**C5. Theorie U**

**Wat is ‘Theory U’ van Scharmer?**

In [Agile](https://www.agile4all.nl/category/agile/), [Intermediate](https://www.agile4all.nl/category/niveaus/intermediate/) by Peter3 juni 2020[Leave a Comment](https://www.agile4all.nl/wat-is-theory-u-van-scharmer/#respond)

*Leestijd: 8 min.*

Theory U is een verander methode die een dieper niveau van bewustzijn en het hanteren van een begrijpende taal bewerkstelligd, welke door een methodisch proces tot stand komt. Het is een transformatieproces voor mens, organisatie en wereldbeeld waarbij men een fundamentele verandering bewerkstelligd. De letter U wordt gebruikt om direct duidelijk te maken hoe de weg van verandering er uit ziet.

De bedenker van deze theorie is Otto Scharmer, docent aan MIT. In zijn boek Theory U beschrijft hij een theorie van leren en management. Het is een creatief proces daar heeft Scharmer in 2009 meer dan 500 pagina’s over geschreven. In 2018 verscheen ‘The Essentials of Theory U’, met ‘slechts’ 168 pagina’s.

Volgens Scharmer bestaat zijn Theory U uit 3 delen:

* Het is een fenomeen, mensen ontwikkelen zich naar een dieper begrip van creatieve processen.
* Een framework en een taal, met een architectuur en manier van erover praten.
* Het is een methodologie, meer effectief handelen uit een diepe bron.

Dit artikel bestaat uit 3 delen:

1. Theory U als framework
2. Theory U en Leiderschap
3. Coaching en Theory U

**Deel 1: Theory U als framework**

In dit deel wordt achtereenvolgens de visie, doelen en het doorbreken van niet productieve gedachten besproken.

Gestart wordt met het holistische wereldbeeld die deze theorie brengt. Volgens Scharmer is alles wat leeft met elkaar verbonden, omdat alles wat leeft uit dezelfde bron is ontstaan. Hij beschrijft dat als: alles wat leeft heeft energie uit de bron, na het leven vloeit de energie terug naar de bron.

**3 doelen Theory U**

Theorie U beoogt verandering te brengen in 3 wezenlijke doelen:

* Wakker worden met een dieper niveau van bewustzijn.
* Het bieden van een grid om taal te ontwikkelen waarin je elkaar gaat begrijpen (je leert vooral luisteren).
* Effectiever handelen door het aanbieden van een methodiek, een proces dat je telkens weer kunt doorlopen om meer effectief te zijn.

Bovenstaande is interessant, maar de kern in de theorie is dat elk vraagstuk meerdere niveaus kent. Traditioneel kiezen veel mensen om bij een vraagstuk direct door te steken naar de oplossing. De snelle oplossing  creëert vaak een ander vraagstuk. Dit wordt in onderstaande afbeelding weergegeven door de liggende pijl van Downloaden naar Performing.

Theory U vraagt om het werken aan jezelf, door een verbinding te maken met alle met de vraag samenhangende aspecten. Dat wordt in bovenstaande afbeelding weergegeven door de groene pijl.

Daarvoor zal je dieper dienen te gaan dan je verwacht, want jouw bewustzijn en die van anderen gaan putten uit het onbewuste. Het is intuïtie, co-creatie en gebruik maken van collectieve wijsheid.

Wat het Theorie U dus doet is het doorbreken van onproductieve gedragspatronen. Scharmer beschrijft dit als het waarnemen, voelen en handelen met een ‘open mind, open heart en open will’

**Open mind, heart en will**

Daar deze site staat voor agile werken, worden eerst deze 3 zaken uit bovenstaande afbeelding behandeld.

Theorie U zegt dat het niet meer gaat om datgene wat gezien kan worden, het gaat om het ongeziene. Dat is een reis van open mind, open heart en open will. Onderstaand wat hiermee bedoeld wordt.

**Mind**

* Wat we denken, zien, voelen, aanraken, ruiken horen.
* Het observeerbare omniversum.

**Heart**

* Wat er gevoeld wordt en ontstaat moet goed voelen.
* Als je er geen goed gevoel over hebt, doe je er niet aan mee.

**Will**

* Will is wat je gaat doen, de actie die je gaat ondernemen.
* Onderin de U onderzoek je jouw will, het correspondeert met je bron en je intuïtie.

Hoe je open mind, heart en will als leider toepast lees je later in Deel 2.

**5 of 7 fasen van Theory U**

Het proces van Theory U bestaat uit 7 procesfasen in een cyclisch proces.

Helaas zijn er weer meerdere varianten in omloop, het oorspronkelijke model bestaat uit 7 fasen. Een variant met 5 fasen ziet de eerste en zevende fase niet als onderdeel van de procesloop van Theory U. Deze 2 fasen staan voor het gedrag wat men juist wilt veranderen met het toepassen van theorie U.

Het is belangrijk om je te realiseren dat in elke fase de andere fasen ook aanwezig zijn. Ze zijn dus niet losstaand, samen vormen ze een geheel.

