

Inhoud

Voorwoord	9
Deel 1: Tijdreizen	15
Introductie: toekomstdenken voor jezelf	17
1. Zet je tijdmachine in zijn vooruit	21
2. Ontsnap uit het nu	43
3. Je toekomstige zelf is je dankbaar	56
Deel 2: Trendwatchen	71
Introductie: toekomstdenken voor jezelf, je werk en je omgeving	73
4. Inspiratie: zet je blik op oneindig	78
5. Inzicht: maak er chocola van	96
6. En... actie!	112

Deel 3: Langetermijndenken	135
Introductie: toekomstdenken voor de maatschappij, volgende generaties en de wereld	137
7. Voor je baby's baby's baby	143
8. Een betere toekomst begint bij jezelf	164
9. Een betere toekomst begint niet bij jezelf	180
 Deel 4: Ruim denken	 201
Introductie: toekomstdenken voor iedereen	203
10. Het kan nog iets ruimer	207
1 1. Door de ogen van een ander	219
1 2. Samen ruimte maken	232
 Dankwoord	 253
Literatuurlijst	257
Bronvermeldingen	261

Voorwoord

Toekomst. Het is een aantrekkelijk woord. Het heeft belofte in zich. Het is mystiek en toch nastreefbaar. Het schreeuwt je tegemoet op reclamezuilen in de stad, op posters bij de huisarts: maak je bedrijf toekomstbestendig; investeer in je toekomst; hoe futureproof is jouw merk? De Rabobank voor een coöperatieve toekomst; de Partij voor de Dieren voor een plantaardige en dier-vriendelijke toekomst. Het is een containerbegrip, met de allure van een superheld.

Toekomstdenken, waarbij we ons de toekomst voorstellen om zo betere keuzes te maken, is nu ik dit schrijf hyperhot. Zeker in mijn filterbubbel, als toekomstonderzoeker, maar ik heb enige hoop dat het inmiddels ook is doorgedrongen tot de jouwe. Misschien heb je gehoord van de Nationale Toekomstcursus voor elke Nederlander, Wereld Toekomstdag op 2 december, of heeft de oproep voor goed voorouderschap je bereikt. Of wie weet vallen de klimaatmarsen en het aanwakkerend activisme je op, in de straten en op de snelwegen, voor een betere toekomst.

De toekomst kan groots en ongewis voelen. Je hoeft Instagram of TikTok maar te openen, de televisie aan te zetten of de krant door te bladeren en je wordt geconfronteerd met enorme krach-

ten die de toekomst beïnvloeden. De zeespiegel stijgt, een derde wereldoorlog dreigt, migratiestromen stromen en Azië krijgt steeds meer macht. Ondertussen wordt AI aan banden gelegd, brengt vergrijzing naties steeds meer in de problemen en is ruimtevaart naast wetenschap ook een toeristische luxe geworden.

Tegelijkertijd gaat de toekomst ook over jouw privéleven en kan het klein en intiem zijn. Misschien kijk je reikhalzend uit naar een prachtige huwelijksdag of een promotie die in het verschiet ligt. Of wie weet koester je de wens om samen met vrienden een bejaardenhuis te kraken als jullie ouder zijn en een woongroep van gelijkgestemden te beginnen. Vraag je je weleens af hoe je kleinkinderen eruit zullen zien als ze veertig zijn, of hoe de wereld eruit zal zien in de tijd van de kleinkinderen van jouw kleinkinderen? En wat gebeurt er eigenlijk als jij morgen een hele andere draai aan je leven geeft?

Oftewel, dé toekomst bestaat niet. Ook al spreken we er heel vaak zo over. Alsof we hem kennen. Alsof hij voor de deur staat. Maar niets is zo intrigerend, gekmakend en zo ongrijpbaar als de toekomst.

Hoe kun jij in al deze hectiek de toekomst begrijpen, beïnvloeden of veranderen? Misschien ben jij daarom niet geïnteresseerd in toekomstdenken, heb je er nog nooit zo aan gedacht, of heb jij het idee dat toekomstdenken is voorbehouden aan futuristen, trendwatchers en wellicht meteorologen en stockbrokers. Maar zo is het niet. Ik ben er heilig van overtuigd dat iedereen het kan met het juiste instrumentarium. Ook jij. Vooral jij. En dat je daar niet alleen een betere toekomst, maar ook een fijner heden van krijgt.

De toekomst is fantastisch heb ik geschreven als praktisch boek vol perspectief, waarin toekomstdenken het middel is om kleine en grote vraagstukken aan te vliegen. Voor jouw persoonlijke leven

met intieme momenten, beslissingen voor je bedrijfsvoering en grote maatschappelijke vraagstukken. Door op vier manieren toekomstdenken te oefenen – tijdreizen, trendwatches, langetermijndenken en ruim denken – krijg je een veel ruimer besef van de toekomst. De hoofdstukken zoomen daarom steeds een beetje verder uit in tijd en ruimte: van jouw persoonlijke leven en toekomst naar de toekomst van je werk en de samenleving, naar de toekomst van onze planeet en de volgende generaties die daarop zullen leven. Ik reik je de instrumentaria aan om de vier methoden onderweg zelf toe te passen, met allerlei opdrachten en handige canvassen. Je mag strepen, schrijven en krassen in dit boek. Maar je mag ook alles online doen via de webpagina, net wat beter bij je past.

Ik had zelf al een tijd behoefte aan een boek als dit. In een wereld die steeds chaotischer en ontoegankelijker lijkt te worden en een Nederland dat me niet meer zo tolerant toeschijnt als in mijn kindertijd, heb ik behoefte aan perspectief. Aan een toekomstbeeld waar ik heen wil, waar ik in geloof, waar ik me tegenaan kan vlijen. Aan meerdere uitgangen, perspectieven en alternatieven. Aan ruimte.

