek je archetypen

Wil jij ontdekken hoe actief of aanwezig jouw archetypen zijn? Wil je ontdekken wat dat zegt over jouw leven? In welk stadium van je reis jij je bevindt. Misschien ben jij jezelf nog aan het ontdekken en weet je nog niet precies waar de reis je zal brengen. Misschien ben je volop bezig met de reis en misschien heb jij je reisdoel al in zicht of al behaald.

Via deze QR-code kom je op mijn website Vonkelende Verhalen. Daar kun jij een Excel downloaden en vervolgens in je eigen tijd en op je eigen pc de 72 vragen uit het boek 'Awakening the heroes within' van Carol S. Pearson

beantwoorden. Kost hooguit tien minuten van je tijd. In de Excel zelf vind je uitleg hoe je de vragen kan beantwoorden.

Heb je de vragen beantwoord. Stuur mij dan de ingevulde Excel retour en ik vertel je in welk stadium van je reis jij je bevindt. Kost niets en levert je misschien een verrassend inzicht op.

**Scan de QR-code en
laat je verrassen**



TIPS VOOR INSPIRATIE

Als jij creatief aan de slag gaat, heb je dan een vast ritueel voordat je begint? Sommige voetballers slaan een kruis als ze het veld opkomen of dragen iets dat ze nooit afdoen, ook niet tijdens een wedstrijd. Ik vroeg dit ook aan de 22 mensen die ik interviewde. Niet iedereen heeft een vast ritueel, maar wie weet helpt het je als je zelf aan de slag gaat.

- Altijd eerst naar buiten om te lopen
- Tot een bepaalde tijd allerlei klusjes doen en dan op een vast tijdstip starten
- Naar werkplek fietsen en dan altijd planning voor die dag maken
- Altijd op eigen werkplek of in eigen atelier
- Bepaalde muziek luisteren om in de juiste stemming te komen
- Schrijven met een kindervulpen
- Altijd schrijven in hetzelfde merk notitieboekje
- Gewoon gaan zitten en rammelen
- Eerst wandelen, dan ontbijten en gestructureerd aan het werk door voor elke 25 minuten de wekker te zetten
- Bij opstaan direct dromen opschrijven
- Koffiezetten en spullen die ik nodig heb klaarzetten
- Discipline, elke dag tijd aan besteden

Inspiratie is belangrijk voor het creatieve proces. Waar haal je die inspiratie vandaan? Wat voor de een werkt, hoeft niet voor de ander te werken. Wat bijna iedereen aangaf was 'wandelen'. Niet alleen voor zomaar inspiratie, maar ook om weer op gang te komen als het met de creativiteit even niet wil vlotten.

Waar haal je inspiratie vandaan?

- Wandelen
- Musea bezoeken
- Observeren
- Lezen, veel lezen
- Architectuur
- Kunstenaars in hun atelier bezoeken
- Praten met mensen
- Magazines
- Werk van anderen
- Douchen, bij de één komen dan de ideeën, de ander gaat onder de douche staan als het stukt
- Kringloop bezoeken
- Woorden en zinnen uit tijdschriften en boeken
- Muziek
- Andere creatieve mensen op jouw vakgebied
- Cycli in de natuur
- Reizen
- De dood, omdat je dan in het nu leeft
- Durf groot te denken
- Mijn innerlijke kind
- Sprookjes, magisch

Hoe hou je de creativiteit op gang? En wat doe je als je vastloopt. Ook daar had iedereen zijn eigen manier en werkwijze voor.

