

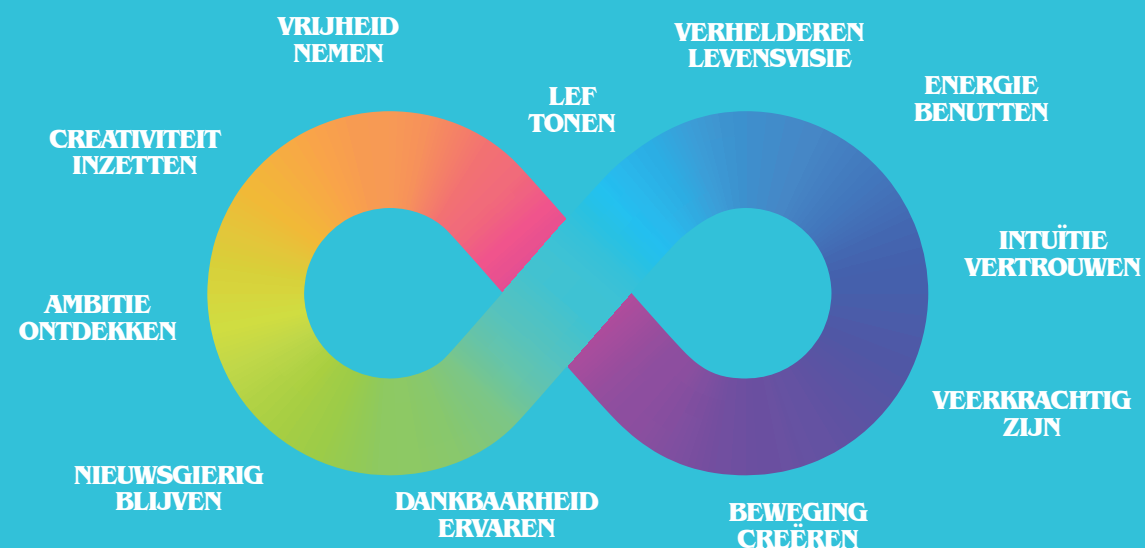
EEN GELUKKIG EN SUCCESVOL LEVEN LEIDEN

Herken je dat? Het lijkt het perfecte plaatje: een goede baan, fijne vrienden en een betrokken familie. De keerzijde is dat iedereen op jou rekent en jij van hot naar her rent.

Je verlangt naar iets, of er is juist iets dat je kunt missen als kiespijn. Je gunt jezelf geen tijd – of je weet niet waar te beginnen – om te ontdekken wat je dan wél echt gelukkig maakt.

In dit MeGaZin deelt Nicole Loeffen haar 11 ingrediënten voor meer geluk en succes. Zodat ook jij vandaag nog bewustere en vooral je eigen keuzes kunt maken, want het is jóúw leven!

Nicole



Over Nicole Loeffen

Na een carrière als manager en leiderschapsadviseur in het bedrijfsleven, begon Nicole Loeffen vijftien jaar geleden voor zichzelf als trainer, coach en spreker. Op haar praktische eigen-wijze manier helpt ze teams, leidinggeven- den en andere professionals om een blijvende ver- andering te realiseren.

ZIJ
een
GELUKKIG
en
SUCCESVOL
leven
LEIDEN

Nicole Loeffen



een GELUKKIG en SUCCESVOL leven LEIDEN



Mind-Act.nl

ISBN 978-94-6481-577-1

NUR 600

INHOUD

WAAROM DIT MEGAZIN VOOR JOU WAARDEVOL IS

Inspiratie, weetjes en praktische tips voor geluk en succes

Online deel ik al jarenlang regelmatig wat mij raakt, ontroert en inspireert in de ontmoetingen met anderen. Deze korte verhalen gaan vooral over mij, gewoon omdat ik het niet zo sjiek vind om over anderen te schrijven. Maar ik heb ze zo geschreven dat jij je er wel in herkent.

Het verlangen om ook iets tastbaars en praktisch te maken bleef kriebelen, en werd aangemoedigd door de vele fijne reacties van mijn lezers en de deelnemers aan mijn workshops en coachingssessies. Dus besloot ik mijn debuut als schrijver te maken om meer mensen te kunnen bereiken, met dit MeGaZin als resultaat.

GEBRUIKSAANWIJZING	10
MIJN EERSTE MEGAZIN VOOR JOU!	11
HOEZO, ZIJN EEN GELUKKIG EN SUCCESVOL LEVEN LEIDEN?	11
HAD IK MAAR EERDER GEWETEN DAT ZELF DOEN IETS ANDERS IS DAN ALLEEN DOEN!	11
DIT MEGAZIN IS ER ALTIJD VOOR JOU, ZOALS EEN GOEDE VRIEND!	11
LEMNISCAAT	12

KLAAR VOOR DE START

JOUW EIGEN DEFINITIE VAN GELUK EN SUCCES BEPALEN	14
EERST GELUK, DAN SUCCES?	18
WAT MAAKT JOU GELUKKIG?	20
WAT IS VOOR JOU SUCCES?	22

01 VERHELDEREN LEVENSVISIE

ONTDEKKEN WAT JOU GELUKKIG EN SUCCESVOL MAAKT	24
SPIEKBRIEFJE, BETEKENIS VAN	27
KIEZEN VOOR DE ZON	28
WIL JIJ DE ZON OF DE MAAN ZIJN?	30
JE WAARDEN EN VISIE CONCREET MAKEN IN EEN PERSOONLIJK KOMPAS	32
IN GOUD VERPAKTE KEUZES	40
BEWUST KIEZEN IS KLEUR BEKENNEN	42
BEN JIJ OP MISSIE? DOE DE GRATIS ZELFSCAN!	43

02 DANKBAARHEID ERVAREN

GENIETEN VAN ALLES WAT ER WÉL IS	46
AARDBLIJ!	50
HOE DANKBAARHEID ERVAREN BIJDRAAGT AAN GELUKKIG ZIJN	51
DANKBAARHEID IN BEELD BRENGEN	52
KUN JE OOK VREDE OP AARDE VOOR JE VERJAARDAG VRAGEN?	54
11 TIPS OM TE GEVEN – EN DAAR ZELF GELUKKIGER VAN WORDEN	55
THUISKOMEN IN JEZELF	56

03 NIEUWSGIERIG BLIJVEN

ONTDEKKEN WAT ER WAS, WAT ER IS EN WAT ER KAN KOMEN	58
GEDICHT ALS SPIEGEL OM NAAR JEZELF TE KIJKEN	62
HOE JE NIEUWSGIERIGHEID JE GELUK BEVORDERT	62
JE BENT NOOIT TE OUD OM TE GAAN DOEN WAT JE WILT	64
ZIJN DIT MIJN KINDEREN?	66
JE BENT WAAR JE VANDAAN KOMT	68
OWN, PLAY AND SHARE YOUR RANK	71
HOE NIEUWSGIERIG BEN JIJ?	72

04 AMBITIE ONTDEKKEN

DROMEN WAARMAKEN	76
HET VERSCHIL TUSSEN DROOM EN AMBITIE	79
ONTDEK WAT JE WILT EN DOE HET GEWOON	79
WAT IK NIET ALTIJD DIRECT KAN ZEGGEN, MAAR WEL WIL ZEGGEN	82

05 CREATIVITEIT INZETTEN

ANDERS KIJKEN OM IETS ANDERS TE BEREIKEN	86
HOE CREATIVITEIT BIJDRAAGT AAN GELUK EN SUCCES	89
PARELTJES EN ONVOLKOMENHEDEN	90
HOE PARELS ONTSTAAN	92
PARELDUIKEN NAAR JE EIGEN TALENT	92
WAAROM TOPMANAGERS LATEN VINGERVERVEN SLIM IS	94
11 MANIEREN OM JE CREATIVITEIT IN TE ZETTEN	96
LEEF JIJ JE EIGEN LEVEN?	98
ALS JE ANDERS NAAR DE DINGEN KIJKT, ZIE JE OOK ANDERE DINGEN	100

INHOUD

06 VRIJHEID NEMEN

DOEN WAT VOOR JOU BELANGRIJK IS 104

EIGENTIJD ONDERNEMERSCHAP GAAT OVER ZOVEEL MEER DAN GELD VERDIENEN 108

DOE IETS! HET IS JÓÚW LEVEN! 110

JE GRENS AANGEVEN DOOR OP EEN NETTE MANIER NEE TE ZEGGEN 112

WAT WE VAN DE JONGSTE GENERATIE KUNNEN LEREN 113

NEEM DE VRIJHEID OM JE EIGEN SCRIPT TE SCHRIFVEN 114

07 LEF TONEN

EERLIJK DURVEN ZIJN TEGENOVER JEZELF EN ANDEREN 118

LEF IS RISICO NEMEN 122

DURF TE LEVEN ZONDER ANGST – LAAT HET KIND IN JEZELF WEER MEEDOEN 124

DE 4 B'S: BANG, BOOS, BEDROEFD EN BLIJ ALS RAADGEVERS 126

HOE ZIT HET MET JOUW HOUDBAARHEIDSDATUM? 127

EEN SNELLE HOUDBAARHEIDSCHECK OP JOUW HUIDIGE WERK IN DRIE STAPPEN 128

ZELFVERTROUWEN ALS BASIS VOOR ALLES 129

ZO KUN JE LEF TONEN – DOOR TE DOEN WAT SPANNEND IS 130

JE BREIN EN FEEDBACK 131

HET LEF OM DE ANDER EERLIJK TE VERTELLEN HOE JIJ IETS ERVAART 134

08 BEWEGING CREËREN

VAN VERTROUWD NAAR ONBEKEND 138

WAAROM JE SLIMMER BENT TIJDENS HET WANDELEN 142

MEER LATEN – HOE DOE JE DAT? 144

IN BEWEGING BLIJVEN OM JE BALANS TE HOUDEN 146

VAN PIJN NAAR FIJN – HOE WERKT DAT IN ONS BREIN? 147

WAT JE KUNT LEREN VAN HETE KOFFIE – VAN PIJN NAAR FIJN 148

HOE VIND JE EEN GOEDE COACH? 151

HOE HEET JE VROUW? 152

11 EXTRA COACHINGTIPS OM BEWEGING IN GANG TE ZETTEN 154

09 VEERKRACHTIG ZIJN

STERKER WORDEN VAN TEGENSLAG 158

GELUK BIJ EEN ONGELUK 162

WAT IS DE WAARDE VAN VEERKRACHTIG ZIJN? 163

ZO LEER JE OM VEERKRACHTIGER TE WORDEN 164

HELP! 166

HULP VRAGEN IS MOEDIG 167

ALS ZE ME NIET ZIEN, DAN KUNNEN ZE ME OOK NIET PESTEN 168

'NIEMAND KAN ALLEEN MAAR STERK ZIJN' – IS DAT ZO? 170

JE BENT NIET GEK! INTEGENDEEL, ZO WERKT TRAUMA 172

10 INTUÏTIE VERTROUWEN

VERTROUWEN OP DE WIJSHEID VAN JE HOOFD, HART EN BUIK 178

MIJN IK DEELT GRAAG! 182

DE PODCAST IN JEZELF 184

JE EIGEN-WIJSHEID 186

DE KRACHT VAN STILTE: WANDELING MET FREEK SANDERS – PHD IN SILENCE, NYENRODE 187

WAAROM PAARDENKRACHT IN COACHING ZO SNEL EN GOED WERKT 188

MEER ONTDEKKEN OVER DE MOGELIJKHEDEN VAN PAARDENCOACHING 189

JE DRIE BREINEN WETEN MEER DAN ÉÉN – MAAK CONTACT MET JE HART 190

11 ENERGIE BENUTTEN

ALLEEN DOEN WAT JE ENERGIE OPLEVERT 194

BEGRIIP VOOR DE WINTERBLUES EN MEER... ENERGIE IS ALLES! 197

JOUW MANIER VINDEN OM JE LICHAAM EN GEEST FIT TE HOUDEN 198

11 FABELTJES OVER FYSIEKE GEZONDHEID 201

TOT SLOT: NOG MEER 11

MIJN 11 FAVORIETE BOEKEN 202

MIJN 11 FAVORIETE LEERMEESTERS EN HUN LEVENSLESSEN 203

MIJN 11 FAVORIETE METHODIEKEN OM MEE TE WERKEN 204

MIJN 11 FAVORIETE GOEDE DOELLEN 205

DANK 206

COLOFON 207

*Je doet het zelf, maar
je hoeft het niet
alleen te doen*

Wat jou gelukkig maakt en hoe jij succes ziet zijn grote vragen

GEBRUIKSAANWIJZING

Hoe dit MeGaZin werkt:

- Je kunt oneindig door de **lemniscaat** heen blijven bewegen. Jij bepaalt waar je versnelt of vertraagt, in- of uitzoomt, vooruit- of achteruitgaat
- Mijn **11 ingrediënten** voor geluk en succes zijn de hoofdstukken met daarin meerdere losse thema's
- Ga **cherry-picken** – pik eruit wat je aanspreekt – wat jou verder kan helpen
- Van voor naar achter lezen kan, maar alles is **ook los van elkaar** te lezen
- Met anderen **delen**, ook via foto's of verhalen mag. Ik vertrouw erop dat je dit doet met bronvermelding
- Wat je leest, is **mijn werkelijkheid**, dus voel je vrij om het voor jezelf anders te zien, graag zelfs! Laat het me weten, dan inspireer je mij ook weer

Er zijn drie rubrieken:

INSPIRATIE

Persoonlijke verhalen over mij, die jou over jezelf aan het denken zetten

WEETJE

Via boeken, opleiding en AI verzamelde kennis, in mijn eigen woorden samengevat

PRAKTISCH

EXPERIMENT

Mijn eigen-wijze kijk op zaken, alsof je bij mij in een workshop of coachingsessie zit, dus dan daag ik je ook uit om er zelf mee te gaan experimenteren

MIJN EERSTE MEGAZIN VOOR JOU!

