



**Ebook**

# Perspectief.

DE WETENSCHAP & PRAKTIJK  
ACHTER **DE TOEKOMSTKAMER**<sup>®</sup>

---

# Het begin.

**H**et was 2020. De wereld draaide om corona en wij - Angela Talen en Sasja Dirkse - verkochten het coachbureau waarmee we 22 jaar honderden teams, leiders en organisaties hadden begeleid.

We hadden ineens meer tijd. Ondertussen klopten steeds meer jongeren bij ons aan: jongeren die voor een studiekeuze stonden en jongeren die zich moe, alleen, somber of angstig voelden. Geen van hen had een helder en motiverend toekomstperspectief. Ze stonden stuk voor stuk 'uit'.

Uit onderzoek weten we dat perspectief een cruciale factor is voor (mentale) gezondheid, geluk en succes (daarover later in dit ebook meer). En zo ontstond onze nieuwe missie: het ontwikkelen van baanbrekende (en schaalbare) methodieken voor het versterken van de mentale gezondheid, het geluk en succes van mensen te beginnen bij 'perspectief'. Inmiddels is de Toekomstkamer een feit, en wij zijn ondersteboven van de impact ervan: die is nog beter dan we hadden durven dromen. Diegenen die alleen - of in sommige gevallen ook als stel - een





eigen Toekomstkamer hebben ingericht, voelen zich lichter en energiever en pakken zelf het stuur over hun leven. En dat is een opwaartse spiraal.

### **Iedereen heeft behoefte aan perspectief**

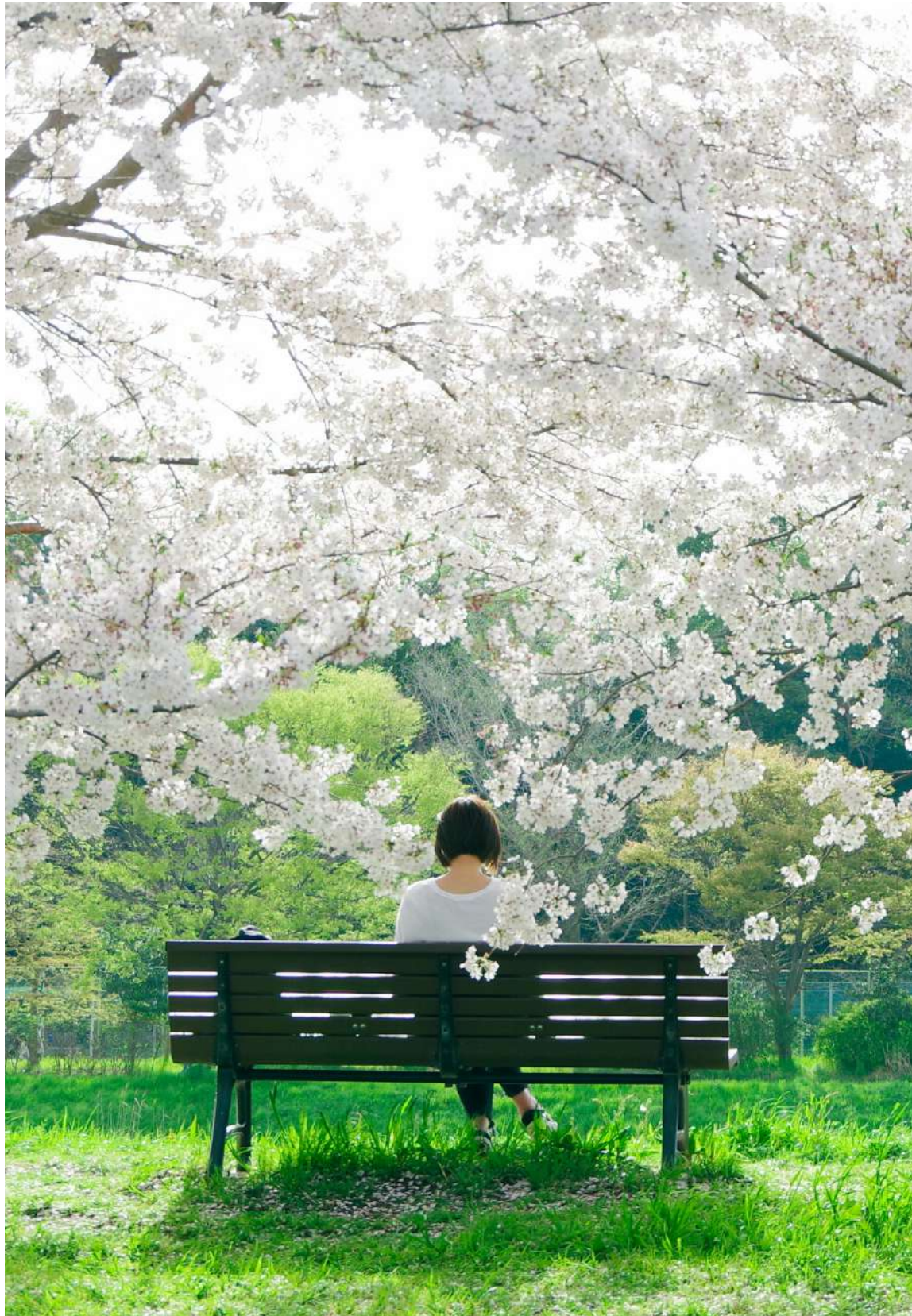
En met wie we het ook bespreken: voor bijna elke doelgroep kan de Toekomstkamer een begin bieden. Hoe zou het zijn als elke jongere, chronisch zieke, hoogbegaafde, bijna-gepensioneerde, drukke werkende ouder, mantelzorger en ieder ander de kans krijgt om in een Toekomstkamer zijn eigen unieke pad te mogen ontdekken en ontwerpen om er daarna helemaal voor te kunnen en willen gaan?