- Maak tijd om creatief te kunnen en mogen zijn
- Schep ruimte en rust voor jezelf
- Creëer een prettige omgeving
- Een tarotkaart leggen
- Afstand nemen als je vastloopt en op later tijdstip opnieuw naar kijken
- Vraag jezelf af waarom je vastloopt. Zoom uit
- Stap uit de routine, kom uit de groef
- Vrij schrijven om uit een impasse te komen
- De natuur intrekken, de zee opzoeken
- Bidden en vrede voelen
- Het water opzoeken om sfeer op te snuiven
- Focus en structuur creëren
- Deadline helpt om weer op gang te komen
- Iets doen waarbij je niet hoeft na te denken, bijvoorbeeld haken
- Het warme water van een douche brengt de ideeën weer op gang
- Muziek om terug bij jezelf te komen
- Mediteren om terug bij jezelf te komen
- Boswandeling maken
- Jezelf een uitdaging opleggen
- Googelen op bijzondere woorden
- Fysiek uitgedaagd worden, door intensief te sporten
- Lekker koken
- Jezelf in de spiegel aankijken en streng toespreken
- Bij de boekhandel naar boektitels kijken en zo weer ideeën opdoen
- Bij een vastloper gewoon opnieuw beginnen

Erik Cordes ○ **Burgum** 19 Augustus 2022

Meer dan twintig jaar zat Erik Cordes vast in verkeerd werk. Hij werd ruw wakker geschud toen hij ernstige lichamelijke klachten kreeg. Het roer moest om. 'Tijdens mijn herstel werd het me al snel duidelijk dat ik iets anders moest gaan doen.' Schrijven was iets dat Erik al zijn hele leven deed, maar het was toch wel een hele stap om daar ook zijn werk van te maken.

Hij komt in 2020 in aanraking met de Storytelling Academy en besluit de Leergang Chief Storyteller te gaan volgen. 'Daar viel alles op zijn plek. Ik was mijn hele leven namelijk al bezig met verhalen en creativiteit en had als kind al een hele levendige fantasie. Na de eerste drie dagen voelde het alsof ik was thuisgekomen.'

In september 2021 gaat hij na lang wikken en wegen als zzp'er aan de slag (www.creativestorytelling.nl). 'Dat was heel spannend. Ik had veel meer plezier verwacht, maar mede door corona werd het een hele stressvolle periode.' Hij grijpt weer terug op 'The Artist's Way' van Julia Cameron. Al in 2013 kwam hij daarmee in aanraking en ook nu leveren de dagelijkse 'morning pages' hem veel inzicht op. 'Het is een waardevol proces. Als ik een ochtend niet schrijf, merk ik het verschil.'

Waar hij voorheen wachtte tot hij in de juiste 'mood' kwam om te creëren, creëert hij nu zelf de juiste stemming. Hij zoekt muziek op en begint gewoon. Hij moet zichzelf wel begrenzen. 'Oneindig veel keuzes zijn niet goed voor mijn creativiteit.'



Ideeën ontstaan bij hem niet aan zijn bureau. Hij moet in beweging zijn. 'Ik wandel veel en dan gaan een notitieboekje en mijn telefoon altijd mee.'

Als de creativiteit stukt, zijn wandelen en fietsen goede aanjagers. Muziek is ook belangrijk. 'Als ik muziek luister, maak ik contact met mijn binnenwereld en fantasie. Ik ga verhaaltjes verzinnen die niets te maken hebben met de opdrachten. Dan gebeurt er iets op een dieper niveau dat mij lostrekt van een blokkade. Wat ook helpt is bij de boekhandel titels kijken. Dat levert mij inspiratie op.'

Erik gebruikt archetypen niet in de zin van 'aan- of uitzetten'. 'Archetypes zijn voor mij drijfveren uit het onderbewuste en ik kijk in hoeverre ik met ze mee kan of moet bewegen. Ik observeer en kijk wat zich aandient. Pas dan bepaal ik of ik er iets mee doe of niet.' Soms komen signalen ook van buiten, zoals in de natuur. Dan roept dat bij Erik de vraag op wat het hem wil vertellen. 'Wat betekent bijvoorbeeld een bepaald dier voor mij dat op mijn pad komt? Kan ik daar iets mee? Ook daar ben ik wel mee bezig.' ●



Ewoud Visser ○ **Emmeloord** 20 juli 2022

Ewoud Visser is actief in de offshore contracting. Hij bedacht hoe het wrak van een Duitse U-boot voor de kust van Noorwegen zonder schade aan de omgeving naar boven gehaald zou kunnen worden. Hier gaan innovatie en creativiteit hand in hand. Hij vroeg patent aan op zijn idee en heeft dat ook gekregen.