Zelf mis ik meestal het geduld om een boek van voor naar achter te lezen. Ik blader en zoek graag naar inspirerende of praktische stukjes om meteen iets mee te kunnen doen.

Met dit **MegaZin** wil ik jou verleiden om ook te gaan bladeren, te lezen en in beweging te komen. Ik geef je in een paar minuten lezen steeds weer genoeg inspiratie en praktische kennis om zelf mee te gaan **experimenteren**.

Daarom is dit geen klassiek boek, maar wel een **MeGaZin** vol ervaringen, kennis en wijsheid van mij (**Me**), die ik speciaal voor jou schreef, zodat jij er in jouw werk en leven je voordeel mee kunt doen. Dus **Ga** experimenteren om een positieve verandering te realiseren. Ontdek wat jouw leven **Zin** geeft, wat jou blij, gelukkig en succesvol maakt.

Hoezo, z11 een gelukkig en succesvol leven leiden?

Ieder mens verlangt naar een gelukkig en succesvol leven. Dus ook jij en ik. Maar wat jou gelukkig maakt, hoeft mij niet gelukkig te maken en andersom geldt hetzelfde. En succesvol zijn kan voor jou een heel andere betekenis hebben dan voor mij.

Vandaar de naam Z11, omdat jij het zelf bepaalt en het ook echt zelf moet doen, maar dat betekent niet dat je het alleen hoeft te doen.

In de hectiek van alledag is de verleiding groot om je niet bezig te houden met de zoektocht naar antwoorden. Het is makkelijker om dit uit te stellen, of je te laten beïnvloeden door wat je om je heen ziet en hoort en als 'normaal' wordt beschouwd.

Met als risico dat je vooral druk bent met wat anderen gelukkig maakt en de schijn ophouden. Zo kom je nooit toe aan het leggen van je

eigen puzzel. Maar hallo! Het is jóúw leven. Dus neem dan ook Z11 de leiding!

Dit betekent niet dat het in één keer perfect hoeft te zijn. Leer met vallen en opstaan wat voor jou wel en niet werkt, zoek steun bij goede vrienden. Laat je inspireren door goede gesprekken, sociale media, boeken, een coach of een opleiding.

Had ik maar eerder geweten dat zelf doen iets anders is dan alleen doen!

Lang deed ik alles, maar dan ook alles zelfstandig. Ik snapte niet waarom ik een ander zou 'lastigvallen'. Hulp aannemen, laat staan hulp vragen, deed ik liever niet.

Het was fijn en het ging me goed af om van niemand afhankelijk te zijn, als klein kind al. En ook best eenzaam en vermoeiend, maar ik wist niet beter en had er geen idee van wat ik miste.

Totdat een aantal ongelukken me fysiek echt uitschakelde en ik gedwongen werd om hulp te accepteren. Ik ontdekte dat dit ook best prettig kan zijn: voor de gever en voor mij.

Had ik maar eerder geweten dat het ook anders kan: het is zoveel lichter en fijner om het wel zelf, maar mét behulp van anderen te doen. Misschien is dit wel waarom ik mijn levenswijsheid zo graag met zoveel mogelijk mensen wil delen...

Eerst door het schrijven van blogs en nu dit MeGaZin. En via mijn werk als (team)coach, gids en spreker, waarin ik ook zo vaak van anderen hoor: 'Had ik dit maar eerder geweten.'

Dit MeGaZin is er altijd voor jou, zoals een goede vriend!

Bewaar het binnen handbereik, blader er regelmatig in, praat erover, doe er zelf je voordeel mee en deel het ook weer met anderen. Veel lees- en experimenteerplezier, op naar (nog) meer geluk en succes in je leven ervaren!

ONEINDIG RONDBEWEGEN

In deze lemniscaat kun je oneindig rond blijven bewegen. Jij kiest waar je versnelt of vertraagt. Blijf dit regelmatig doen, want alleen jij ^{Z11} kunt bepalen wat jou gelukkig maakt en hoe jij succes ervaart, dus neem de leiding over je eigen leven!

In dit MeGaZin starten we bij het **verhelderen van je levensvisie**: scherp krijgen wat voor jou het allerbelangrijkste is en wie je wilt zijn. Deels ben je je ideale zelf al, maar daar mag ook best nog ambitie in zitten. Dat ideaalbeeld van wie je wilt zijn noem ik een 'levensvisie'; je zou het ook 'purpose' of 'zingeving' kunnen noemen.

Als je levensvisie helder is, volgt de kracht van **dankbaarheid ervaren**. Deze wordt nog weleens onderschat in onze haastige wereld, waarin het niet vanzelfsprekend is om even stil te staan in het moment om dat blije, tevreden gevoel bewust te ervaren. Dat gevoel ligt heel dicht bij geluk, en het wijst je de weg naar wat voor jou succes is.

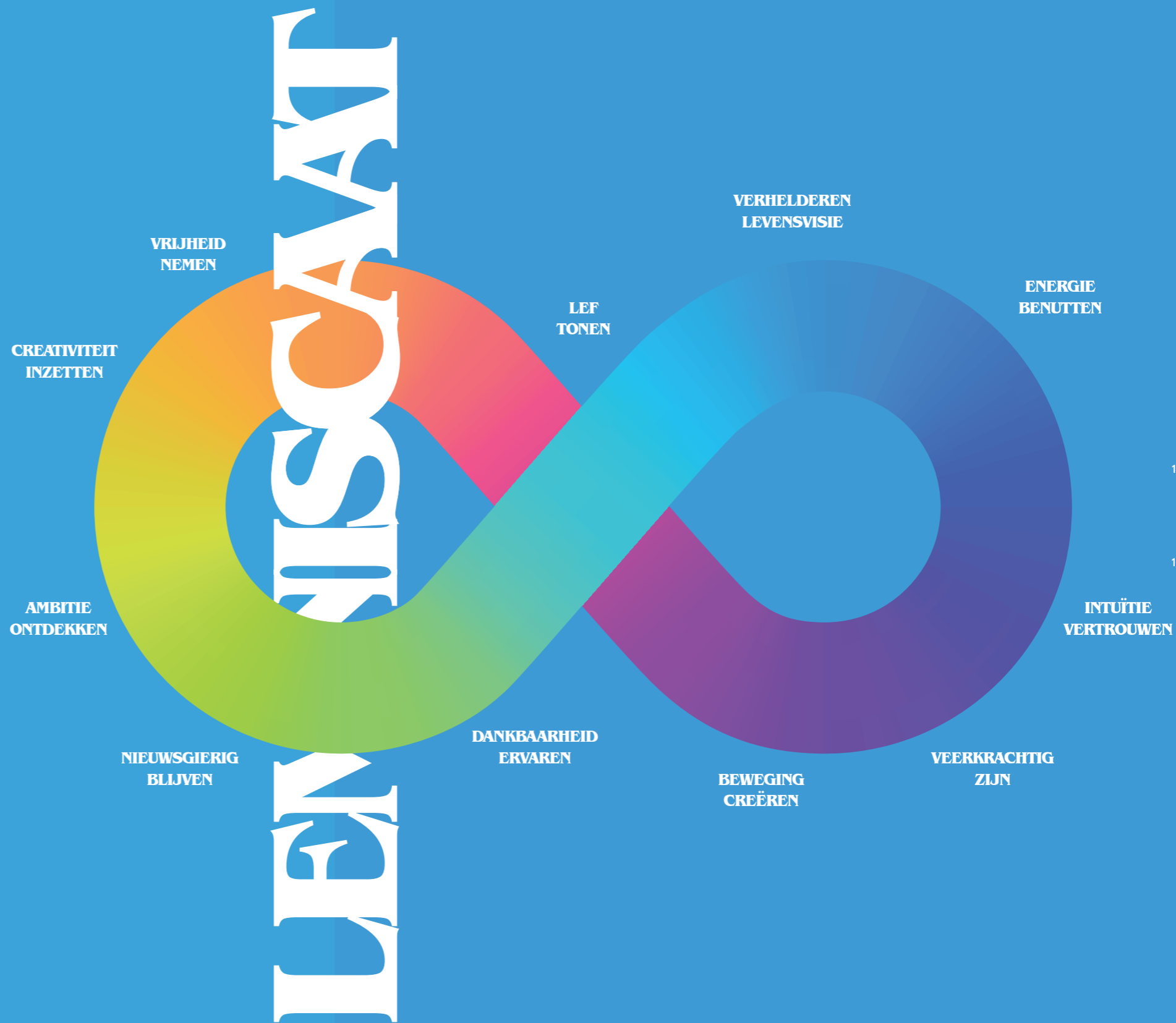
Vanuit die dankbaarheid voor wat er is in het hier en nu, mag je ook **nieuwsgierig blijven** naar wat er nog meer is. Om te begrijpen waarom het gaat zoals het gaat, patronen te doorbreken, nieuwe dingen te leren, je plek te vinden en te ontdekken wat jij anders zou willen.

Lekker dagdromen over wie je zou willen zijn is fijn, maar het ontdekken van je **ambitie** – met je levensvisie in gedachten – maakt het mogelijk om je verlangen te realiseren.

Dat begint bij je **creativiteit inzetten** om anders te kijken en mogelijkheden te vinden. Dan volgt de **vrijheid nemen** om te doen wat jij wilt en het **lef tonen** om in het onbekende te stappen. Daarmee zul je **beweging creëren** om je dromen werkelijkheid te maken.

