

Thuisopdrachten

# Blok 1

LekArt Buitenacademie

## Wie ben ik altijd al geweest?

Yes! Je gaat starten met de allereerste opdracht van de Buitenacademie.

Het is belangrijk dat je deze opdracht de komende weken (tot aan de eerste live-dag) zo volledig mogelijk uitvoert.

Deze opdracht is namelijk de basis van ALLES wat je in het verdere programma gaat doen en de basis van hoe je jouw kunstenaarspraktijk verder het beste kunt inrichten. Voor deze uitgebreide opdracht wil ik je vragen om op zoek te gaan naar herinneringen.

Verzamel oude spullen en ga daar doorheen met nieuwsgierigheid. Denk aan oude notitieboeken, fotoalbums, spullen van vroeger, muziek die je aan vroeger doet denken, opdrachten van school, poëziealbums, werk dat je in de afgelopen jaren hebt gemaakt. Eigenlijk alles wat je helpt om herinneringen op te halen. Uit je kindertijd, puberteit, volwassen leven, etc. Ga er met een open mind er doorheen. Zet je zintuigen vol aan: hoe ziet het eruit, hoe voelt het, hoe ruikt het? Wat komt er bovendrijven? Welke momenten komen naar boven. Al je zintuigen meenemen helpt om veel herinneringen naar boven te halen.

Een aantal vragen die je kunnen helpen om antwoorden te vinden:

- Uit wat voor gezin kom ik en waar ben ik mee gevoed van jongs af aan? Wat heb ik allemaal gezien, gehoord, beleefd? Wat heb ik meegekregen?
- Wat zijn bepalende herinneringen geweest?
- Hoe reageerde ik op anderen? En welke complimenten heb ik in mijn leven van anderen gekregen die me hebben geraakt?
- Wat waren vroeger al de (kleine) dingen die ik deed en nog steeds belangrijk voor me zijn?
- Wie waren mijn helden? Welke mensen, films, boeken vond ik inspirerend?
- Wat wilde ik als kind al maken?
- Waar was ik als kind al nieuwsgierig naar? Waar was ik altijd mee bezig?
- Welke dingen heb ik intuïtief gedaan waar ik blij van werd?
- Wat beschouw ik als mijn talenten?

Let ook op alles wat je verbaast, wat je was vergeten, maar zoveel over jou zegt!

Verzamel al je bevindingen. Denk er niet te lang over na, maar zorg wel dat je genoeg tijd neemt om alles te laten opborrelen door hier een aantal keer mee bezig te zijn en steeds weer terug te gaan naar de vragen. Je kunt meerdere spreads vullen in je werkboek met deze opdracht. Het is heel fijn om hier later weer naar terug te kunnen. Net als bij het zetten van je intentie kun je hier schrijven, tekenen en afbeeldingen gebruiken die je het gezocht of hebt gevonden in bijvoorbeeld tijdschriften.

## De Vier Zones van Gay Hendricks

Het is belangrijk om je zone of Genius helder te hebben. Dat geeft veel zelfvertrouwen en maakt het makkelijker om beslissingen te nemen. In het boek 'The Big Leap' beschrijft schrijver Gay Hendricks dat er 4 zones zijn waarin je kunt werken. De Zone of Incompetence, Zone of Competence, Zone of Excellence en de Zone of Genius.

De eerste, Zone of Incompetence, is duidelijk. Dit zijn dingen die je totaal niet kunt.

De Zone of Competence zijn dingen die je kunt, maar die je heel veel energie kosten.

De derde, de Zone of Excellence, is een gevaarlijke. Dit zijn namelijk dingen die je goed kunt en waar je complimenten over krijgt, maar die jou zelf geen voldoening geven en waar je uiteindelijk op leegloopt.

De Zone of Genius, dat is wat jij het allerbeste kan en waarbij de tijd verdwijnt. Dit is de zone waar jij het meest in zou moeten werken.

Denk eens aan alles wat in jouw kunstenaarschap aan bod komt en verdeel ze aan de hand van deze vragen in:

Zone of Incompetence: Welke taken die horen bij wat je wil bereiken, kun je absoluut niet?

Zone of Competence: Wat kost je veel energie en vind je helemaal niet leuk? Welke dingen kun je goed, maar onderscheiden je niet van anderen?

Zone of Excellence: Waar krijg je complimenten over, maar geven je eigenlijk geen of niet genoeg voldoening?

Jouw Zone of Genius vinden:

Dit is het domein van je unieke en talenten, waar je je meest vervullende en onderscheidende werk creëert.