Zijn creatieve proces was vooral het probleem terugbrengen naar iets dat iedereen snapt. 'Ik moest het heel simpel maken en bedenken hoe ik het in mijn achtertuin zou kunnen uitvoeren.' In zijn hoofd is hij continu met het idee bezig en bedenkt hij waar allemaal aan gedacht moet worden. Inspiratie doet hij op door te sparren met deskundigen en vrienden. Nu moet hij al zijn creativiteit aanwenden om funding te krijgen voor een 'proof of concept'. 'Je moet erin blijven geloven en vertrouwen houden. Mijn heilige graal is dat ik dan iets nalaat en dat de planeet beter af is als deze U-boot niet meer op de bodem van de zee ligt en kwik lekt.' ●

Ad Broeren ○ Sprundel 17 augustus 2022

Hij omschrijft zichzelf als iemand die niet snel van gebaande paden afgaat en vooral de kat uit de boom kijkt. Loyaliteit en weerstand tegen verandering zijn ook op hem van toepassing. Creatief is hij zeker. Zijn moeder zei het al: ‘in jou schuilt veel meer creativiteit dan je zelf weet’. Ad Broeren is samen met anderen de bedenker van de ‘timmerschool’, metafoor voor het Van Iterson Instituut (Bilfinger Tebodin), de enige praktijkopleiding tot industrieel consultant.

Het opzetten van de ‘timmerschool’ is een innerlijke drijfveer, die zich bevindt op de vluchtstrook van het pad waar Ad zich op bevond. ‘Die vluchtstrook moet de hoofdrijbaan worden.’



Ad volgde de Leergang tot Chief Storyteller en hoopt in het voorjaar van 2023 zijn meesterproef af te leggen. Zijn meesterproef wordt een autobiografisch managementboek. ‘Ik wil laten zien wat verhalen kunnen doen in mijn wereld. Ik wil fonkelingen creëren. Daarnaast zijn verhalen nodig als je veranderingen

wilt doorvoeren.’ Ad bevindt zich midden in de reis van de held, zoals hij het schrijven van het boek ervaart. ‘Ik zit bij het dolkmoment, waar de held uiteraard doorheen komt.’

Uitstellen is hem niet vreemd. ‘Ik moet een routine creëren. Gewoon gaan zitten en rammelen. Het moet alleen niet te veel op kantoor lijken.’ Tijd maken, fijne werkomgeving creëren en structuur zijn de hulpmiddelen die Ad inzet om de meesterproef tot een goed einde te brengen. Ook de archetypen, mits je je daarvan bewust bent, kunnen behulpzaam zijn. Zo weet Ad dat hij de voedster in hem wat moet temperen, dat de provocateur iets vaker ‘aan’ mag. De kunstenaar staat weliswaar ‘aan’ bij Ad, maar mag zich nog nadrukkelijker aan de poort melden. ●

Cinda Raaphorst ○ Nieuwkoop 22 augustus 2022

Cinda Raaphorst (46) is dé MagazineQueen en bedenker van #magazinemarketing. Ze schreef er zelfs een dik boek over. Het duurde wel even voordat ze zover was, maar dat mag de pret niet drukken. Ze is er en ‘she is here to stay’.

In 2019 kwam ze in contact met twee mensen die ervoor zorgden dat Cinda het ‘licht’ zag. De één was Franck Fielemont (Omzetcoach) en de ander Marc Hoogvliet van Jilster Magazines. ‘Dat was een game changer en de aanleiding om een businesscase te schrijven.’

Ze ontwikkelde een programma, het ‘Magazine Queen programma’ en haalde haar eerste klanten binnen. In 2021 besloot ze een boek te schrijven over #magazinemarketing. Ze liet het lezen aan marketinginstituut Aart Lensink. ‘Toen pas ging ik het voelen: ik ben goed en ik krijg nu ook de klanten die bij mij passen.’

De muziek van Madonna is voor Cinda een voortdurende bron van inspiratie en ook nu inspireert het Madame-X project van Madonna haar wederom. ‘Daardoor ben ik veel meer in belevingen gaan denken.’