### **Samen met jou willen we hieraan bouwen**

Die droom willen we samen met zoveel mogelijk anderen waarmaken. We vinden het daarom echt geweldig dat jij je ook hebt aangemeld voor de opleiding en zo deel gaat uitmaken van de community. De komende maanden maak je je de methodiek van de Toekomstkamer eigen en ga je in je eigen praktijk met de techniek aan de slag. Wij hopen dat je net zo gelukkig wordt van de impact ervan als wij.

Dit ebook is onderdeel van de methodiek van de Toekomstkamer. Belangrijk als VRandercoach en ook handig als je meer over de Toekomstkamer wilt vertellen aan anderen.

Veel plezier met lezen en oefenen! Angela en Sasja.







# Het belang van perspectief.

**E**en nieuwe baan, een dating avond waarop je mogelijk een leuke partner gaat ontmoeten, het maken van verbouwings- of vakantieplannen: iedereen weet hoeveel positieve energie perspectief kan geven. En ook wat een gebrek aan perspectief met ons doet. Denk maar terug aan de zoveelste lockdown aan coronatijd of momenten waarop je je in je studie, werk of relatie misschien afvroeg: 'ik sta op een kruispunt, maar weet niet wat ik wil' of 'is dit het nu?'. Perspectief geeft hoop, richting, vertrouwen en energie. Een reden om op te staan. Om ons in te zetten. Om door te gaan, ook als het lastig is. Stel je maar eens voor dat je ernstig



ziek bent. De kans op genezing kan je de kracht geven om een zware behandeling aan te gaan en af te maken. Perspectief geeft hoop en kansen, richting, vertrouwen en energie. Een reden om op te staan. Om ons in te zetten. Om door te gaan, ook als het lastig is. Een gebrek aan perspectief maakt somber, machteloos en passief. Perspectief zet ons 'aan'.

Perspectief is een eerste levensbehoefte en bron voor geluk, gezondheid en succes. Uit allerlei langlopende onderzoeken blijkt het belang van perspectief. Toekomstgerichte personen blijken niet alleen beter te presteren beter op school en op het werk, ze zijn ook positiever, gemotiveerder, gelukkiger en



gezonder dan anderen (e.g., Zhang & Howell, 2011). Waarom dat zo is, laten we je aan de hand van een paar studies zien.