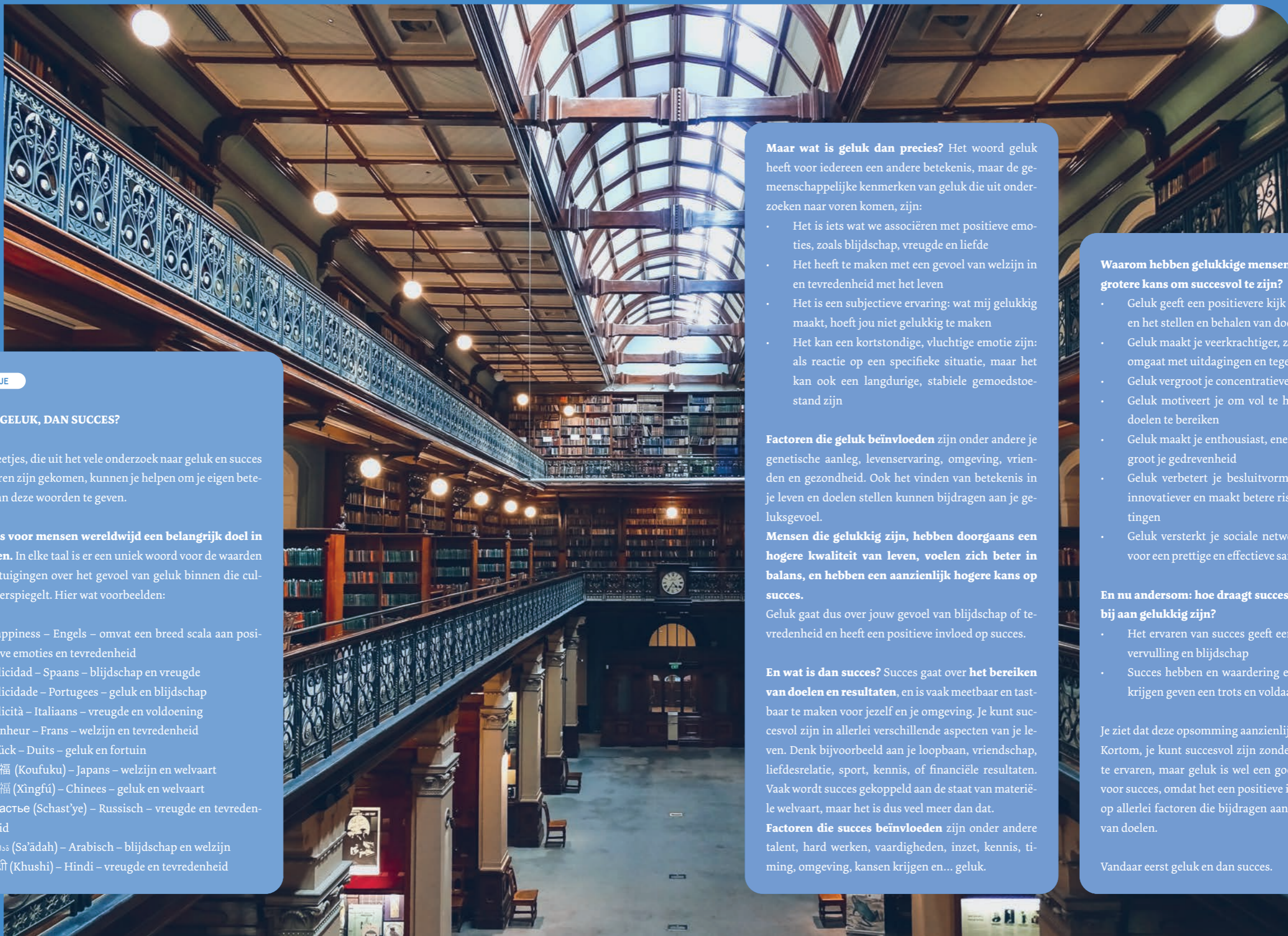
En als het dan anders loopt dan je wilt, dan maakt **veerkrachtig zijn** je sterker bij tegenslag. Op je **intuïtie vertrouwen** geeft je toegang tot de wijsheid van je hoofd, hart en buik.

Optimaal alle aanwezige **energie benutten** maakt het mogelijk om de beweging in deze lemniscaat te blijven volgen – op een manier die jou gelukkig maakt – en dáár gaat het om, want het is jouw leven!



Jouw eigen
definitie van geluk en
succes bepalen

**KLAAR
VOOR
DE
START**



WEETJE

EERST GELUK, DAN SUCCES?

Deze weetjes, die uit het vele onderzoek naar geluk en succes naar voren zijn gekomen, kunnen je helpen om je eigen betekenis aan deze woorden te geven.

Geluk is voor mensen wereldwijd een belangrijk doel in het leven. In elke taal is er een uniek woord voor de waarden en overtuigingen over het gevoel van geluk binnen die cultuur weerspiegelt. Hier wat voorbeelden:

- Happiness – Engels – omvat een breed scala aan positieve emoties en tevredenheid
- Felicidad – Spaans – blijdschap en vreugde
- Felicidade – Portugees – geluk en blijdschap
- Felicità – Italiaans – vreugde en voldoening
- Bonheur – Frans – welzijn en tevredenheid
- Glück – Duits – geluk en fortuin
- 幸福 (Koufuku) – Japans – welzijn en welvaart
- 幸福 (Xìngfú) – Chinees – geluk en welvaart
- счастье (Schast'ye) – Russisch – vreugde en tevredenheid
- سعادة (Sa'adah) – Arabisch – blijdschap en welzijn
- खुशी (Khushi) – Hindi – vreugde en tevredenheid

Maar wat is geluk dan precies? Het woord geluk heeft voor iedereen een andere betekenis, maar de gemeenschappelijke kenmerken van geluk die uit onderzoeken naar voren komen, zijn:

- Het is iets wat we associëren met positieve emoties, zoals blijdschap, vreugde en liefde
- Het heeft te maken met een gevoel van welzijn in en tevredenheid met het leven
- Het is een subjectieve ervaring: wat mij gelukkig maakt, hoeft jou niet gelukkig te maken
- Het kan een kortstondige, vluchtige emotie zijn: als reactie op een specifieke situatie, maar het kan ook een langdurige, stabiele gemoedstoestand zijn

Factoren die geluk beïnvloeden zijn onder andere je genetische aanleg, levenservaring, omgeving, vrienden en gezondheid. Ook het vinden van betekenis in je leven en doelen stellen kunnen bijdragen aan je geluksgevoel.

Mensen die gelukkig zijn, hebben doorgaans een hogere kwaliteit van leven, voelen zich beter in balans, en hebben een aanzienlijk hogere kans op succes.

Geluk gaat dus over jouw gevoel van blijdschap of tevredenheid en heeft een positieve invloed op succes.

En wat is dan succes? Succes gaat over **het bereiken van doelen en resultaten**, en is vaak meetbaar en tastbaar te maken voor jezelf en je omgeving. Je kunt succesvol zijn in allerlei verschillende aspecten van je leven. Denk bijvoorbeeld aan je loopbaan, vriendschap, liefdesrelatie, sport, kennis, of financiële resultaten. Vaak wordt succes gekoppeld aan de staat van materiële welvaart, maar het is dus veel meer dan dat.

Factoren die succes beïnvloeden zijn onder andere talent, hard werken, vaardigheden, inzet, kennis, timing, omgeving, kansen krijgen en... geluk.

Waarom hebben gelukkige mensen een grotere kans om succesvol te zijn?

- Geluk geeft een positievere kijk op het leven en het stellen en behalen van doelen
- Geluk maakt je veerkrachtiger, zodat je beter omgaat met uitdagingen en tegenslagen
- Geluk vergroot je concentratievermogen
- Geluk motiveert je om vol te houden en je doelen te bereiken
- Geluk maakt je enthousiast, energiek en vergroot je gedrevenheid
- Geluk verbetert je besluitvorming, je bent innovatiever en maakt betere risico-inschattingen
- Geluk versterkt je sociale netwerk en zorgt voor een prettige en effectieve samenwerking

En nu andersom: hoe draagt succesvol zijn bij aan gelukkig zijn?

- Het ervaren van succes geeft een gevoel van vervulling en blijdschap
- Succes hebben en waardering en erkenning krijgen geven een trots en voldaan gevoel

Je ziet dat deze opsomming aanzienlijk korter is. Kortom, je kunt succesvol zijn zonder echt geluk te ervaren, maar geluk is wel een goed startpunt voor succes, omdat het een positieve invloed heeft op allerlei factoren die bijdragen aan het behalen van doelen.

Vandaar eerst geluk en dan succes.

Ontdekken wat
jou gelukkig en
succesvol maakt

VER HELD EREN LEVENS VISIE

INTRO Lange tijd zag ik het gewoon niet. De woorden visie, missie, waarden en strategie verwarden me keer op keer: ik wist niet wat ik er voor mezelf mee kon en miste er niets aan, dacht ik... Alles ging best lekker op het werk en privé, dus waarom moeilijk doen als het makkelijk kan? Nou ja, niet alles was altijd perfect natuurlijk, maar dan mopperde ik even en ging ik weer vrolijk door in het ritme van een drukke baan, gezin en andere bezigheden. En voordat ik het wist, was er weer een jaar voorbij. Ik was niet ontevreden, maar had wel **HET GEVOEL DAT ER MEER UIT HET LEVEN TE HALEN VALT**. Herkenbaar?

Totdat er rond mijn veertigste, toevallig of niet, in korte tijd van alles op mijn pad kwam dat mij nieuwsgierig maakte naar hoe ik mijn voordeel kon doen met al deze ingewikkelde termen. Ik las boeken, sprak met inspirerende mensen en verzamelde zo belangrijke puzzelstukjes voor mezelf. Dat maakte me **BEWUSTER VAN WAT IK WEL EN NIET WIL**, maar het bleef de eerste jaren nog zoeken naar hoe ik dat gevoel in woorden en daden kon omzetten.

Inmiddels heb ik al zo'n kleine vijftien jaar wel een heldere **LEVENSVISIE**, gebaseerd op wat ikzelf belangrijk vind, mijn **WAARDEN**. Samen vormen deze mijn persoonlijk kompas, dat me

helpt bij het **BEWUSTER MIJN EIGEN KEUZES MAKEN**.

Ik hou nog steeds van veel verschillende dingen doen, maar ik doe alleen dingen die mijn **LEVEN ZIN GEVEN** en me blij maken. Pas nu zie ik dat dit lang niet altijd zo was, dat ik vooral holde en druk was met het blij maken van anderen.

Wat me daarbij helpt, is mijn **EIGEN-WIJZE UITLEG** over hoe mijn **VISIE, MISSIE, WAARDEN en STRATEGIE** zich tot elkaar verhouden. Hiervoor gebruik ik tijdens een workshop of coachingssessie regelmatig een zon-maan-tekening die ook voor anderen heel verhelderend werkt.

Lijkt het jou ook wel wat om jouw puzzel te leggen en een **PERSOONLIJK KOMPAS** te hebben? Om bijna alleen nog maar te **DOEN WAT JOU BLIJ MAAKT?** In dit hoofdstuk vind je manieren om deze taaie, maar dankbare klus te klaren. Er is maar één spelregel: alles mag, niets moet. Het is jouw leven en jij kiest!

WEETJE

SPIEKBRIEFJE, BETEKENIS VAN ...

Ik neem je kort mee in de meest gebruikte uitleg van deze begrippen.

Visie = een helder en inspirerend toekomstbeeld om na te streven.

Missie = wat je wilt bereiken, hoe je dat doet en waar je voor staat.

Waarde = principe, overtuiging, norm die bepaalt wat belangrijk en juist is.

Strategie = geplande en doelgerichte aanpak om iets te bereiken.

KIEZEN VOOR DE ZON

Spontaan gooi ik mijn winterkleden op een tuinstoel, plof in mijn ondergoed neer in een luie stoel en laat de lentezon die aan de heldere hemel staat mijn witte winterlijf verwarmen.

Het komende uur ben ik er niet, voor niemand. Met mijn ogen dicht geniet ik van de sensatie van de zonnestrallen die mijn huid strelen en adem ik de voorjaarslucht in. ‘Wat is dit lekker,’ mijmer ik. Lente-kriebels komen op: ik heb zin in het opruimen van de onrust in mij! Frisse lucht brengen in huis en in mijn hoofd. Maar eerst genieten van nu.

De volgende dag tikt de hagel tegen het raam als ik – tussen het online training geven door – de kamerbrede boekenkast in mijn knusse werkkamer onder handen neem. April doet wat ie wil, en ik doe mee. Terwijl ik mappen en boeken uit de kast trek, denk ik: waarom bewaar ik dit? Ik wil het niet meer nodig hebben, nooit meer, dus weg ermee! Anderhalve meter aan papieren kennis – verzameld in ‘een vorig leven’ – verdwijnt in de papierbak. Zo, door naar ook ademruimte in mijn planning creëren. Ruimte voor mezelf, mijn familie, beste vrienden en nieuwe ‘zon’-opdrachten die me energie geven, die iets in beweging zetten en blijvend iets bijdragen aan het geluk en succes van mezelf en anderen.