Cinda werkt buitengewoon gestructureerd. Elke minuut van de dag is ingepland. ‘Die structuur heb ik nodig. Mijn agenda is verdeeld in blokken van 25 minuten plus 5 minuten. Die structuur brengt rust in mijn hoofd. Als ik geen overzicht heb ga ik lummelen.’

De innerlijke criticus is Cinda niet vreemd. ‘Ik ben lange tijd heel onzeker geweest.’ De innerlijke gidsen, zoals de archetypen, komen haar dan ook bekend voor. ‘Die strijder is er mijn hele leven al. Ik plaats hem op de achtergrond door mijn taalgebruik aan te passen, liefdevolle mensen om mij heen te verzamelen en bijvoorbeeld op zoek te gaan naar zachte kleuren.’ ●



Om meer grip te krijgen op archetypen en wat creativiteit nu eigenlijk is, hoe creatieve processen werken, wat de betekenis is van archetypen, wat archetypen voor je kunnen betekenen, heb ik een aantal boeken op deze lijst volledig gelezen, andere heb ik geraadpleegd en er voor mij interessante stukken uit gehaald en er mijn voordeel mee gedaan.



Storytelling in 12 stappen – op reis met de held | Mieke Bouma

Met dit boek ga je op reis met de held. Het creatieve proces, zie ik als de reis van de held. Niet iedereen doorloopt deze twaalf stappen en ook niet in deze volgorde. Soms sla je een stap over, soms ga je twee stappen terug.

De 12 oerkarakters van storytelling – archetypes en hun basisplots | Mieke Bouma

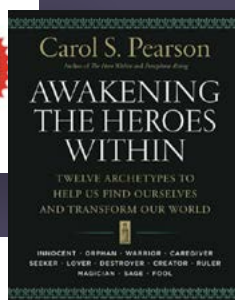
Ter voorbereiding op mijn onderzoek, waar de archetypen in mijn beleving een belangrijke rol zouden spelen, heb ik als eerste dit boek gelezen. Wil je een boek schrijven, dan is dit eigenlijk een must read. Ik heb op elke pagina wel dingen onderstreept.

De kleine Campbell – De reis van de held samengevat | Mieke Bouma

‘De held met de duizend gezichten – De archetypische reis van de held in mythen en verhalen’ van Joseph Campbell, is een pil die niet zo makkelijk wegleest. Ik was dus heel blij met ‘De kleine Campbell’, dat een heldere samenvatting is van dit magnum opus. Dat neemt niet weg dat het boek van Joseph Campbell een absolute aanrader is.

Awakening the heroes within – twelve archetypes to help us find ourselves and transform our world | Carol S. Pearson

Dit boek is eigenlijk een soort werkboek om jezelf te vinden. Het gaat om ja zeggen tegen jezelf en doordat te doen ten volle te gaan leven en meer te bereiken voor jezelf en anderen. De vragenlijst in dit boek heb ik vertaald naar het Nederlands en mijn gesprekspartners hebben deze vragenlijst allemaal ingevuld. Ook als ze zich niet bewust waren van de archetypen, klopte de uitkomst elke keer weer.



The hero within – six archetypes we live by | Carol S. Pearson

Ontdek de kracht van archetypen in je eigen leven, ga ermee aan de slag, leer er mee te spelen. De held die je bent, ontwikkelt zich. Dit boek geeft je handvatten om die held in jezelf te ontdekken en te activeren.

Big Magic – De kunst van creatief leven | Elisabeth Gilbert

Niet alleen leest dit boek heerlijk makkelijk weg, ik vond het een openbaring. Ergens schrijft Gilbert het idee vindt jou en als je te lang wacht om met het idee aan de slag te gaan, zoekt het iemand anders om het idee aan te openbaren. Je wordt aangemoedigd je verborgen talenten te ontwikkelen op een heerlijk pragmatische manier. Gilbert is de auteur van Eat, pray, love.

Het grote boek van de creativiteit – Waar een wil is ontstaat een weg | George Parker

Ook dit is weer een lees- en een werkboek waarmee je je leven kunt dromen en je dromen kunt leven. Parker spreekt in zijn voorwoord uit dat hij hoopt dat dit boek je helpt om de nar, de tovenaer, het orakel en de wijze in jezelf te ontdekken. Het boek helpt je om je creatieve vermogen te ontwikkelen.