## **Perspectief & fysieke gezondheid**

Toekomstgerichte mensen zijn meer geneigd gezond te leven - ook als dat nu tijd, moeite of geld kost - omdat zij meer relatie zien tussen hun huidige gedrag en toekomstige positieve of negatieve consequenties van dat gedrag (e.g., Joireman et al., 2012; Keough, Zimbardo & Boyd, 1999). Heel logisch natuurlijk. Iemand die zich tot doel heeft gesteld om mee te doen met de wandelvierdaagse, zal eerder bereid zijn om met slecht weer te gaan trainen, dan iemand die zich zo'n doel niet gesteld heeft. Ook zonder sportieve doelen heeft toekomstgerichtheid invloed op onze leefstijl. Stel dat je al iets ouder bent en het verlangen hebt om mooie reizen te gaan of blijven maken of om een fitte grootouder te worden, dan is de kans dat je gezonder leeft groter dan wanneer je dergelijke toekomstbeelden niet actief toelaat.

Daarnaast is er ook een duidelijke relatie tussen perspectief en onze mentale gezondheid. 'Vertrouwen in de toekomst is een belangrijke beschermende factor voor depressie, angst en zelfs suïcidaliteit', zoals het Trimbos-instituut<sup>[1]</sup> het verwoordt.

## **Perspectief & leren**

Perspectief heeft ook een positieve invloed op onze leerprestaties. Toekomstgerichte studenten blijken meer

gemotiveerd te zijn, meer tijd te besteden aan hun studie, meer door te zetten en betere leerstrategieën te gebruiken. Je snapt dat zij uiteindelijk betere cijfers en een hoger opleidingsniveau behalen dan studenten zonder of met een weinig concreet toekomstperspectief (e.g., De Bilde, Vansteenkiste & Lens, 2011). Dit verband is natuurlijk heel logisch. Vreemder is het dat we studenten in het huidige onderwijssysteem zo weinig aanmoedigen en helpen om hun dromen te verhelderen en concretiseren.

## **Perspectief & werken**

En tot slot de relatie tussen toekomstperspectief en werk. Ook in de werkcontext blijkt toekomstperspectief een positieve invloed te hebben. Toekomstgerichte medewerkers blijken hun baan meer in te richten naar eigen capaciteiten en interesses (job craften) waardoor zij meer bevlogen zijn, meer autonomie en uitdaging ervaren, vaker feedback ophalen en beter presteren (onderzoek van oa Kooij & Zacher, 2016 en Kooij, Tims en Akkermans, 2017).

Net als in het onderwijs, vragen nog maar weinig werkgevers structureel naar de ambities en idealen van medewerkers. Met iets meer aandacht voor de dromen van medewerkers, krijgen we niet alleen gezonder en gelukkiger medewerkers, maar ook medewerkers die sneller leren en beter presteren.

<sup>[1]</sup> Het Trimbos-instituut is het landelijk Nederlands kennisinstituut voor geestelijke gezondheidszorg, verslavingszorg en maatschappelijke zorg.

# De Toekomst kamer.

**G**oed, het belang van perspectief is helder. De vraag is nu: hoe help je mensen om perspectief te krijgen en wat is de meest effectieve manier daarvoor?

Vroeger deden we dat door vragen te stellen, collages te laten maken en imaginatieoefeningen te doen. Ook waardevol, maar niet meer in vergelijking met de impact die we weten te maken met 'de Toekomstkamer': de virtual reality (VR) omgeving waarmee we mensen helpen hun toekomst te visualiseren en vertalen naar hun dagelijks leven. De methode van de Toekomstkamer combineert de beste elementen van deze coachinterventies met een 3D ervaring. Voordat we je vertellen op welke principes de methode is



gebouwd, geven we je eerst een beeld zodat je je kunt voorstellen wát het is.

De Toekomstkamer zelf is een plek in VR waar de meeste mensen graag willen zijn: in een mooi licht huis middenin de natuur. De video hierboven geeft je een kleine rondleiding door een nog lege Toekomstkamer. Deze kamer hangt een deelnemer vol met beelden die passen bij het toekomstbeeld dat iemand heeft. Met die beelden doen we in VR oefeningen zoals het groter of kleiner maken van plaatjes, het aanbrengen van structuur en overzicht, het leren benoemen van behoeften en emoties en het vertalen van beelden naar keuzes en concrete acties.