‘De ruimte op de planken geeft ook ruimte in mijn hoofd. Ruimte om helder na te kunnen denken over nieuwe avonturen en meer ‘zon’ in mijn leven’

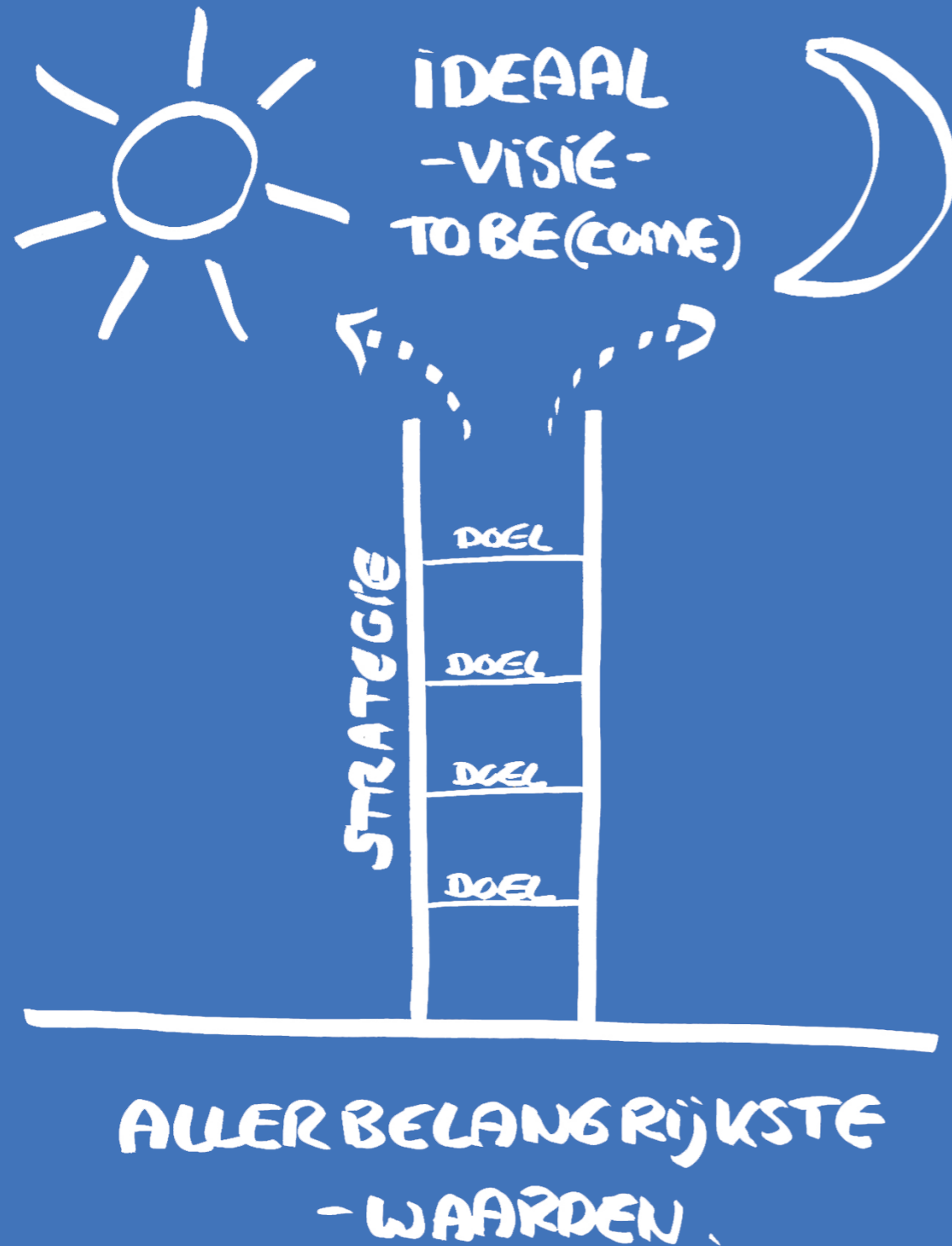
Het is NU tijd om te kiezen en definitief afscheid te nemen van de ‘hagel’-activiteiten, die zijn ‘leuk’ en comfortabel – net als het vest dat ik nu aantrek – maar niet betekenisvol genoeg voor mij. Ik neem afscheid van wat me weinig energie geeft, wat ik uit gewoonte en puur op wilskracht doe. Vastberaden bel

ik de dagen daarna om opdrachten en afspraken af te zeggen waar ik geen zin (meer) in heb. Opgevlucht kijk ik naar de ruimte die dit in mijn agenda en in mijn hoofd geeft: kiezen is best lekker. Het is niet zo ‘eng’ als ik dacht dat het was.

Zodra je de ‘zon’ in jezelf vindt, is er ook de moed om in actie te komen. Het resultaat voelt warm en geeft mij nieuwe energie, zoals je ook de eerste lentezonnestrallen nog lang kunt voelen nagloeien in je lijf. Ieder voorjaar een opfrisactie van huis, werk en leven is zo gek nog niet!

Als je het eenmaal ziet, dan kun je het niet meer niet zien





PRAKTISCH

Wil jij de zon of de maan zijn?

Wat ik vaak zie, is dat de mensen en teams met wie ik werk volledig opgaan in doelen, acties en dagelijkse beslommeringen. Lekker concreet en vertrouwd: je weet wat je wanneer moet doen, en als je het kunt afvinken, dan vier je het succes en ga je door naar het volgende. Niks mis mee, zou je zeggen, zo op het eerste gezicht.

Maar regelmatig valt het me op dat het vooral veel is wat er moet gebeuren en dat alles even belangrijk lijkt te zijn. Dan zou ik heel praktisch iets over prioriteren kunnen uitleggen, en soms doe ik dat ook, maar meestal kies ik een andere weg als ik met jou of je team werk.

En op die weg neem ik jou als lezer nu ook mee. Normaal is er tweerichtingsverkeer: ik speel in op wat ik van je weet en neem je mee in een dialoog. Omdat dat nu niet kan, doe ik een aantal veronderstellingen.

Stel je voor: wij zitten samen in een coachingssessie. Ergens midden in het gesprek vraag ik je naar je visie, naar wie je wilt zijn. Jij blijft stil en dat laat ik even zo: dit is een grote vraag. Als je me vragend aankijkt, bied ik aan om je kort iets uit te leggen. Ik zie de opluchting op je gezicht en pak een blanco pagina om het beeld tijdens mijn uitleg voor je te tekenen.

Ik begin onderaan en zet een streep. 'Dit is het fundament van wie je bent. Een solide basis die bestaat uit jouw waarden: de dingen die voor jou het allerbelangrijkste zijn. Die waarden draag je je hele leven met je mee, of je er nu bewust van bent of niet. Je vertelde net dat het je dwarszit dat je je beste vriend zo weinig ziet. Vriendschap is blijkbaar belangrijk voor je en zou dus een waarde kunnen zijn.'

Je knikt bevestigend naar me, dus ik ga door en teken de ladder.

'Deze ladder staat voor jouw strategie om ergens te komen. Hij staat stevig op het fundament van jouw waarden. De verschillende treden zijn alle doelen die je jezelf gesteld hebt en waar we het net over hadden. Op een ladder omhoogklimmen kost energie, dat maakt dat het alles bij elkaar best veel is. Vandaar dat ik me afvraag waar je nu naartoe klimt.'

Ik wijs met mijn pen naar de lege ruimte boven de ladder.

'Ik zie namelijk helemaal niets daar bovenaan die ladder.'

Het is stil en ik zie je denken.

'Wil je naar de zon of naar de maan?' vraag ik even later terwijl ik ze allebei teken. Je kijkt me vragend aan.

'De zon of maan gaat over jou als mens, wat jouw leven zin geeft en wie jij wilt zijn. Als het goed is, dan is je werk daar een onderdeel van, maar je bent zoveel meer dan dat. Het is nogal een verschil of je de zon of de maan wilt zijn.

Het zijn natuurlijk metaforen voor de keuze die je hebt in wat je met je leven wilt bereiken en wat jou gelukkig maakt. Is dat de warmte van de zon of de kick dat je op de maan kunt staan? Het is belangrijk dat je kiest en het net zo concreet maakt als die zon of maan zijn: anders klim je oneindig door naar niets. Als je weet wie je wilt zijn, waar je naartoe wilt, dan kun je de ladder daarop richten en je doelen aanpassen. Dat geeft je de focus om met de goede dingen bezig te zijn, misschien wel je beste vriend vaker zien.'

'Klinkt logisch, maar ik heb werkelijk geen idee hoe ik dat zou kunnen doen,' zeg je.

'Dat begrijp ik: het is ook niet eenvoudig, maar als je het belangrijk vindt en graag wilt, dan help ik je graag op weg.'



EXPERIMENT Wil jij als lezer aan de slag met je waarden en visie verhelderen? Doe dan de praktische experimenten hierna in dit hoofdstuk.

PRAKTISCH

Je waarden en visie concreet maken in een persoonlijk kompas

Visie en waarden zijn abstracte begrippen, dat gaf ik eerder al aan, totdat je deze voor jezelf vorm, kleur en betekenis geeft. Ik neem je graag mee in mijn manier om ernaar te kijken.

Voor je er praktisch mee aan de slag gaat, leg ik je kort uit hoe ik naar deze begrippen en hun samenhang kijk.

Levensvisie = een helder ideaalbeeld van wie je wilt zijn

Deels ben je dit al, en er mag best wat ambitie in zitten. Wie ben je nu en wie wil je zijn? Kun en wil je daar de regie over nemen en je eigen toekomst bepalen? Ongemerkt ontwikkelen we al heel jong een visie. Denk maar aan de vraag ‘Wat wil je later worden?’, die we kleuters tijdens het spelen vaak al stellen. Zij dagdromen daarover en antwoorden lekker ongeremd, bijvoorbeeld: ‘Brandweerman.’

Je visie kun je altijd bijstellen. Je wordt advocaat in plaats van brandweerman.

Hoe kies je nu als volwassene een eigen visie en maak je je los van de invloed van je omgeving? Dat doe je door je persoonlijke waarden als basis voor je levensvisie te nemen.

En o ja, dit voorbeeld gaat over werk, maar je werk is slechts één onderdeel van je levensvisie!

Waarde = wat voor jou het allerbelangrijkste is

Dat kan en mag ieder woord zijn dat in je opkomt. Welke principes, overtuigingen, mensen, activiteiten of dingen doen er voor jou het meeste toe? Hoe ziet het eruit en hoe voelt het als je naar deze waarde leeft?

Die kleuter die ‘Brandweerman’ antwoordde, deed dat misschien omdat de brandweer mensen redt. Het zou kunnen dat ‘mensen redden’ die kleuter aansprak en

een waarde is, en dat hij dat dan uiteindelijk als advocaat doet en zich inzet voor bijvoorbeeld mensenrechten. Dan sluit je keuze aan op je waarden en is je werk een logisch onderdeel van je levensvisie.

Maar wat nu als diezelfde kleuter advocaat is geworden onder druk van de omgeving, die vindt dat je hoort te studeren, carrière dient te maken en veel geld moet verdienen? Dan ziet die omgeving een succesvolle advocaat, maar ervaar je zelf weinig voldoening in je werk. Je mist het om invulling te kunnen geven aan jouw waarde ‘mensen redden’. En dan is het maar de vraag of je huidige carrière past binnen jouw levensvisie. Dan is er werk aan de winkel. Werk om te verhelderen wat voor jou het allerbelangrijkste is en wie je wilt zijn. Dan ga je bewuster je eigen leven leiden.

En nu aan de slag met jouw waarden en het verhelderen van je levensvisie

Een levensvisie die aansluit op je waarden maakt je gelukkiger, is gezonder en heeft een langere houdbaarheidsdatum. Dus die waarden helder krijgen is stap 1, die gaan je helpen om in stap 2 je levensvisie te definiëren. En stap 3 is hier ook naar leven, daar is vaak verandering voor nodig.

JE BENT NOOIT TE OUD OM TE GAAN DOEN WAT JE WILT

‘Die heeft mijn vader gemaakt: hij is na zijn pensioen kunstenaar geworden.’

De dame die door de kunstwerken op het houten printrek bladert, kijkt op. Ik herken haar kleine pretoogjes van Koningsdag van drie jaar geleden. ‘Ja, dat weet ik: ik heb zelf al iets van hem hangen en hoopte zo dat jullie hier weer op de stoep voor jullie huis zouden staan.’

Het is nog geen negen uur ’s ochtends als er al drie mensen speciaal teruggekomen zijn voor de ‘kunst voor een prikkie’: niet-ingelijste kunstwerken uit de atelieropruiming van Claire, mijn vaders artiestennaam. Blijf ik hem dat er al voor zestig euro verkocht is, en dat iedereen het straks – als hij er zelf is – wil komen ophalen.