- Waar ga je van AAN? Wat ben je dan aan het doen?
- Wat zou je doen als je wist dat je niet zou kunnen falen?
- Wat zou je NOG STEEDS doen als je wist dat je wel degelijk zou kunnen falen?
- Over welk werk (kunnen er ook meerderen zijn) kun je moeiteloos praten? (En wat verbindt hen dan?)
- Waar ben je heel goed in? En van alle dingen waar je heel goed in bent; welke dingen kosten je heel weinig moeite, vind je intens leuk en voelen niet als 'hard werken'?
- Wat doe je wanneer de tijd voor je gevoel vervaagt en je tegelijkertijd ongelooflijk present bent.
- Welke rode draad is hierin te ontdekken?

Wanneer je vanuit je Zone of Genius werkt, wordt wat je doet, makkelijker, unieker en leuker. Besteed hier dus je meeste aandacht aan en bouw jouw kunstenaarspraktijk hier omheen.

Print het kwadrant hieronder uit en neem het mee naar de livedag. Kijk nu alvast waar jij je in herkent.

Kwaliteit	Valkuil	Uitdaging	Allergie
Daadkracht	Drammerigheid	Geduld	Passiviteit
Behulpzaamheid	Bemoeizucht	Zelfstandigheid	Afstandelijkheid
Relativeringsvermogen	Lichtzinnigheid	Serius zijn	Zwaarmoedigheid
Spontaniteit	Wispelturigheid	Consequent zijn	Rechtlignigheid
Flexibiliteit	Met alle winden meewaaien	Standvastigheid	Starheid
Durf	Overmoedigheid	Voorzichtigheid	Geremdheid
Service-gericht	Grenzeloos	Grens stellen	Hard en star
Consensus-gericht	Egocentrisch	Gezagsgetrouw	Dwang
Optimistisch	Naïef	Alert	Pessimisme
Beheerst	Onpersoonlijk	Empathisch	Onbereikbaar
Stabiel	Traag	Experimenteel	Onbezonnen
Efficiënt	Statisch	Creatief	Chaotisch
Empathisch	Sentimenteel	Beschouwend	Afstandelijk
Betrokken	Dwepend	Beschouwend	Onverschillig
Realistisch	Cynisch	Idealistisch	Zweverig
Profilerend	Arrogant	Bescheiden	Onzichtbaar
Gedisciplineerd	Dwangneurotisch	Loslaten	Ongedisciplineerd
Innovatief	Zwevend	Efficiënt	Statisch en star
Kritisch	Rebels	Respectvol	Ja-knikken
Flexibel	Wispelturig	Ordenend	Star
Daadkrachtig	Drammerig	Geduldig	Passief
Geduldig	Passief	Daadkrachtig	Drammerig
Beschouwend	Afstandelijk	Empathisch	Sentimenteel
Zelfverzekerd	Arrogant	Bescheiden	Middelmatig
Bescheiden	Onzichtbaar	Profilerend	Arrogant
Autonoom	Dwars	Meegaand	Onderdanig
Besluitvaardig	Forcerend	Ontvankelijk	Besluiteloos
Ingetogen	Passief	Initiatiefrijk	Opdringerig
Rust(ig)	Afwachtend	Initiatiefrijk	Opdringerig
Gezagsgetrouw	Ja-knikken	Consensus	Anarchistisch
Volgzaam	Onderdanig	Initiatiefrijk	Eigengereid
Gehoorzaam	Slaafs	Autonoom	Eigenzinnig
Loyaal gezag	Onderdanig	Kritisch	Ongehoorzaam
Behulpzaam	Bemoeizuchtig	Loslaten	Onverschillig
Toegewijd	Fanatiek	Hulpvaardig	Laissez-faire
Relativerend	Onzichtbaar	Overtuigd	Opgeblazen
Overtuigd	Fanatiek	Relativerend	Meningloos
Moed(ig)	Roekeloos	Bedachtzaam	Aarzelend
Bedachtzaam	Beducht	Moedig	Roekeloos
Meegaand	Onzichtbaar	Autonoom	Eigengereid
Wederkerig	Gelijkvormig	Fair	Eenzijdig
Idealistisch	Zweverig	Realistisch	Cynisch
Harmonisch	Toedekken	Direct	Conflict
Gestructureerd	Bureaucratisch	Aanpassing	Inconsistent
Rationeel	Afstandelijk	Betrokken	Willekeur
Betrouwbaar	Saai	Innovatief	Arbitrair