De methode omvat meer dan de kamer. Elke VRandercoach leren we werken met het draaiboek dat start bij het verkennen van de centrale vraag, de vraagtechniek voor de visualisatie (om tot een toekomstbeeld te komen) tot en met de oefeningen in virtual reality en de challenge die iemand na de sessie dagelijks ontvangt als stimulans om dagelijks een kleine stap te zetten in de richting van het toekomstbeeld.

Grofweg bestaat de methode van de Toekomstkamer uit een of meerdere sessies met de volgende opbouw.

### **Sessie 1: Toekomstbeeld**

In de eerste sessie ligt de focus op het verhelderen van het toekomstbeeld. Dat gebeurt deels zonder bril, door middel van een geleide visualisatie. Na de visualisatie zoekt de

deelnemer met hulp van de VRandercoach beelden die hij tot slot in zijn eigen Toekomstkamer naar eigen inzicht ordent.

### **Sessie 2: Keuzes en acties**

In deze sessie kijkt de deelnemer vanuit zijn toekomst opnieuw naar zijn vraag en de stappen die hem of haar daar gaan brengen. Hierbij gaat het vaak over de keuzes, focus, dagstructuur en kleine acties die gaan helpen om het toekomstbeeld dichtbij te halen en te realiseren.

### **Sessie 3: Ruimte en energie**

In een derde sessie ligt de focus op scheppen van ruimte en het versterken van eigen kracht. Dat doen we door vanuit de toekomst te kijken naar schema's/overtuigingen, naar wat iemand aandacht wil geven of juist wil loslaten en welke hulpbronnen er aan te boren zijn.

In samenwerking met alle VRandercoaches die we opleiden gaan we de methodiek verder vertalen naar alle verschillende doelgroepen en vraagstukken waarvoor de methode waardevol lijkt en blijkt.

Neem gerust even een kijkje in de Toekomstkamer.  
Speel de video af, dan krijg je een korte rondleiding :).



## Even binnenkijken bij de Toekomstkamer?



# Pijlers onder de methode.

**G**emiddeld stijgt de mate waarin iemand perspectief ervaart in de eerste sessie al van een 3,5 naar een 8 op een schaal van 0-10. Ontdekken wat je wilt en dat visualiseren in een toekomstbeeld, zet iemand letterlijk weer ‘aan’. VR lijkt de impact te versnellen en bekrachtigen. En dat is wat we wilden. Dat is super. Maar wat verklaart het succes?

Wat de methodiek precies in het brein doet gaan we wetenschappelijk onderzoeken. Maar dát het effect heeft, is duidelijk. We vermoeden dat het de combinatie is van een aantal pijlers waarop de methode is gebouwd. Die pijlers delen we met je. Handig voor jezelf om te weten, maar ook om te delen met de mensen die jij zelf gaat begeleiden.



## Pijler 1 'Je hebt een magische kracht: je voorstellingsvermogen'

Als mens beschikken we over een bijzonder vermogen: onze verbeeldingskracht. We kunnen ons dingen voorstellen die er in werkelijkheid niet zijn. En die kracht kunnen we in ons voordeel gebruiken.

Van dit vermogen maken veel topsporters regelmatig gebruik: door zich een race seconde voor seconde voor te stellen, bouwen ze 'gedragsgeheugen' op (*mental rehearsal*). Met zo'n visualisatie bereiden zij hun lichaam dus eigenlijk optimaal voor op de daadwerkelijke race. Hoe dat werkt?

Onze hersenen maken geen verschil tussen een werkelijke situatie en een situatie die je je levendig voorstelt. In beide gevallen geven je hersenen opdracht verbindingen aan te leggen en spieren en zenuwen 'aan' te zetten. Elke situatie die je je intensief voorstelt, is voor je brein dus eigenlijk precies hetzelfde als een echte ervaring.