Ik ben trots op mijn nu tweeëntachtigjarige vader die rond zijn zestigste alsnog naar de kunstacademie ging en na zijn pensioen een succesvol kunstenaar werd. Zijn vader vond dat hij een vak moest leren, dus ging hij naar de textielschool, werd eerst inkoop en later ook ontwerper en verkoper van tapijten. Maar het kunstenaarsbloed bleef stromen en vond uiteindelijk zijn weg.

Hij was ook trots op mij, toen ik op mijn achttiende toegelaten werd tot de Gerrit Rietveld Academie. Samen hadden we de jaren daarvoor één avond per week schilderles gevolgd. Ik kreeg wel de kans om te doen wat ik wilde, maar verliet de kunstacademie na een jaar, ook al moedigde ook mijn schilderdocent me aan om te blijven. De sfeer van jezelf geweldig vinden en anderen afkraken paste totaal niet bij wie ik ben. Ik kon wel doen wat mijn vader niet mocht, maar koos voor iets anders. Nu kan ik me voorstellen dat hij toen best even moest slikken, maar daar heb ik niets van gemerkt. Ik herinner me vooral hoe

ik gesteund werd in het maken van mijn eigen keuzes, zelfs als dat indruiste tegen wat mijn ouders voor mij wensten.

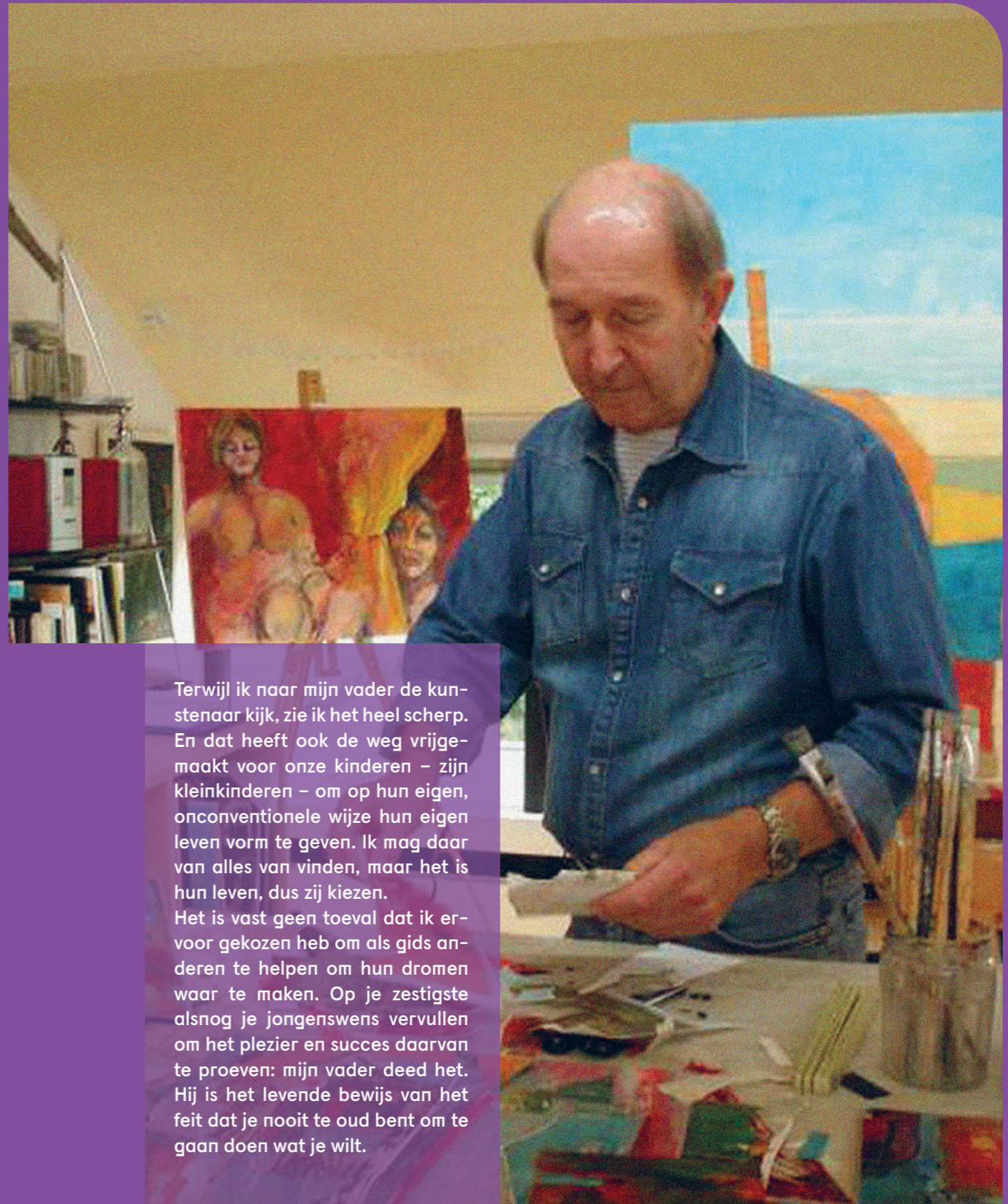
Met een kwajongensglimlach staat papa Claire deze Koningsdag zijn kunst aan de man te brengen. Parkinson zorgt ervoor dat zijn lijf en geheugen hem tegenwoordig regelmatig in de steek laten, waardoor hij niet meer zoveel schildert. Nu vlammen zijn charme en koopmansgeest weer op en heeft hij bij

ieder kunstwerk een mooi verhaal paraat over het ontstaan ervan. De opbrengst gaat dit jaar naar Artsen zonder Grenzen. En wie weet verlegt hij ook een grens en gaat hij weer vaker schilderen.

Paast elkaar zittend op klapstoeltjes warm ik mijn handen aan een mok thee en zie ik hem smul-

len van zijn oranjetompouce. Zijn onvaste hand die stoeit met het gebaksvorkje om een volgende hap te nemen en zijn wat gebogen schouders verraden zijn leeftijd. Maar in no time staat hij weer op zijn wankelende benen en recht zijn oude rug – voor zover dat nog gaat – om energiek van geest op de door zijn kunstwerken bladerende jongeman af te stappen.

‘Juist omdat mijn vader toen zijn jonge rug niet recht kon houden en moest buigen voor zijn vader, heeft hij mij gestimuleerd om mijn eigen dromen werkelijkheid te maken’



Terwijl ik naar mijn vader de kunstenaar kijk, zie ik het heel scherp. En dat heeft ook de weg vrijgemaakt voor onze kinderen – zijn kleinkinderen – om op hun eigen, onconventionele wijze hun eigen leven vorm te geven. Ik mag daar van alles van vinden, maar het is hun leven, dus zij kiezen. Het is vast geen toeval dat ik ervoor gekozen heb om als gids anderen te helpen om hun dromen waar te maken. Op je zestigste alsnog je jongenswens vervullen om het plezier en succes daarvan te proeven: mijn vader deed het. Hij is het levende bewijs van het feit dat je nooit te oud bent om te gaan doen wat je wilt.

Je bent waar je vandaan komt

Soms loopt iets even niet zo soepel als ik zou willen, dan doe ik een onderzoekje naar toen en nu, om mezelf beter te begrijpen. Zodat ik patronen kan doorbreken, meer mezelf kan zijn en steviger mijn plek kan innemen. Ik vertel het je, omdat het jou ook kan helpen. Kijk maar eens met me mee door een systemische bril, dan zie je drie dingen, die als ze niet kloppen, voor gedoe en dynamiek zorgen. Door deze te zien en te erkennen krijg je ruimte om het anders te gaan doen. Je kunt het verleden niet veranderen, maar door het te erkennen kun je wel weer verder.

JE PLEK

Iedereen hoort erbij, vroeger thuis, nu thuis, op je werk: overal heb je je eigen plek. *Ik heb een plek als oudste dochter, partner, moeder, (team)coach en ondernemer.*

ORDENING

Dit gaat over jouw plek ten opzichte van die van anderen. Mijn plek is onder mijn ouders, naast mijn partner en boven onze kinderen. In traditionele organisaties is jouw plek onder jouw manager, maar soms ordenen organisaties ook je plek op basis van senioriteit, verantwoordelijkheid of expertise.

Als externe trainer heb ik geen vaste plek in het systeem: voor mij is het de kunst om steeds weer de juiste plek voor dat moment in te nemen ten opzichte van mijn opdrachtgever en deelnemers. Want de plek die ik inneem, maakt of breekt mijn succes.

BALANS TUSSEN GEVEN EN NEMEN

Om schuld bij een ander te voorkomen geef je iets meer terug dan dat je zelf ontving. *Als ik in een restaurant een likeurtje bij de rekening krijg, dan geef ik meer fooi. Toen ik in mijn baan meer verantwoordelijkheid kreeg,*

verwachtte ik een hogere beloning. Als ik vrijwilligerswerk doe, krijg ik daar waardering en een goed gevoel voor terug.

Tussen ouder en kind is er geen balans: ouders geven en kinderen nemen. Misschien is ouderschap daarom wel de ingewikkeldste vorm van leiderschap. Wil je daar meer over weten? Dan kan ik je het boek *Doorbreek de cirkel* van Miloe van Beek van harte aanbevelen.

Wat veroorzaakt dan het gedoe?

Dat kan van alles zijn, maar vaak kun je het vanuit nieuwsgierigheid naar het systeem wel verklaren, om ruimte te maken en het anders te kunnen gaan doen. Ik geef je een aantal voorbeelden:

GEEN PLEK KRIJGEN

In een groeiende organisatie leer ik de teamleiders leiderschapsvaardigheden aan. Dit is een nieuwe managementlaag, maar uit hun verhalen blijkt dat er vaak onduidelijkheid en gedoe is. Mede doordat de directieleden nog te vaak de teamleiders passeren door direct met de medewerkers te communiceren. In gesprekken met de teamleiders en de directie laat ik ze zien dat de teamleiders wel een plek tussen de directie en de medewerkers in verdienen, omdat het anders onwerkbaar is voor iedereen. Dit maakt veel duidelijk en er volgen werkafspraken.

OP DE PLEK VAN EEN ANDER TERECHTKOMEN

Ilse, nu achtentwintig, vraagt me hoe ze het beste kan omgaan met haar leidinggevende, die niet naar haar wilde luisteren. Ze is om een vergelijkbare reden bij haar vorige baas weggegaan. Op haar achtste scheidde haar ouders en paste Ilse na school op haar broertje, omdat haar moeder fulltime werkte. Ik leg haar uit dat ze door deze situatie snel volwassen geworden is, vraag haar of ze zich nu ook voor meer verantwoordelijk voelt dan dat ze feitelijk is, of ze soms niet goedbedoeld op de stoel van haar leidinggevende gaat zitten, en of ze zich kan voorstellen hoe dat voor die ander is. Ze knikt ja en ik zie haar schouders en nek ontspannen, waardoor ze letterlijk een paar centimeter kleiner wordt. Na een paar weken krijg ik een appje van haar dat haar leidinggevende inmiddels wel goed naar haar luistert en dat ze nu fijn samenwerken, omdat ze niet meer op de stoel van haar leidinggevende gaat zitten, maar hem wel vanaf haar eigen plek vertelt hoe zij de dingen ziet en ervaart.

DE BALANS TUSSEN GEVEN EN NEMEN IS ZOEK

Bij een groot accountantskantoor staan constant vacatures open en er blijven nieuwe klanten komen. Met minder mensen moet dus meer werk verzet worden. Ervaren collega's vertrekken regelmatig naar de concurrent, omdat die meer betaalt en overwerken daar geen verplichting is. Het ziekteverzuim loopt op en de ervaren medewerkers klagen dat het te veel gevraagd is om zelf dubbel zoveel klanten te hebben én de onervaren nieuwe collega's te begeleiden. Het management vraagt me om een workshop timemanagement te geven, maar ik stel voor om eerst met elkaar in gesprek te gaan om de medewerkers erkenning te geven en samen te bekijken hoe de ontstane disbalans hersteld kan worden. Door naar elkaar te luisteren ontstaat er niet alleen begrip vanuit het management, maar worden er ook afspraken gemaakt over managers die extra op de werkvloer gaan meewerken, een stop op nieuwe klanten en een rechtvaardige compensatie voor de extra inspanning van de ervaren medewerkers. Een workshop timemanagement is niet nodig: het ziekteverzuim neemt af en de ervaren medewerkers blijven met plezier bij het kantoor werken.