Ik zoek ruimte en ik vind dat in toekomstdenken. Omdat in toekomstdenken niet alles vastligt. Er is ruimte voor niet weten, twijfelen en onzekerheid, maar ook voor wensen en willen. Toekomstdenken laat je automatisch ruimer denken, een vaardigheid die we allemaal wel kunnen gebruiken. Een vaardigheid die ik jou ook gun.

Bij het maken van mijn vorige boek, *Roes*, zei ik vrij vurig tegen de uitgever: 'Ik wil absoluut géén zelfhulpboek schrijven.' *Roes* schreef ik als een reflectie op de tijdgeest vol verslavingsgevoelheid, met de mijne als optima forma. Ik deed mijn alcoholmis-

bruik uit de doeken, ik stopte met drinken en nam iedereen die het las mee op een weg van nieuwe roezen, zoals duiken, koffiedrinken, hardlopen enzovoorts. Maar het was zeker geen zelfhulpboek. Ik krijg jeuk van zelfhulpboeken. Alsof het leven maakbaar is als je zelf maar aan de juiste knoppen draait. Je hoeft alleen maar even in de lotushouding te manifesteren, mijn boek te lezen en ta-da: een topleven. Na verschijning begin 2022 druppelden de eerste mailtjes binnen van mensen die zichzelf herkenden in mijn zoektocht naar direct genot, die worstelden met allerhande geneugten, van roken tot cocaïne, van alcohol tot een overvloed aan seks. Twee jaar lang kreeg ik vrij consequent één e-mail per week met een persoonlijke reactie op *Roes*. Het boek had de e-mailschrijver geholpen, de ogen geopend, net het juiste zetje gegeven. Het bleek toch een zelfhulpboek.

Dus. Voor je ligt een nieuw boek. Dit boek vertelt je niet hoe jij je leven moet leven. Ik wil je deelgenoot maken van het genot van toekomstdenken. Hoe het je leven leuker maakt, hoe je er veel weidser door gaat kijken, ruimdenkender wordt en uiteindelijk veel meer richting kunt geven aan je eigen leven en ook dat van je gezin, van de organisatie waar je werkt, zelfs van de samenleving waarin we samen proberen leven. Door vooruit te kijken, door uit te zoomen, door meer perspectieven te zien dan één rechte lijn vooruit. En dus is het vast en zeker weer een zelfhulpboek. Helaas en gelukkig.

Leeswijzer

In feite gaan alle delen van dit boek over jou, maar deel 1 gaat heel specifiek over de keuzes die jij al hebt gemaakt voor jouw toekomst, over de keuzes die anderen voor jou gemaakt hebben in het verleden en over keuzes die je in de toekomst nog gaat maken.

We starten de expeditie naar de toekomst in deel 1 met *tijdreizen*.

In deel 2 gaan we *trendwatchen*. Als je met andere ogen naar je omgeving leert kijken, als een trendwatcher, geeft dat je meer grip en hoop, ook in tijden van crisis.

In deel 3 gaan we *langetermijndenken*, een vaardigheid waar we niet zonder kunnen. Door tientallen en honderden jaren vooruit te denken, kunnen we proberen een antwoord te geven op de vraag wat voor toekomst we zouden willen creëren, niet alleen voor onszelf, maar voor generatie na generatie die ons volgt.

In deel 4 gaan we *ruim denken*. Elk deel zal je een ruimere blik geven, maar kunnen we die ruimdenkendheid vervolgens ook aanwenden om een toekomst te creëren waarin we insluiten in plaats van uitsluiten?

Door alle stappen te volgen, krijg je een breed perspectief op jezelf en je organisatie én krijg je grip op je toekomst en de acties die jij kunt nemen. Na afloop heb je een toekomstplan voor jezelf, voor je bedrijf, voor een grotere of maatschappelijke organisatie. Maar bovenal heb je een ruimer blikveld.

Ik wens je een fantastische toekomst!

Jeanneke



In dit boek is alle ruimte opgenomen om zelf aan de slag te gaan. En er is een webpagina gemaakt waarop je allerlei oefeningen, opdrachten en tools vindt. Gebruik deze QR-code om direct naar de pagina te gaan.





01

TIJDREIZEN

Introductie: toekomstdenken voor jezelf

Het overkomt iedereen. Onder de douche, tijdens het sporten, in de trein of in de auto dwalen je gedachten af, juist wanneer je ze niet actief stuurt. Het ene moment word je jaren terug in de tijd geslingerd en zit je als dreumes op schoot bij je opa, het volgende moment schiet je een oplossing te binnen voor een probleem op je werk waar je al tijden mee rondloopt. Je gedachten transporteren je binnen nanoseconden van de ene bestemming naar een andere tijd.

Ik vind het fantastische momenten waarop je herinneringen terugvindt en ingevingen krijgt vanuit je onderbewuste, wanneer je ze niet verwacht. Het zijn fascinerende inzichten in de tussentijd, tussen schemer en licht, aandacht en verlorenheid, waken en slapen. Het is de magie van ons brein die ons als een tijdmachine vooruit en achteruit laat reizen.

Terugreizen in de tijd doen we vrij vaak. In bed speel je de film af van de heimelijke kus die je in vuur en vlam zette of vliegt die bijtende opmerking van je collega je weer naar de strot. We halen herinneringen op aan de keukentafel met familie of bekijken een fotoboek van een vakantie uit onze jeugd: het kan fijn zijn, maar ook heel confronterend. Terugkijken hebben we bovendien ge-