Je kunt het je misschien bijna niet voorstellen, maar door te visualiseren kun je zelfs je spiermassa laten toenemen. In een experiment waarbij de ene groep naar de sportschool ging en de andere groep dezelfde oefeningen visualiserend deed, bleek de spiermassa van beide groepen te zijn gegroeid. Bij die van de sportschool wel iets meer (30%) dan bij de groep visualiserende groep (14%) maar toch. Zonder ook maar één stap te hebben gezet of gewicht te hebben opgetild, bleken spieren te zijn gegroeid door enkel visualisaties.







## Pijler 2 Je toekomstige zelf als wijze raadgever'

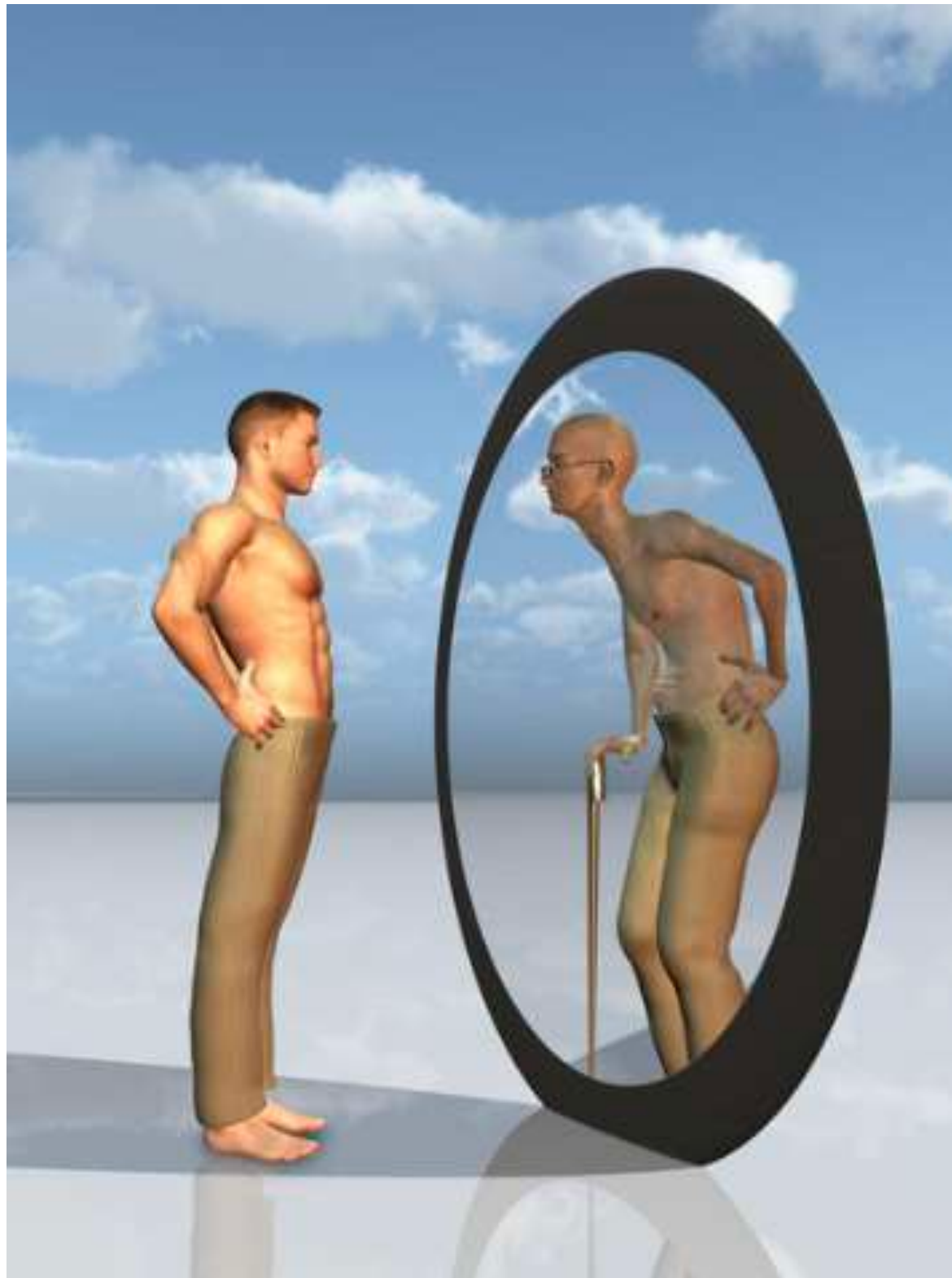
Stel, je bent op weg naar een vriend een keer verkeerd gereden. Verkeerde afslag genomen. Natuurlijk denk je daarna 'volgende keer bij dat ene kruispunt goed opletten'. Echter, de kans blijkt groter dat de volgende keer wéér verkeerd rijdt dan dat je dan de juiste afslag neemt.