Nieuwsgierig zijn naar waar iets vandaan komt, waar jij vandaan komt en hoe de balans is, maakt de weg vrij om je eigen plek stevig in te nemen, te ontdekken, te leren en te groeien – in verbinding met jezelf en de mensen om je heen. Dit stimuleert je om te zijn wie je bent, en te gaan doen wat jij graag wilt, want daarvoor ben je nooit te oud of te jong.

Parelduiken naar je eigen talent

Talent hebben we allemaal, alleen zijn we onszelf er lang niet altijd van bewust. Hoe dat kan, leg ik je zo uit. Maar laat ik je eerst het verschil tussen talent en kwaliteit uitleggen, want dat verschil is wat mij betreft essentieel voor je persoonlijke geluk. Een **kwaliteit** is iets waar je goed in bent, dat kan ook iets zijn wat je hebt aangeleerd en op wilskracht doet. Anderen waarderen het in jou, dus je zult keer op keer gevraagd worden om deze kwaliteit in te zetten, ook al zou je zelf liever iets anders doen.

Laat me je een persoonlijk voorbeeld geven. Ik heb mezelf aangeleerd om gedisciplineerd het overzicht te houden en met een veelzijdig team doelen te behalen in grote complexe projecten, niet omdat ik dat nou zo leuk vind, maar omdat ik graag een optimaal resultaat wil bereiken. Ik doe het op wilskracht, maar het gaat wel ten koste van mezelf en mijn humeur, dat merk ik als ik na mijn werk weer even nergens zin in heb en 's avonds op de bank in slaap val.

Een **talent** is iets waar je van nature goed in bent, wat je moeiteloos en ongevraagd met plezier doet. Vaak is dit voor jou zo vanzelfsprekend dat je aanneemt dat dit heel gewoon is en dat iedereen dit kan. Je bent dan dus oprecht verbaasd als je merkt dat iemand anders hier moeite mee heeft. Talent is aangeboren; het kan een verborgen parel blijven of zich verder ontwikkelen door het te herkennen, ontwikkelen en optimaal te benutten.

Ik had er bijvoorbeeld lol in om een beetje te spelen met de woorden van een topmanager die mijn project 'leidinggeven aan verandering' dwarsboomde, omdat het niet in zijn belang was. Het lukte me om tijdens een koffieafspraak met een beetje creatief omdenken zijn opportunisme voor het project te laten werken. Zo vonden we elkaar: hij blij, ik blij en het project werd er alleen maar beter van. Voor mij was dit heel gewoon, maar de reactie van mijn projectteam deed me beseffen dat het een talent van mij is om iedereen in zijn of haar waarde te laten en met de nodige creativiteit mee te krijgen naar waar ik heen wil.

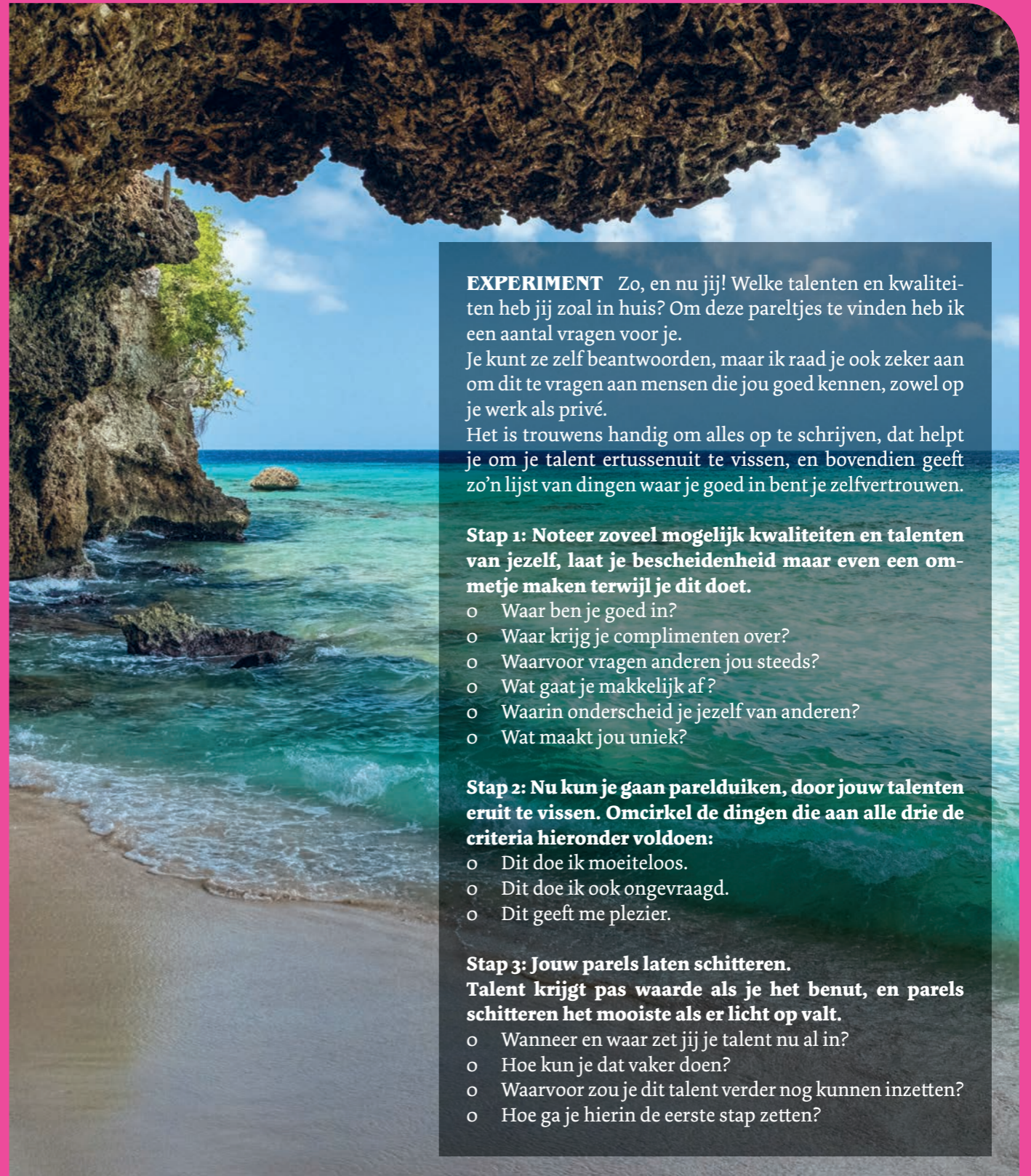
WEETJE

HOE PARELS ONTSTAAN

Als er een vuiltje in een oesterschelp komt, dan maakt de oester kleine laagjes parelmoer aan om zichzelf te beschermen. Al die laagjes vormen uiteindelijk een glanzend bolletje, de parel. Het duurt drie tot vier jaar totdat het vuiltje, dat een zandkorrel, een stukje schelp of een klein beestje kan zijn, een waardevolle parel is. De kans dat je zomaar een parel in een oester vindt, is slechts 1 op 15.000.

Oorspronkelijk doken parelduikers in de Indische Oceaan tot wel veertig meter diep, om uit duizend kilo oesters slechts drie à vier mooie parels te kunnen halen. Ongeveer honderddertig jaar geleden was de eerste gekweekte parel in Japan een feit. De gekweekte parels zijn minder zeldzaam en minder kostbaar, en dus niet onbereikbaar voor veel mensen.

De oester maakt dus van een vuiltje iets moois dat mensen waardevol vinden: je zou kunnen zeggen 'van een onvolkomenheid een parel maken'. Iedere parel is uniek en zit veilig verstopt in de ruwe schelp eromheen. Wij mensen hebben allemaal onze eigen talenten: je zou ze 'parels' kunnen noemen, die we ook vaak onbewust verstoppen. En ook dát kan anders!



EXPERIMENT Zo, en nu jij! Welke talenten en kwaliteiten heb jij zoal in huis? Om deze pareltjes te vinden heb ik een aantal vragen voor je.

Je kunt ze zelf beantwoorden, maar ik raad je ook zeker aan om dit te vragen aan mensen die jou goed kennen, zowel op je werk als privé.

Het is trouwens handig om alles op te schrijven, dat helpt je om je talent ertussenuit te vissen, en bovendien geeft zo'n lijst van dingen waar je goed in bent je zelfvertrouwen.

Stap 1: Noteer zoveel mogelijk kwaliteiten en talenten van jezelf, laat je bescheidenheid maar even een ommetje maken terwijl je dit doet.

- o Waar ben je goed in?
- o Waar krijg je complimenten over?
- o Waarvoor vragen anderen jou steeds?
- o Wat gaat je makkelijk af?
- o Waarin onderscheid je jezelf van anderen?
- o Wat maakt jou uniek?

Stap 2: Nu kun je gaan parelduiken, door jouw talenten eruit te vissen. Omcirkel de dingen die aan alle drie de criteria hieronder voldoen:

- o Dit doe ik moeiteloos.
- o Dit doe ik ook ongevraagd.
- o Dit geeft me plezier.

Stap 3: Jouw parels laten schitteren.

Talent krijgt pas waarde als je het benut, en parels schitteren het mooiste als er licht op valt.

- o Wanneer en waar zet jij je talent nu al in?
- o Hoe kun je dat vaker doen?
- o Waarvoor zou je dit talent verder nog kunnen inzetten?
- o Hoe ga je hierin de eerste stap zetten?

Als je anders naar de dingen kijkt, zie je ook andere dingen

Om je creativiteit te activeren en oplossingen te vinden voor op het eerste gezicht onoplosbare problemen, is het belangrijk dat je jezelf traint om op meerdere manieren naar iets te kijken.

Je kijkt naar iets vanuit een bepaald **perspectief** en met een bril op die oordeelt op basis van je eerder opgedane kennis en ervaring. Dat is meestal heel helpend, en soms beperkt het je in het zien van mogelijkheden. Dan is er meer nodig, en daarin neem ik je graag mee.

Je kunt jezelf namelijk **trainen om anders naar iets te kijken**, dan zie en bedenk je dus andere dingen.

Laat ik je een actueel voorbeeld geven. Als ik, vijftiger, vroeger iets wilde weten, dan ging ik naar de bieb, want internet bestond nog niet. Nu pakken we onze smartphone en googelen even. Maar voor hoelang nog? Als ik de **ChatGPT-robot** iets vraag voor de research voor dit boek, dan krijg ik binnen een paar seconden een compleet antwoord. Dat maakt me echt blij en het scheelt me enorm veel tijd en energie, die ik dus aan andere dingen kan besteden.

Het lijkt best spannend om de controle aan een robot uit handen te geven die sneller is en meer weet dan jij zelf ooit bij elkaar kunt zoeken. Maar wees eens eerlijk, Google is toch net zoiets?

Oké, dat zijn wat voorbeelden van externe ontwikkelingen, maar nu even terug naar jou en **hoe jouw brein werkt**. Als het gaat om anders denken, dan is het onderzoek van Daniel Kahneman, waarover hij in zijn boek *Thinking, Fast and Slow* schrijft, superinteressant.

Kortweg komt het erop neer dat je **twee denksystemen** hebt. Systeem één is het snelle, automatische en intuïtieve denksysteem. Het werkt op basis van associaties, ervaringen en impulsen. Het is zeer efficiënt en wordt vaak gebruikt voor dagelijkse beslissingen en routinetaken. Maar bij complexe situaties kan het tekortschieten, door bijvoorbeeld te denken dat iets echt niet kan, terwijl er wel mogelijkheden zijn. Om die mogelijkheden te ontdekken heb je systeem twee nodig. Systeem twee is het langzame, rationele en reflectieve denksysteem, wat meer energie kost en meer tijd vraagt. En dat in staat is om met de nodige creativiteit door verschillende brillen en vanuit verschillende perspectieven naar de situatie te kijken. Klinkt allemaal best theoretisch, dus wordt het de hoogste tijd voor wat uitdagingen waarvoor je ook systeem twee nodig hebt om de oplossing te vinden.



EXPERIMENT Hier zie je twee vraagstukken om op te lossen, eentje met woorden en de ander visueel. Ik wil je creatieve brein uitdagen om de oplossing zelf te vinden, want geloof me: die is er echt. Als je zeker wilt zijn dat jouw oplossing klopt of er echt niet uitkomt, dan zou ik zeggen, google hem maar, vraag het aan ChatGPT of bericht mij persoonlijk.

