

EMBODIED EXPLORATION®

FROM AUTOMATIC REACTION TO CONSCIOUS RESPONSE

JE WEET WAT VOOR LEIDER JE WILT ZIJN.

Je hebt inzicht in je patronen, je zelfbewustzijn ontwikkeld en begrijpt wat je in de weg zit.

En toch — midden in een gesprek met hoge inzet, wanneer de druk oploopt, duikt de oude reactie weer op. Dezelfde spanning. Dezelfde impuls. Hetzelfde gevoel achteraf.

Dit gaat niet over gebrek aan inzicht of intentie. Het is hoe het zenuwstelsel werkt.

Onder druk vallen we terug op wat vertrouwd is — ook als vertrouwd ons niet meer dient.

Bewustzijn is essentieel. Maar bewustzijn alleen verandert gedrag niet op het moment dat het ertoe doet. Daarvoor is iets diepers nodig: werken met het lichaam, niet alleen met het hoofd.

HET LIJF ALS LEIDERSCHAPSINSTRUMENT

Embodied Exploration® gaat uit van een eenvoudig maar diepgaand principe: lichaam en geest zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. Onze houding, adem en manier van bewegen is niet alleen een weerspiegeling van hoe we ons voelen — het bepaalt actief hoe we denken, waarnemen en reageren.

Gewoontepatronen — de reactieve impulsen die leiders herkennen maar moeilijk kunnen veranderen — liggen opgeslagen in het zenuwstelsel. Dat is dan ook de plek waar ze verandert moeten worden.

Door het lichaam als primair aanknopingspunt te nemen, creëert *Embodied Exploration*® de voorwaarden voor werkelijke verandering: geen conceptuele verschuiving, maar een gevoelde. Nieuw gedrag wordt niet aangereikt als idee om te begrijpen, maar als ervaring om te integreren.

Dat is wat de verandering duurzaam maakt. Het zenuwstelsel leert niet van inzicht alleen. Het leert van ervaring, herhaling en gevoelsmatig weten — van het oefenen van een andere reactie, tot die ook onder druk beschikbaar is.

GEÏNSPIREERD DOOR AIKIDO

De filosofie van *Embodied Exploration*® is geworteld in de principes van Aikido, de Japanse krijgskunst die niet uitgaat van kracht of weerstand, maar van het ontvangen van energie, die ombuigen, en bewegen met precisie en aanwezigheid.

Het ontwikkelt het vermogen om aanwezig te blijven en te handelen vanuit een stabiel innerlijk centrum, in plaats van vanuit reactiviteit. Dat maakt het mogelijk bewuste keuzes te maken, met helderheid en intentie. Op het moment dat je als leider die innerlijke houvast verliest, verlies je ook je vrijheid om bewust te handelen en verbinding te maken.

Aikido biedt een krachtige, levende spiegel voor leiderschapsontwikkeling. Op de mat blijven je patronen niet verborgen. Zodra er druk ontstaat, verschijnen je gewoontereacties. Je neiging om te controleren, te beschermen, aan te passen. Je voelt ze in het moment, in je lijf.

Maar Aikido stopt niet bij bewustwording. Het biedt concrete experimenten.

Wat gebeurt er als je je gewicht net iets verplaatst? Als je verzacht in plaats van je schrap zet? Als je naar iets toe beweegt in plaats van er vandaan? Elke aanpassing levert direct een voelbaar resultaat op — in jezelf en in de interactie. Je leert niet door te horen wat je anders moet doen, maar door te ontdekken wat mogelijk wordt als je anders kiest.

Dit is dezelfde logica waar *Embodied Exploration*® gebruik van maakt.

Inzicht opent een deur. Maar het is het belichaamde experiment — klein, specifiek, herhaalbaar — dat je erdoorheen brengt.

WAT EMBODIED EXPLORATION® ONTWIKKELD

Werken met Embodied Exploration® ontwikkelt vermogens die verder gaan dan losse vaardigheden. Het zijn manieren van zijn die beschikbaar worden in elke context — in één-op-ééngesprekken, in de boardroom, in momenten van organisatorische complexiteit of persoonlijke onzekerheid.

PATROONHERKENNING IN HET MOMENT. Je leert je gewoontereacties achteraf te herkennen, maar terwijl ze zich vormen — in je adem, je houding, de kwaliteit van je aandacht. En je begint te zien hoe die patronen doorwerken: in de dynamiek van je team, in de gesprekken die wel en niet plaatsvinden, in het systeem waar je deel van uitmaakt. Die herkenning — van jezelf en van het systeem — creëert keuze.

INNERLIJKE RUST ALS COMPETENTIE. Kalmte onder druk is geen persoonlijkheidskenmerk. Het is een trainbaar vermogen. Belichaamde oefeningen ontwikkelen het regulerend vermogen van je zenuwstelsel, zodat helderheid beschikbaar blijft wanneer er veel op het spel staat.