Hoe dat komt?

Ons brein maakt bij het nemen van beslissingen gebruik van alle eerdere ervaringen die erin liggen opgeslagen. Normaal gesproken kiezen onze hersenen voor de route die ze al kennen. Niet zo gek dus dat het heel lastig is om het anders te doen dan je ouders het gedaan hebben en oude patronen te doorbreken.

Bij pijler 1 heb je kunnen lezen dat je - door je iets intensief voor te stellen - ook nieuwe ervaringen kunt toevoegen aan je brein. Dat is dus precies wat de Toekomstkamer doet.

Door iemand letterlijk ín zijn ideale toekomst te plaatsen, voegen we nieuwe, positieve ervaringen toe aan het brein. En hoe sterker deze beelden zich in het brein verankeren, hoe groter de kans dat deze leidend worden bij elke kleine keuze die iemand in het dagelijks leven maakt. In plaats van dat het verleden als elastiek aan iemand blijft trekken, wordt door de Toekomstkamer het toekomstbeeld een soort magneet of kompas voor de kleine keuzes die iemand dagelijks maakt.







### **Pijler 3 'Ons innerlijk kompas weet de weg'**

Het onderwijs, onze werkomgeving, alles is talig. Dus als we al aandacht besteden aan dromen en ambities, dan doen we dat in het werk en op school heel vaak op een talige manier.

Echter, stel dat je al zou weten wat je zou willen, dan is het ook nog best lastig dat helder en gestructureerd te verwoorden.

Alle deelnemers die binnenkomen en zeggen 'niet te weten wat zij willen', komen er door de vraagtechniek al snel achter dat

zij een innerlijk kompas hebben dat eigenlijk heel goed weten waar zij blij van worden en waarvan niet.

We helpen deelnemers connectie te maken met hun gevoel en te luisteren naar wat het hart weet en wil. De beelden die iemand via de methode kiest zijn daarom ook geen 'bucketlist' maar vertellen hoe iemand zich wil voelen en naar verlangt. En die gevoelens halen we vervolgens zo dicht mogelijk naar het hier-en-nu.



#### **Pijler 4 'Zelf kiezen geeft power'**

We voelen ons veiliger en gelukkiger als we een bepaalde mate van controle, invloed en regie voelen over het leven. Het is de houvast die we allemaal - iedereen in een andere mate - nodig hebben om te kunnen vertrouwen, te durven en in beweging te komen.

'Je kunt ook doorschieten in controle willen', hoor ik je denken. Zeker. De controle die iemand over zichzelf of soms over anderen zoekt, komen voort uit de onzekerheid die iemand van binnen voelt. Zo'n compensatiemechanisme geeft uiteindelijk geen echte maar schijnveiligheid.

Het mooie van de Toekomstkamer is dat het het zelfvertrouwen vergroot en een gevoel van eigenaarschap en regie versterkt. Dat ontstaat bijvoorbeeld al doordat iemand ontdekt dat zijn innerlijk kompas eigenlijk heel goed weet wat

het wil. Dat alleen al geeft zelfvertrouwen en kracht.

Daarnaast zijn er nog twee andere factoren die het gevoel van regie en invloed vergroten:

Ten eerste omdat iemand alles zelf kiest, ordent en noteert: de beelden, de plek in de kamer en ook de acties die hij of zij wil ondernemen. Het mooie is dat als iemand de bril een volgende sessie weer op zet, hij vaak zelf naar zijn actiewand loopt om te kijken wat hij heeft gerealiseerd. We hoeven dus niet meer te vragen 'wat heb je afgelopen periode gedaan?'.