Uitdaging 1:

Je staat voor twee deuren. Achter de ene deur vind je vrijheid en achter de andere deur zit een leeuw die al weken niet heeft gegeten. Er staan twee bewakers voor de deuren, één bewaker vertelt altijd de waarheid en de andere bewaker liegt altijd. Je mag één vraag stellen aan een van de bewakers om te bepalen welke deur naar vrijheid leidt. Welke vraag stel je?

Uitdaging 2:

Verbind de negen bollen met maximaal drie rechte lijnen met elkaar, zonder je pen van het papier af te halen.



Je grens aangeven door op een nette manier NEE te zeggen

Vrijheid is ook **ja zeggen tegen jezelf** en daar heb je ruimte voor nodig. Die krijg je soms alleen als je nee zegt tegen een ander. Eén lettergreep, drie letters, en toch krijgen veel mensen dit drieletterwoord niet makkelijk over hun lippen. Hoe is dat voor jou?

Heb jij jezelf ook wijsgemaakt dat nee zeggen onbeleefd, onaardig, egoïstisch en **asociaal** is? Je wilt vast liever niet dat anderen dat over jou zeggen, dus zeg je dan geen nee, maar bijvoorbeeld ‘misschien’. Je bedoelt dan nee, maar de ander hoort natuurlijk een ja.

Op de korte termijn lijkt ja zeggen slim, want de ander waardeert het, maar er is ook een keerzijde. Anderen weten je te vinden als ja-zegger, en er komt een moment dat het je echt allemaal **te veel** wordt, dan ga je fouten maken of blijven dingen te lang liggen, en in het ergste geval word je er letterlijk ziek van. Niet fijn voor jezelf, en de ander baalt dan ook.

Dus is het de hoogste tijd om op een nette en respectvolle manier nee te leren zeggen.

NEE ZEGGEN

1. NEE
2. Ik doe... niet
3. Omdat... (1 reden)
4. EN... (samen oplossing zoeken)

EXPERIMENT Deze manier werkt altijd: zo kun je zelfs tegen je manager, familie en vrienden nee zeggen. Het zijn vier stappen, maar je kunt ze in één adem uitspreken.

1. Stap 1 is de lastigste: gewoon het woord **NEE** uitspreken, zo moeilijk woord is het niet en het is lekker duidelijk, hier kunnen geen misverstanden over ontstaan.
2. Met stap 2 ‘koop’ je tijd: **je herhaalt waar je nee tegen zegt.**
3. In stap drie geef je één argument waarom je nee zegt, dus geen hele lijst, want dat is nergens voor nodig. En als de ander dan een argument onderuithaalt, dan ben je verloren.
4. In stap 4 ga je **samen een alternatieve oplossing zoeken**; daar kun jij onderdeel van zijn, maar dat hoeft niet. Kern van deze stap is dat je de ander niet met het probleem laat zitten, maar meedenkt over alternatieve oplossingen.

Een voorbeeld: je manager belt je voor een spoedklus, superbelangrijk en het moet vandaag gebeuren, en jij bent de enige aan wie hij deze belangrijke opdracht toevertrouwt.

Jij antwoordt:

‘Nee, ik doe dat vandaag niet voor je, omdat ik vandaag project X moet afronden, en morgenmiddag heb ik wel weer ruimte, (of: en onze nieuwe collega kan dit ook.)’

Tip: Soms heb je even tijd nodig om na te denken of iets wel of niet kan, en ook om een argument en een alternatief te bedenken. Zeg dan tegen de ander: *‘Ik ga even kijken of het lukt, ik kom er binnen tien minuten op terug.’*

In die tien minuten kun je bedenken of het echt niet lukt, en ook een argument en een alternatief bedenken. En als je dan alsnog nee zegt tegen die ander, dan komt dat minder hard aan, want je hebt er serieus over nagedacht.

WEETJE

WAT WE VAN DE JONGSTE GENERATIE KUNNEN LEREN

In vrijwel iedere managementtraining komt het aan de orde: het leidinggeven aan de jongere generaties. Daar is veel over te zeggen, maar voor nu beperk ik me tot hoe jonge mensen – opgegroeid in het digitale tijdperk – vrijheid zien:

Volgens onderzoek is dit het belangrijkste beeld van de jongste generaties over vrijheid:

- **Jezelf kunnen zijn**, ruimte ervaren om je eigen identiteit te ontdekken en te uiten, zowel op persoonlijk als professioneel gebied
- **Gezonde werk-privé-balans**, flexibiliteit in waar en wanneer je werkt, persoonlijke levensdoelen zijn prioriteit
- **Inzet voor positieve verandering**, met passie, actief, sociaal betrokken, openstaan voor nieuwe ideeën en benaderingen, zonder beperking door traditionele structuren

Als het gaat om de vrijheid nemen om te doen wat jij belangrijk vindt, dan kun je dus leren van de jongere mensen om je heen. Want voor velen van hen is dit een vanzelfsprekendheid.

*Ik neem de vrijheid om
te denken, te voelen en te
doen wat ik zelf wil*



*‘Eerlijk is niet
altijd aardig,
maar duurt wel
het langst’*

INSPIRATIE

LEF IS RISICO NEMEN

Lef hebben betekent dat je iets durft te doen dat niet zonder risico lijkt te zijn. Persoonlijk ben ik echt geen held: ik heb bijvoorbeeld enorme hoogtevrees. Maar ik geloof wel in de waarde van risico's nemen. Denk bijvoorbeeld aan anders durven zijn, een andere mening hebben en deze ook uitspreken, eerlijke feedback geven aan de CEO van je bedrijf of dingen doen die je nog nooit gedaan hebt en waarvan je niet weet of ze gaan lukken. Dit gedicht is een bewerking van het origineel van Les Brown en inspireert me daarbij:

*If you do not take risk,
you cannot grow.
If you do not grow,
you cannot be your best.
If you cannot be your best,
you cannot be happy.
If you cannot be happy,
what else is there?*

Dit gedicht inspireerde me toen ik de stap naar het zelfstandig ondernemerschap nam midden in de financiële crisistijd. Het was spannend en het is gelukt! Ik ben gelukkiger, heb meer energie en verdien beter dan toen ik nog in 'de gouden kooi' zat. Anderen vragen me regelmatig: 'Hoe dan?' Pou, heel simpel: ook weer door lef te tonen. Mezelf te zijn, en dus geen dertien in een dozijn, te weten waar ik goed in ben en alleen te doen wat me energie geeft. En eerlijk te zijn, ook tegen opdrachtgevers.

DURF TE LEVEN ZONDER ANGST – LAAT HET KIND IN JEZELF WEER MEEDOEN

Wat kunnen we van kleine kinderen leren?

Een klein kind ziet geen angst: het doet wat het wil en zegt gewoon wat het vindt. Het kijkt met een open blik naar de wereld, net zoals ik deed op deze foto, ruim vijftig jaar geleden. Geen zorg, strijd of angst op mijn gezicht te zien, alleen maar blijdschap en geluk.

Hoe opgroeien je vormt

Bij het opgroeien leer je op allerlei manieren om voorzichtiger te zijn. De schaafwond op je knie van het vallen doet pijn, dus je rent voortaan wat minder hard. Je eerste tekening op school vindt iedereen mooi, dus maak je er meer en doe je daarop je stinkende best. Je ontdekt hoe je je ouders, de juf en je vrienden gelukkig maakt en leert je gedrag aanpassen om dat te doen. Alles is oké tot zover: dit hoort bij het opgroeien en het leren nemen van verantwoordelijkheid, voor jezelf en voor anderen.

Mijn levensles: er elke keer sterker uitkomen

Soms gebeuren er ook vervelende dingen. Zo ben ik als kind langdurig gepest, maakte ik later een gewelddadige bankoverval mee en werd ik op straat lastiggevallen. Dat was allemaal niet leuk, maar ik vertikte het om de angst mijn leven te laten beheersen. Dus nam ik een innerlijk besluit: ik laat mijn angst niet de controle overnemen, maar gebruik hem om er als een sterker mens uit te komen. En dat heeft tot nu toe goed gewerkt.

Waarom vertel ik je dit?

Omdat jij dit ook kunt doen, je angst opzijzetten, sterker worden en je leven ten volste leven. Logischerwijs ben je als volwassene minder onbevreesd: je draagt verantwoordelijkheid voor jezelf en anderen, maar dat is geen excuus om door angst klemgezet te worden. Durf te leven op een verantwoordelijke manier, wees gelukkig en leef je leven zo goed als je kunt.

Hoe dan? Heel simpel...

'Laat het kind in jezelf ook weer meedoen, dat gewoon dóét en niet te lang nadenkt over wat de gevolgen kunnen zijn, dat lacht als het blij is, huilt als het pijn voelt en zegt wat het denkt. Dat valt en weer opstaat, en zo gaandeweg vanzelf groeit en leert, zonder angst voor morgen.'

Vroeger ging dat vanzelf, nu is daar lef voor nodig.



Het lef om de ander eerlijk te vertellen hoe jij iets ervaart

Soms irriteert een ander je, heeft deze niet gelijk, maakt deze je verdrietig, of doet deze iets wat je niet fijn vindt. Vaak vinden we het spannend om dat bespreekbaar te maken, omdat we niet zo goed kunnen voorspellen hoe de ander zal reageren. Wat mij dan helpt om het toch te doen, is de gedachte die ik soms ook uitspreek:

‘Ik vertel het je om je te helpen, niet om je te pesten.’

Pas als die ander het weet, kan die er iets aan doen

Sommige dingen heb je van jezelf echt niet door, totdat iemand anders je dat eerlijk vertelt. Dat is niet altijd leuk om te horen, maar het geeft je wel een kans om er iets aan te doen.

Zo weet ik, omdat anderen mij dat verteld hebben, dat ik regelmatig een slechte adem heb. Het is fijn als mensen me dat onomwonden zeggen, zodat ik er iets aan kan doen. Maar vaker zie ik mijn gesprekspartner opeens een vies gezicht trekken, een stapje terug doen of krijg ik ongevraagd een pepermuntje aangeboden, en dan denk ik meteen: o nee, hè, is het weer zover? Dat maakt me onzeker, terwijl een pepermuntje ook gewoon spontaan aangeboden kan worden omdat het lekker is, of omdat de ander bij zichzelf een slechte adem vermoedt. En ik begrijp het wel: het is makkelijker om iets voor jezelf te houden dan om eerlijk te vertellen hoe jij iets ervaart, om feedback te geven dus.

Hoe vergroot je de kans dat de ander bereid is om iets met je feedback te doen?

Met alleen het lef om iets te zeggen kom je er niet. Je wilt ook graag dat de ander het begrijpt en er iets mee doet. Geef je feedback zo snel mogelijk na het voorval, maar neem wel kort de tijd om even af te koelen en de eerste

twee stappen van FILM voor te bereiden. Zo verklein je het risico dat jij vanuit je emotie start en de ander hier niets mee kan. Nodig de ander uit op een rustige plek waar niemand anders jullie kan horen en bespreek de **FILM**.

Feiten Jij weet waarover je het wilt hebben. Neem de ander mee naar die scène in de film. Benoem de **feiten** (wanneer, waar, wie) en **wat je de ander hebt horen zeggen, zien doen, of laten**.

Ik Deel het **gevoel** dat dit jou geeft. Begin met ‘Ik...’, want jouw verwoorde gevoel kan een ander niet leuk vinden om te horen, maar met jouw gevoel zelf kan niemand het oneens zijn. Dus: ‘Ik voel me...’, ‘Ik merk dat ik...’ of ‘Voor mij is dit...’

‘Je gevoel uitspreken opent de deur bij de ander.’

Vind jij het lastig om je gevoel uit te spreken? Hou dan in gedachten dat de ander jou dit gevoel meestal niet wilde geven, en je door dit te delen de deur om iets te veranderen opent.

Voeg hier de **impact** die dit op jullie heeft nog aan toe: het gevolg van het gedrag van de ander, dit kan over jou gaan, maar ook over bijvoorbeeld de samenwerking binnen het team.

Luister Laat de ander reageren. Vraag of hij/zij/hen herkent wat je zegt en **check** of er bereidheid is om iets te veranderen.