De weg van het luisteren – De kunst van creatieve aandacht | Julia Cameron

Dit boek is voor mij een game changer. Cameron laat je kennismaken met zes lagen van luisteren. Luisteren naar onze omgeving, luisteren naar anderen, luisteren naar ons hogere zelf, luisteren naar gene zijde, luisteren naar onze helden en luisteren naar stilte. Luisteren door dieper af te dalen in jezelf. Probeer het maar eens, je zal versteld staan.

Hoe creativiteit werkt | Jonah Lehrer

Als je wilt weten hoe nieuwe ideeën ontstaan, dan is dit boek van Lehrer een aanrader. Zijn conclusie luidt dat creativiteit niet het talent is van de uitverkorenen en ook niet uit het niets komt. Het is een combinatie van denkprocessen die we allemaal kunnen leren. Dit boek helpt je creatiever te worden. Hij schrijft onder andere: “De verbeelding is veel breder dan wij ons kunnen voorstellen. We moeten alleen leren hoe ernaar te luisteren”.



Creativiteit – Flow en de psychologie van de ontdekking | Mihaly Csikszentmihalyi

Dit boek is de resultante van dertig jaar onderzoek en honderden interviews met uitzonderlijke personen. Wanneer we creatief zijn, vergeten we onszelf en raken we in een flow, zegt Csikszentmihalyi. Maar hoe is die creatieve flow te bereiken? Het is een pil van ruim 500 pagina's, maar leest redelijk makkelijk weg.

The Artist's Way | Julia Cameron

Niet iedereen wil vroeg opstaan en direct uit bed drie pagina's gaan schrijven. Doe jex het wel, dan merk je dat je het gaat missen als je deze 'morning pages' niet schrijft. Cameron omschrijft haar boek zelf als een set tools voor kunstenaars. 'Iedereen is creatief en door het gebruiken van een paar eenvoudige tools kunnen we allemaal creatiever worden.' Dit boek trek ik regelmatig uit de kast en dan laat ik mij weer inspireren. Een van de mooiste tools in dit boek is wat mij betreft ook 'The artist date'. Elke week een of twee uur op stap alleen met jezelf.



Je weg in de wereld – de volgende stap in het ontdekken en herstellen van je creatieve zelf | Julia Cameron

Dit boek is een vervolg op The Artist's way. Dit tweede deel neemt je mee in de ontdekking van jouw potentieel en laat je zien hoe je de wereld kunt bewandelen met een open hart en een gevoel van verwondering. Het boek staat wederom vol met opdrachten.

Ik (k)en mijn ikken – Ontdek andere kanten van jezelf met voice dialogue | Karin Brugman, Judith Budde, Berry Collewijn

Je herkent vast wel zo'n innerlijke stem die tegen je zegt: dat kan jij niet of zou je het wel doen. Als je erop let ben je in je hoofd continu gesprekken aan het voeren met al je ikken. Ik vond het lezen van dit boek een openbaring en vooral heel veel herkenning. Een aanrader als je wilt weten welke 'ik' aan het stuur zit en hoe je zo nu en dan een andere 'ik' wat meer ruimte kan geven.



Cynthia Bruinsma ○ Sint Nicolaasga 20 juli 2022

Cynthia Bruinsma (1974) startte samen met haar man Arie (fotograaf) het bedrijf Vuurvinders. Ontmoetingen leveren bijzondere gesprekken op en samen met het beeld ontstaat een verhaal. Een verhaal dat vertelt mag worden.

Aan creativiteit geen gebrek bij Cynthia. 'Ik krijg heel snel beeld binnen en zie snel context en samenhang.' Zij heeft wel beeld nodig om te creëren en om het handen en voeten te geven. 'Er moet een aanleiding zijn.' Door haar brede interesse in de wereld om haar heen, krijgt ze voldoende inspiratie. 'Ik heb moeite om dingen niet te benutten.'