Ten tweede draagt ook het werken met de bril op een andere manier bij. Omdat de deelnemer met de VR-bril op hélemaal in zijn eigen wereld zit, hoeft hij niet bezig te zijn met de coach. Deelnemers geven ons terug dat ze het heel prettig vinden om in hun eigen bubbel te zitten, omdat ze daardoor helemaal met zichzelf bezig zijn en voelen dat het echt 'hun' toekomst en plan is.



## Pijler 5 'Ministappen gaan sneller'

De laatste pijler gaat over in beweging komen én blijven. Naast de mate van eigenaarschap en invloed die iemand ervaart, heeft ook 'in beweging' zijn - letterlijk en figuurlijk - effect.

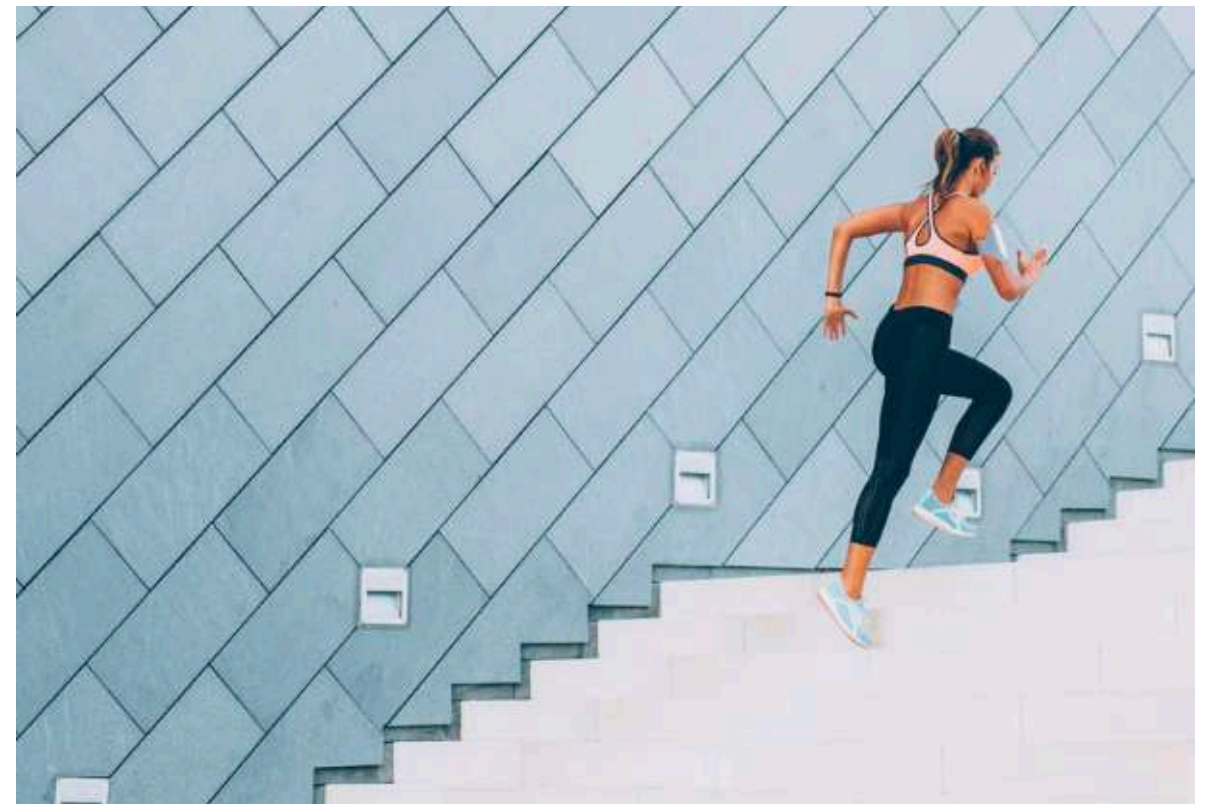
Eén van de deelnemers aan de Toekomstkamer zag zichzelf reizen, een vreemde taal leren en nieuwe mensen ontmoeten. Deze jongere, die al twee jaar lang niks ondernam, bedacht zich dat hij daarvoor geld nodig had en dus een baantje nodig had. Binnen een week na de eerste sessie had hij werk en binnen drie maanden zat hij in het buitenland en leerde hij Spaans. En echt, hieraan is niks verzonnen. Het vuur was aan en de eerste stap zette een verdere positieve spiraal in gang.