Maak samen afspraken Spar samen over wat de ander voortaan anders en beter kan doen, en maak hier samen **afspraken** over, inclusief hoe jij de ander daarin kunt ondersteunen.



EXPERIMENT Dit is een vrij onschuldig voorbeeld, maar je begrijpt het principe nu. Dus daag ik je uit om zelf eerlijke FILM-gesprekjes aan te gaan. Je doet jezelf én de ander hier uiteindelijk een plezier mee.

Ik geef je een voorbeeld. Stel je voor dat we collega's zijn die regelmatig samen op kantoor werken.

Ik: Heb je een momentje?

F: Ik wil het graag nog even met je hebben over vanmorgen. Jij kwam om tien over negen binnen (feiten), was nog zeker tien minuten aan het bellen en haalde koffie voor jezelf (waarneembaar gedrag).

I: Ik was geïrriteerd, want ik zat al ruim een uur te werken, kon me door het belgeluid lastig concentreren en had ook wel zin in koffie (gevoel). Het zit me nog steeds dwars, eerlijk gezegd (impact). Kun je je dat voorstellen?

L: Jij: Nou, nu je het zo zegt wel, ja. Ik moest even iets dringends regelen en heb er niet aan gedacht om jou ook te vragen of je koffie wilde. En ja, dat bellen had ik beter even op de gang kunnen afronden, daar heb je gelijk in.

M: Ik: Fijn dat je aangeeft dat we beter niet op kantoor kunnen bellen. En is het een idee om 's ochtends samen een koffietje te doen zodra we er allebei zijn?

Jij: Ja, goed idee.

Nog een laatste **tip**: laat **OMA** (oordeel, mening, aanname) thuis en neem **ANNA** (Altijd Navragen Nooit Aanne-men) mee naar ieder FILM-gesprek.

MEER LATEN – ~~HOE DOE JE DAT?~~

‘Als ik je biografie lees, dan heb je al zoveel gedaan,’ zegt mijn coach Anne zachtjes tegen me. Ze buigt wat voorover en ik kijk in haar grote ogen, waarin ik warmte en mededogen lees.

We horen allebei het geroezemoes van de rest van de groep in de trainingszaal, maar de tijd lijkt even stil te staan, hier in de keuken van haar prachtige eigen locatie met de naam ‘Sporen’ in Doetinchem. Ik zoek steun en leun achterover tegen het aanrechtblad, zij gaat gehurkt op het krukje tegenover mij zitten, leunend tegen de andere muur, terwijl haar blik bij me blijft. Ze knikt in een soort slow motion meermaals ja.

‘Dat klopt. En ik ben hier om nog weer een laag dieper te gaan, maar ik heb geen idee waar ik moet zijn,’ stamel ik. Mijn zicht en denkvermogen zijn wazig door de tranenvloed.

‘Misschien is dit precies waar je moet zijn, in deze radeloosheid,’ fluistert ze me toe. ‘Piet direct oplossen, het gat willen vullen bij jezelf of de ander. Dat gat mag er zijn, dat maakt je woest aantrekkelijk voor mij, en misschien is dit een gek bruggetje, maar vast en zeker ook voor je klanten.’

Ik slaak een zucht van verlichting. *Gewoon even blijven in deze radeloosheid*, dat is een optie die, hoe vreemd dat misschien ook klinkt voor een coach, op deze manier voor mezelf nog nooit in me opgekomen is.

De oefening met vier van de mededeelnemers die we het afgelopen uur deden ging over polariteiten. Ik koos voor de tegenstelling *doen* en *laten*.

Het *doen* wat ik zo goed van mezelf ken om betekenisvol te zijn voor mezelf en voor de vele anderen die me hiervoor doorlopend weten te vinden en te waarderen. Het *doen* dat zo belangrijk is in mijn leven, waarvan ik met volle teugen geniet, dat me levensvreugde en zoveel meer brengt, en dat me in staat stelt om het leven te leiden dat ik zelf graag wil. De nadelen van mijn dierbare *doen* ervaar ik vooral in periodes dat er geen ruimte is om in het moment te beslissen wat ik ga doen, of juist laat. Dan voel ik me rusteloos. Maar diep in mijn hart vraag ik me nu af: is dat mijn rusteloosheid, omdat ik zo van spontaan hou? Of wordt het vooral veroorzaakt door anderen die vinden dat ik het rustiger aan moeten doen of die willen dat ik sneller beschikbaar ben voor hen?

Dat laatste roept de donkere kant van mijn *doen* op. Mijn reflex om, als anderen iets van mij vinden of mij niet geloven, van alles te gaan doen om dat te weerleggen. Dat gebeurde daarnet weer, tijdens die oefening met vier mededeelnemers. Dat triggert nare ervaringen van vroeger. Het weerloze meisje van acht dat gepest werd en niets kon doen tegen haar pesters. En de volwassen vrouw die dat wel kan en dus steeds als ze zich veroordeeld voelt in een *overdrive van doen* schiet: verdedigen, oplossen, rechtzetten en voor zichzelf

opkomen. Er gaat zoveel energie verloren in dit steeds terugkerende patroon. Waarvan mijn ervaring is dat wát ik ook doe, het nooit goed is in de ogen van de anderen die mij eerder al veroordeelden.

Om dit *doen*-patroon te doorbreken is het veel kansrijker om over te steken naar wat je niet zo goed kent en daar meer van te maken: zo herstel je ook het evenwicht, leerde Anne ons vandaag. Dus in mijn geval: meer *laten*. Klinkt logisch, want minder doen heb ik me al zo vaak voorgenomen en dat werkt dan altijd voor even, totdat ik weer verval in oude patronen. Minder doen en dus meer laten is een diepgewortelde wens, maar het is ook verre van eenvoudig voor mij.

Onderweg naar huis en de volgende dag leun ik op vriendinnen door ze te vertellen wat ik hier nu schrijf. Ik heb een binnenpretje als ik me realiseer dat ik ook vooral ‘doe’-vriendinnen heb die ook nu goedbedoelde adviezen geven om mijn gat te dichten. En dan denk ik aan de blik en uitspraak van de ja-knikkende Anne: ‘Misschien is dit waar je moet zijn, in deze radeloosheid’ – en aan mijn voornemen om het vooral meer te *laten*.

Als ik er na de sessie mee aan de slag ga, merk ik dat *laten* voor mij veel meer is dan alleen maar minder *doen*. Het is vooral meer de mening van anderen van me af *laten* glijden, mijn hart blijven volgen en mijn eigen weg kiezen, vol overgave alles doen wat voor mij belangrijk is en daarvan genieten. Zonder me druk te maken over het schaduwrandje van wat anderen daarvan vinden.

Het is nog best hard werken om te *laten*, dus er is heel wat opgeschreven en weer geschrappt. En het voelt goed: radeloosheid lijkt plaats te maken voor berusting. Wat er ook komen gaat, het gaat me iets brengen. Ik *laat* het gebeuren.

11 extra coachingtips om beweging in gang te zetten

Bij het woord 'coach' moet ik altijd aan een door vier paarden voortgetrokken postkoets denken. Je stapte er vroeger in als je ergens heen wilde, zoals je nu op de fiets, in de auto, de trein of het vliegtuig stapt. Jij bepaalt waar je heen wilt, en maakt dankbaar gebruik van de 'paardenkracht' die je helpt om daar zo snel en veilig mogelijk te komen.

Als coach ben jij de 'paardenkracht' voor de ander om in beweging te komen en persoonlijke doelen te bereiken. Dat doel kan bijvoorbeeld zijn zelfstandig een complexere taak uitvoeren of probleem oplossen, maar ook een goede werk-privé-balans vinden of een volgende loopbaan stap bepalen.

Coachen is een krachtige manier om iemand blijvend verder te helpen. De meeste managers waarmee ik werk doen dit in de hectiek van alledag toch minder dan ze zelf en hun collega's zouden willen. Omdat ze denken dat er geen tijd is, ze ervan overtuigd zijn dat zij het beter weten, of gewoon omdat ze niet zo ervaren zijn in coachen. Het is echt niet zo ingewikkeld als het lijkt, **iedereen kan het, dus jij ook.** Je hoeft er geen professioneel coach of manager voor te zijn. Coachen hoeft ook niet veel langer te duren dan een instructie geven duurt en je hebt er echt niet altijd een coachingsopleiding voor nodig.

In het persoonlijke verhaal – *Hoe heet je vrouw?* – verklapte ik al een paar **praktische tips**.

En hier geef ik je er nog **11 extra cadeau**, die voor mij persoonlijk heel goed werken.



EXPERIMENT Gewoon niet te lang over nadenken, maar gaan coachen! Uiteindelijk komt het neer op stoppen met antwoorden geven en starten met vragen stellen. Niet meer vertellen hoe de ander iets moet doen, keer op keer weer, want dan blijf je het fiksen voor hem of haar. Door vragen te stellen en de ander de tijd te geven om zelf antwoorden te vinden, ontstaan er groei en beweging. Vooral niet alles in één keer perfect willen doen, maar één of twee tips kiezen om actief mee te experimenteren. Als die je na een tijdje makkelijk afgaan, pak je er weer iets nieuws bij.

Zie de coaching als een traject met een start en finish en hou deze structuur aan.

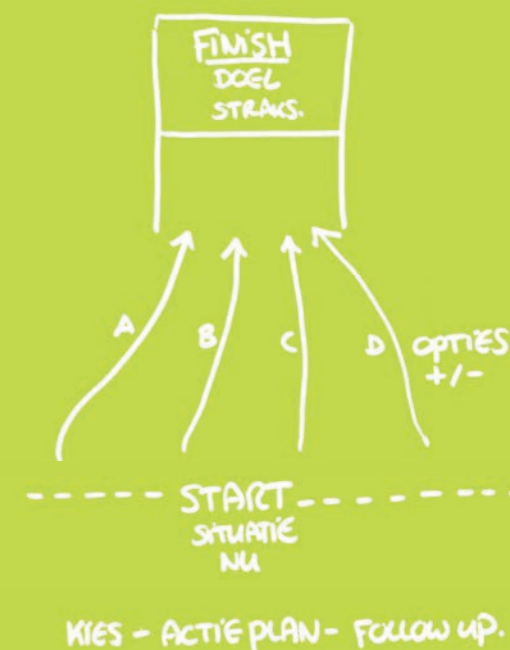
1. Het startpunt is de situatie in het hier en nu die aanleiding is voor de coaching.
2. Bij de start van de coaching bepaal je de finish: het doel van de coaching.
3. Verken de verschillende opties om dit doel te bereiken en weeg de voor- en nadelen af.
4. Laat de ander kiezen wat hij gaat doen en laat hem een concreet actieplan maken. Maak daarbij ook afspraken over de follow-up: hoe kun jij als coach het actieplan ondersteunen? En let op: dit is iets anders dan het wel even voor de ander doen.

Schrijf mee voor de ander en behoud de regie.

5. Tijdens het gesprek schrijf jij mee voor de ander, zodat die hardop kan denken.
6. Stuur het gesprek door met je pen te wijzen naar een woord in de notitie.
7. Geef de notities na afloop aan de ander mee: die is verantwoordelijk voor actie.

Vragen, doorvragen en de stilte haar werk laten doen.

8. Door vragen te stellen help je de ander om een compleet beeld te vormen van de situatie en de mogelijkheden. Neem geen genoegen met het eerste antwoord, maar vraag door. Dit kan door een stukje uit het antwoord op de laatste vraag te gebruiken voor je volgende vraag. Zo kom je steeds meer tot de kern van de vraag en het antwoord.
9. Als je een goede vraag stelt, dan heeft de ander even tijd nodig om een antwoord te formuleren. Geef de ander ruimte en rust om na te denken; laat het gewoon even stil zijn dus.



Vergeet empathie tonen en talent benutten niet.

10. Als ik zeg: 'Toon empathie,' dan bedoel ik: 'Zorg ervoor dat de ander zich door jou begrepen voelt.' Dat is iets totaal anders dan zelf denken dat jij de ander begrijpt. Dit klinkt ingewikkeld, maar het is een kwestie van goed luisteren, doorvragen en checken. Dus niet: 'Ik begrijp je helemaal!', maar: 'Begrijp ik je goed als ik zeg dat je...?'
11. Ga op zoek naar het talent van de ander en benoem dit zó duidelijk dat diegene het zelf ook ziet en zoek samen naar manieren om dit bewuster en beter te benutten.