Als ze door de veelheid aan ideeën niet weet waar ze moet beginnen, stukt het. Om dan weer op gang te komen, is focus nodig. 'Ik heb een huis vol met ufo's (Unfinished Objects).' Een strakke deadline helpt om de creativiteit op gang te houden. Iets eentonigs doen, zoals haken, helpt ook om weer op gang te komen.

Zij merkt dat een aantal archetypen in meer of mindere mate een rol spelen in haar leven. 'Je moet je ervan bewust zijn om vervolgens te kunnen spelen met deze archetypen. Vanuit welke overtuigingen doe je dingen? Het is heel waardevol om de diepere lagen te onderzoeken.' ●



Bob van Eerd ○ Voorschoten 8 augustus



Bob van Eerd op atelierbezoek bij Marc Mulders.

Kunst speelt een belangrijke rol in het leven van psychotherapeut Bob van Eerd. 'Ik startte in Tilburg op de kunstacademie. Vijf dagen in de week alleen maar met de praktijk bezig. Wat een vormend jaar voor de rest van mijn leven werd.' Toch stopt hij omdat hij

'niet bezeten genoeg was'. Bovendien was het 'uiteindelijk wel erg solo in je atelier'.

Hij vindt zijn plek in de ontwikkelingspsychologie en al helemaal als hij daar in aanraking komt met een speltherapeut, waarvoor hij opleidingsfilms ging maken. 'Dat was een creatief proces voor mij en kwam tegelijk samen met de inhoud van het vak.' In zijn Leidse studentenkamer hing werk van zijn klasgenoten van de kunstacademie en elk werk had zo zijn eigen verhaal.

Na 20 jaar in de Rotterdamse kinderpsychiatrie, werkt hij vervolgens 25 jaar als zelfstandig psychotherapeut in Voorschoten. 'In mijn eigen praktijk kwam alles samen.' In zijn werkkamer hangt steeds wisselende kunst. Kunst die hem raakt, van kunstenaars die hij graag in hun eigen atelier bezoekt. Kunst is altijd een inspiratie geweest

naast zijn werk. 'De wereld van de psychologie kan heel rijk en inspirerend zijn, maar is soms ook een beperkte wereld. Ik kreeg en krijg daarnaast voeding uit de omgang met kunstenaars. 'Nu ik richting pensioen ga, krijg ik ook weer ruimte en rust om zelf kunst te gaan maken.' Hij ervaart een innerlijke drang om te maken. 'Zelf creëren en van schoonheid genieten, biedt zoveel moois.' Hulpbronnen zijn voor hem daarnaast lezen en tuinieren.

De sfeer die hij o.a. met kunstwerken creëert in zijn praktijk brengt mensen vaak al tot een zekere rust en beschouwing. 'Ik voel mij soms als een kunstenaar in mijn werk. Je bent natuurlijk wel met elkaar aan het scheppen, maar dan ontstaat er soms iets op gebied van gevoel of inzicht dat magisch aan doet'. ●

Veronique Werz

○ **Driebergen-Rijsenburg** 29 augustus 2022

Reizen en de dood zijn voor Veronique Werz, aanjager en conceptdenker, bronnen van inspiratie. 'Zij zijn voor mij één. Als ik reis ben ik in het nu. De dood doet dat ook. Je moet helder denken als de dood zo dichtbij is. Dan is er alleen maar het nu, want morgen is er niet meer.' Veronique en haar partner verloren hun zoon Teun.

Creativiteit zit in het dna van Veronique. Ze maakte de kunstacademie niet af. 'Het sloeg de creativiteit dood.' Ze stapt in de reclamewereld als artdirector en bladenmaker. Samen met haar man reisde ze door Zuid-Amerika. 'Daar word ik blij van en het idee is nog altijd om te emigreren.' Als hun oudste zoon Teun na een reanimatie na wiegendood gehandicapt blijft, besluiten ze in Nederland te blijven. 'Hier was de zorg goed geregeld.' Ze kopen wel een camper en reizen met de dan twee jaar oude Teun door Europa. Bij terugkomst gaat ze in loondienst bij Libelle en komen er nog twee kinderen. Ze stopt bij Libelle en start in 2009 met de stichting Lotje&Co, een community voor ouders met zorg intensieve kinderen.