AUTHENTIEKE AANWEZIGHEID. Een gegronde innerlijke staat van zijn verandert hoe je je laat zien. Niet als een rol die je speelt, maar als een vanzelfsprekend onderdeel van wie je bent — zichtbaar in de kwaliteit van je aandacht, de stevigheid van je stem, de ruimte die je voor anderen creëert.

DUURZAME GEDRAGSVERANDERING. Nieuwe patronen worden geoefend tot ze eigen worden — geen concepten die je bewust moet toepassen, maar reacties die vanzelf ontstaan. Instrumenten die altijd en overal beschikbaar zijn, omdat ze deel zijn geworden van hoe jij in de wereld staat.

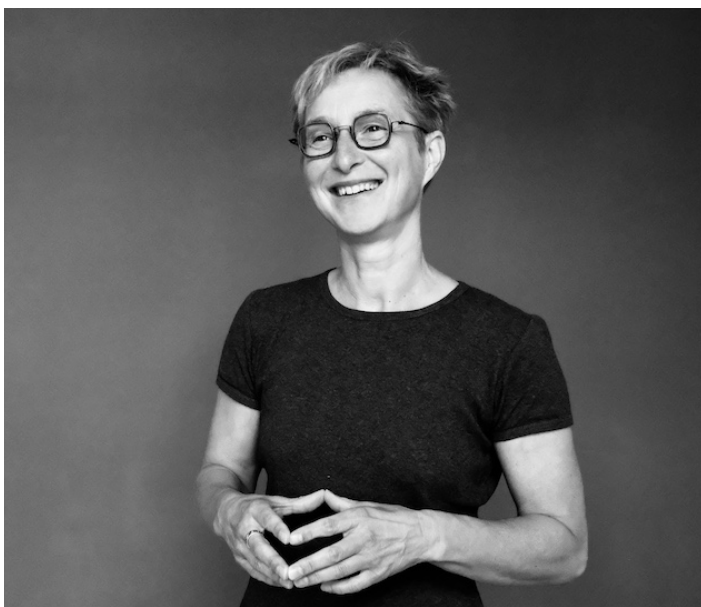
SYSTEMISCHE IMPACT. De manier waarop een leider aanwezig is, bepaalt hoe de omgeving eromheen zich vormt — de kwaliteit van de gesprekken, de veiligheid die anderen voelen om te spreken, het collectieve vermogen om zich staande te houden in complexiteit. Verander je je eigen patronen, dan verandert het systeem om je heen mee.

HET MORALE KOMPAS

Eén dimensie van dit werk verrast leiders vaak: naarmate reactieve patronen hun greep verliezen, komt er iets anders vrij. Niet alleen grotere effectiviteit — maar een scherper besef van wat er werkelijk toe doet. Het vermogen om te handelen in lijn met je waarden, ook wanneer de situatie dat moeilijk maakt. Om je morele kompas te volgen, niet als streven, maar als geleefde praktijk.

UITEINDELIJK IS DAT WAAR EMBODIED EXPLORATION® NAARTOE WERKT: BEWUST LEIDERSCHAP DAT VAN BINNENUIT ONTSTAAT EN DE PLANEET EN ONZE GEDEELDE MENSELIJKHEID BESCHERMT.

KARIN KARIS



Karin is

Eigenaar van **Ki to Change**

Mede-oprichter van **Body Comes to Mind**

Auteur van **Je hoofd te lijf**

Sensei van **Yatagarasu Aikido Utrecht**

Karin is oprichter van Ki to Change, waar zij leiderschapsteams begeleidt bij het doorbreken van diepgewortelde patronen die bepalen hoe ze leiden, samenwerken en verandering vormgeven.

Met een achtergrond in embodiment, aikido, systemisch werk en coaching, helpt ze teams, met haar unieke aanpak, om te vertragen, dieper te luisteren en leiding te nemen vanuit wat er werkelijk toe doet — juist in situaties met hoge druk en grote complexiteit.

Haar werk is geworteld in meer dan 30 jaar ervaring op het snijvlak van persoonlijke transformatie en collectief leiderschap.

Opdrachtgevers waarderen haar aanwezigheid, scherpte, en het vermogen om ruimte te maken voor wat vaak onbenoemd blijft — zodat teams verder kunnen vanuit meer afstemming, integriteit en impact.

Ze werkt samen met organisaties in verschillende sectoren — waaronder zorg, onderwijs en maatschappelijke ondernemingen — die klaar zijn om niet langer alleen symptomen te bestrijden, maar werkelijk het systeem te bewegen.

Nieuwsgierig wat deze manier van werken kan betekenen voor jouw team?

LATEN WE IN GESPREK GAAN

Karin Karis

Ki to Change

06 - 22139042

info@kitochange.nl



Ki to Change | info@kitochange.nl | +31622139042