Een ander besloot na de eerste sessie zijn kamer op te ruimen en om te bouwen tot muziekstudio. Weer een ander gaf zich op voor karatelessen en appte dezelfde dag nog zijn vrienden met de vraag te komen eten.

We stimuleren iedereen kleine acties te bedenken. Zo klein mogelijk. Iemand bellen, een appje of mailtje sturen kan zo'n actie zijn. Beter 10 kleine stappen dus dan één grote. Want bij elke actie die je afrondt, maakt je lichaam een geluksshotje dopamine aan wat als beloning voelt. 'Het baantje' uit het eerste voorbeeld, zorgde voor dagstructuur en dat zorgde weer voor een gezondere leefstijl en energie. Elke eerste

kleine stap kan het begin zijn van een nieuwe positieve spiraal.

Om dagelijks met deze miniacties bezig te zijn, ontvangen deelnemers aan de Toekomstkamer 21-dagen lang een challenge. Elke dag een klein bericht, een aanmoediging, vraag of oefening die het toekomstbeeld activeert en stimuleert om er in de dagelijkse praktijk mee bezig te zijn. En natuurlijk willen we ook de challenge meenemen in het onderzoek, zodat we onderzoeken wat de impact ervan is en hoe we ook dit onderdeel van de methode nóg verder kunnen verbeteren.





## Tot slot

Deze vijf pijlers zijn het fundament onder de methode van de Toekomstkamer. Ze vinden hun oorsprong in de wetenschap maar bewijzen hun effect elke keer weer in de praktijk.

We zien dat visualisaties werken: beelden blijven hangen en worden ongemerkt een soort leidend kompas voor dagelijkse beslissingen. We merken dat de eigen wereld waarin iemand door VR in kan zijn bijdraagt aan eigenaarschap en eigen invloed. En we horen terug dat de eerste ministappen als vliegwiel werken voor het vervolg.

## De Toekomstkamer voor allerlei doelgroepen

Hoe meer mensen we spreken, voor hoe meer doelgroepen en vraagstukken het krijgen van meer perspectief relevant lijkt:

- Studiekeuze en beroepsoriëntatie
- Hoogbegaafdheid
- Mentale gezondheid en prestatiedruk
- Kansengelijkheid en studiemotivatie
- Burn-out preventie en reïntegratie
- Loopbaanontwikkeling
- Medewerkerstevredenheid en performance in teams
- Chronisch zieken
- Et cetera

## Onze Toekomstdroom

En natuurlijk hebben wij ook een Toekomstkamer voor de Veranderkamer :). Wat daarin staat? Sowieso het volgende:

- Overal in het land VRandercoaches die in hun eigen praktijken, op scholen en in organisaties mensen coachen met behulp van de Toekomstkamer (en nog volgende kamers die we gaan ontwikkelen).
- Een community van VRandercoaches die elkaar inspireren en meedenken over nieuwe ontwikkelingen.
- Nieuwe VRanderkamers, waaronder een Emotiekamer, een Relatie- en Communicatiekamer.
- Extra Tools of Elearnings die inzicht, bewustzijn en handvatten geven voor persoonlijke ontwikkeling.
- Een vorm van SharedLearning voor deelnemers zodat zij na de Toekomstkamer kunnen aansluiten bij een groepje dat elkaar kan stimuleren om hun dromen te realiseren.
- Verschillende coachopleidingen voor iedereen die (VRander)coach wil worden.

Ook leuk: binnenkort heb jij ook een eigen Toekomstkamer!  
We zijn benieuwd wat je daarin gaat zetten!

Groet, Angela en Sasja