'Dat is heel groot geworden.' In 2012, na het overlijden van Teun, startte Veronique met een groot creatief project.

Het creatieve proces is langlopend en speelt zich vooral van binnen af bij Veronique. 'Allerlei technieken komen samen. Het project dat zich vormde na het overlijden van Teun komt nu samen met een ander groot project. De uitdaging is dat ik mijzelf tijd moet gunnen om het zich te laten ontwikkelen.'

Creativiteit gaat vooral over kijken, vindt Veronique. 'Kijken en voelen. Het moet voor mij kloppen en een ander hoeft het dus niet altijd te snappen.' Zij heeft geen speciaal startritueel als ze aan de slag gaat. 'Er zit zoveel in mijn hoofd dat ik

niet eens kan opstarten. Ik ben aan het uitstellen, maar ergens gaat iets wel aan.' Continu gaat zij het gesprek met zichzelf aan. 'De stemmetjes zijn wisselend, spreken mij moed in en zeggen ga het nu gewoon doen. Het is een groot project en ik heb mijzelf nog niet helemaal permissie gegeven om het te gaan doen.' Ook dat is een intern proces. 'Het hoeft niet perfect te zijn. Ik mag het dus loslaten. Ik weet wel van mijzelf dat ik mij er compleet in kan verliezen. Dan ben ik voor iedereen niet beschikbaar.'

De zee is een onuitputtelijke bron van inspiratie. Het eiland Schiermonnikoog neemt een speciale plek in. Reizen blijft een hele belangrijke plek innemen. 'Misschien nu nog wel meer sinds we in 2019 een wereldreis met onze twee kinderen van toen 14 en 15 jaar gingen maken. Helaas werden 9 maanden 5 maanden.' En dus haalde ze dat in door afgelopen zomer voor vijf weken naar Ecuador te gaan met haar gezin. Spelen is voor Veronique het toverwoord. 'Durf te spelen, spelen met het leven. Authenticiteit is ook belangrijk voor je creativiteit. Anders hou je het niet vol.' ●

COLOFON

Uitgever

Vonk | Creatief magazine
vol inspiratie is een uitgave
van Vonkelende Verhalen

Hoofdweg 91
8539 ST Echtenerbrug
manon@vonkelendeverhalen.nl

 @vonkelende_verhalen

 @vonkelendeverhalen

Hoofredactie

Manon Vonk

Concept & Realisatie

Len Blonk | vadding.studio

Coverbeeld

Silvio Zimmermann

Foto's Manon Vonk

Martin de Groot Fotografie

Aan dit nummer werkten mee:

Ad Broeren, Bob van Eerd, Christine Fenech, Cinda Raaphorst, Cynthia Bruinsma, Erik Cordes, Ewoud Visser, Gea Zwart, Ivonne de Natris, Machteld Siegmann, Mandy Woltjer-Duursma, Marie-Louise van Mourik, Maureen Piet, Mieke Bouma, Odette Wolff, Richard Klink, Sigrid van Iersel, Suzanne Veldsink, Tjapko de Heus, Trudy Kwik, Veronique Werz en Wout Koppers

Met speciale dank aan:

Ron Vonk en Ivonne Verkes

Niets uit deze uitgave mag – op welke wijze dan ook – worden vermenigvuldigd en/of gepubliceerd zonder voorafgaand schriftelijk toestemming van Manon Vonk | Vonkelende Verhalen.

**vonkelende
verhalen** 

inspiratie
Kunstenaar
reus van de held
Creatief
Vonk
ARCHETYPEN
Vonkelende Verhalen
Wijze
Fotografieren
Geliefde
REGIE
RITUEEL
Verhalen
Held
Reis
Storytelling
Koningin
meesterproef
Schrijven
IKKEN
FIETSEN
DISCIPLINE
Koning
AUTEUR
BOEKEN
FOCUS
Schilderen
wegleggen
ROUTINE
MUSEA
Beeldhouwen
POPCORN
Meesterproef
Onberangen
Magiër
Luisteren
Voedster
Rust
wandelend
Observeren
Films
Gelukszoeker
Weeskind
WERKEN