De 7 fasen binnen Theory U zijn: downloading, seeing, sensing, presencing, crystallizing, prototyping en performing. Deze worden nu achter elkaar beschreven.

**1. Downloading**

De eerste fase van theory U is downloading. Dit staat voor het handelen op de automatische piloot. Het denken vanuit oude patronen, schema’s en oplossingen. We springen van het vraagstuk direct naar de oplossingen. Heel herkenbaar, met name voor traditionele managers, gebaseerd op het verleden wil men direct door naar de performing fase.

Het handelen op basis van ervaringen is belangrijk, daar zijn we als mens door geëvolueerd. Weet je echter ook dat je wellicht te beperkt waarneemt? De vraag bij downloading is of je je kunt openstellen voor andere denk- en zienswijzen. Je hebt immers niet altijd gelijk, wellicht is het zinvol om eens te stoppen met downloaden en je open te stellen voor anderen. Dit laatste is een voorwaarde voor het proces van Theory U.

**2. Seeing**

Zien is waarnemen, maar hier wordt het proces bedoeld waar je met een open frisse blik opnieuw gaat kijken wat er nu echt speelt zonder te oordelen. Daarvoor moet je je geest openstellen door alles wat je normaliter inbrengt uit te stellen. Kom dus niet met je oordelen, gedachten, oplossingen, ideeën. Dat deed je voorheen in downloading, de belangrijke vraag in Theory U is of je nieuwe situaties open kunt waarnemen.

**3. Sensing**

De derde fase heet sensing. Dit noemt Scharmer een verbinding aangaan vanuit een open hart. Dit zegt het al, verbinding maken met anderen door contact te maken met jezelf en de ander. Je start met waar te nemen wat er binnen in jou gebeurt, wat het voor de ander betekent. Jouw emoties zijn voor jou een belangrijke bron van wat er gebeurt.

Dit doe je door wat Scharmer empathisch luisteren noemt, waarover later meer.

**4. Presencing**

Deze fase is de meest kenmerkende aan de U theorie. In deze derde fase wordt de tastbare wereld verbonden met het holistische wereldbeeld dat alles wat leeft met elkaar verbonden is. Presencing is een reis of een proces waar iemand door heen gaat om tot een toekomstige zelf te komen.

In gewoon Nederlands is dit dat je voorbij je eigen belangen kijkt en je jezelf verbindt met het geheel.

Presencing zit onder in de U (zie afbeelding). Bij presencing kun je contact maken met de volgende vragen:

* Wie ben Ik? Wat is belangrijk voor mij?
* Wat is mijn missie in dit leven’ (wat heb ik hier te doen/ waarom ben ik hier?).

Focus op wat mogelijk is. Presencing is een creatief proces, laat je verrassen.

De fase van ‘presencing’ is gericht op het contact maken met ‘het hier en nu’ én de hoogst mogelijk haalbare in de toekomst. Presencing’ is een samenvoeging van presence (aanwezigheid) en sensing (aanvoelen). Een staat van ZIJN, waar je verbinding hebt met alle beschikbare bronnen. Je voorvoelt, maar dat kan je volgens Scharmer alleen bereiken als je een Open Will hebt en niet bang bent voor het onbekende.

**5. Crystallizing**

Dit noem je in het Nederlands uitkristalliseren. In de fase van ‘crystallizing’ is de wens om de mogelijke toekomst verder te verbeelden. Je ontwikkelt jouw intentie en/of visie, dit kan natuurlijk ook als team of organisatie. Wat heb je te doen, vanuit een duidelijke visie. Je blijft openstaan voor wat zich manifesteert (zie sensing).

In de fase van hernieuwde frisse inzichten en ideeën, die plotsklaps zijn ontstaan, wil je deze graag verder vormgeven. Je krijgt een sterke behoefte om te gaan handelen. Dan ga je naar de volgende fase: prototyping.

**6. Prototyping**

De voorlaatste fase van de 7 fasen van Theory U is prototyping.

In prototyping ga je de ideeën omzetten in voorzichtige, eerste acties. Dit doe je door de nieuwe ideeën direct uit te proberen, om te zien of het werkt. Door de experimenteren en uit te proberen ga je ook falen, dit leerproces heb je echter hard nodig om daarna nog sneller te slagen.

Gezamenlijk werk je door co-creatie aan de ideeën, doordat je samen dieper bent gegaan heb je een sterkere drive om de verbeelde toekomst te realiseren.

**7. Performing**

We zijn aangekomen bij de laatste zevende fase van Theory U. Deze fase staat voor het handelen op basis van de uitkomsten. Het grote verschil is hoe je in deze fase terecht bent gekomen. Vanuit fase 1 of fase 6.

Je weet nog wel, Performing is de fase waar je voorheen, van de eerste fase downloading naar tot sprong. Voordat je had gehoord van Theorie U sprong je vanuit fase 1 naar fase 7 om een oplossing uit te werken, want we houden gewoon niet van onzekerheden.

Als je Theory U hebt gevolgd heb je door het doorlopen van alle fasen een heel bewust proces gevolgd waarbij nu eindelijk zicht hebt op het grotere geheel.