

Persoonlijk Leiderschap

Inhoud

Voorwoord	2
Model van de 7 eigenschappen van Covey	3
Normen, waarden en principes	8
Kernkwaliteiten & kwadranten	10
Natuurlijke kwaliteiten	19
Beginnen met het einde voor ogen	20
Innerlijke stemmen	21
Persoonlijke opdracht	24



Voorwoord

Over Persoonlijk Leiderschap

Persoonlijk leiderschap is de vaardigheid om jezelf te leiden. Elke dag stap je met jezelf uit bed, kijk je in de spiegel en moet je met jezelf omgaan. Dit staat los van anderen, mensen die je gaat ontmoeten, met wie je gaat werken, sporten of wat dan ook. Jij bent de beheerder van jezelf, je gaat over je stemming, je gevoel en het gedrag dat je laat zien. Hierin kun je keuzes maken, daarvoor ben je alleen zelf verantwoordelijk.

Persoonlijke leiderschap stelt jou in staat jezelf te sturen. Door op de juiste manier gebruik te maken van je kwaliteiten en talenten kun je ambities en doelen realiseren. Daarom is het goed helder te krijgen wat je eigen kwaliteiten en talenten zijn. Daarnaast heb je persoonlijke principes, normen, waarden, overtuigingen en drijfveren. Deze maken deel uit van jouw persoonlijke gereedschapskist. Bij elke keuze die je maakt, gebruik je een van deze tools. Aan jou de keus wat je inzet...

Maar word je ook bewust van je zwakke kanten en mogelijke valkuilen. Deze kunnen je enorm belemmeren bij alles wat je doet. Ze kunnen je ineffectief maken en tegen jezelf in werken. Hiernaar te zoeken vraagt veel van jezelf. Toegeven dat je soms dingen helemaal verkeerd doet, af en toe eigenwijs bent, het beter denkt te weten en aan het overleven bent tegen beter weten in, vraagt een open en misschien wel kwetsbare opstelling. Leer jezelf kennen met al je hebbelikheden en nukken. Durf je het aan?

Het pad waarover we in de training lopen gaat over het vergroten van zelfkennis, je koers bepalen, de knop omzetten, randvoorwaarden scheppen en actie ondernemen.

Ga er lekker mee aan de slag. Wij wensen je heel veel succes!

Team BOEG

Model van de 7 eigenschappen van Covey

Volgens Covey is effectief leidinggeven aan veranderen een kwestie van een drietrapsraket. De eerste trap bestaat uit drie eigenschappen die gericht zijn op persoonlijke en individuele ontwikkeling. Ze zorgen ervoor dat je je als persoon onafhankelijk leert op te stellen. De drie daaropvolgende eigenschappen gaan over effectief samenwerken en vormen de tweede trap. De zevende eigenschap gaat over het ontwikkelen en onderhouden van de overige zes eigenschappen.



De eerste trap: basis voor onafhankelijkheid

Mensen die onafhankelijk zijn, kiezen hun eigen doel. Onafhankelijke mensen handelen vanuit hun eigen kern en laten zich niet zozeer beïnvloeden door wat anderen doen. Zij nemen het initiatief, koersen doelbewust op eigen doelen af en stellen prioriteiten. Onafhankelijke mensen houden zaken bij zichzelf en geven geen andere factoren de schuld. Volgens Covey bepaalt men het leven hoofdzakelijk zelf en niet zozeer genetische ('het zit in mijn genen'), psychologische ('het komt door mijn opvoeding') of sociale factoren ('het is de schuld van de anderen'). Het bereiken van onafhankelijkheid omschrijft Covey als een 'overwinning op jezelf'. Wat moet men doen om onafhankelijk te worden? Kort gezegd, gaat het om het volgende:

Eigenschap 1: Wees proactief

Pro-activiteit heeft veel te maken met de 'cirkel van invloed' van de persoon. Wat heb je onder controle, waar heb je invloed op en wat staat buiten je bereik. Pro-activiteit is sterk gerelateerd aan het erkennen van je eigen verantwoordelijkheid en invloed. De eerste grote stap die gemaakt moet worden is de stap van afhankelijkheid naar onafhankelijkheid. Hierbij begin je met je eigen agenda voor je leven te bepalen. Je bent je er van bewust dat je zelf de architect bent van je leven (eigenschap 1) en gaat dus aan de slag.

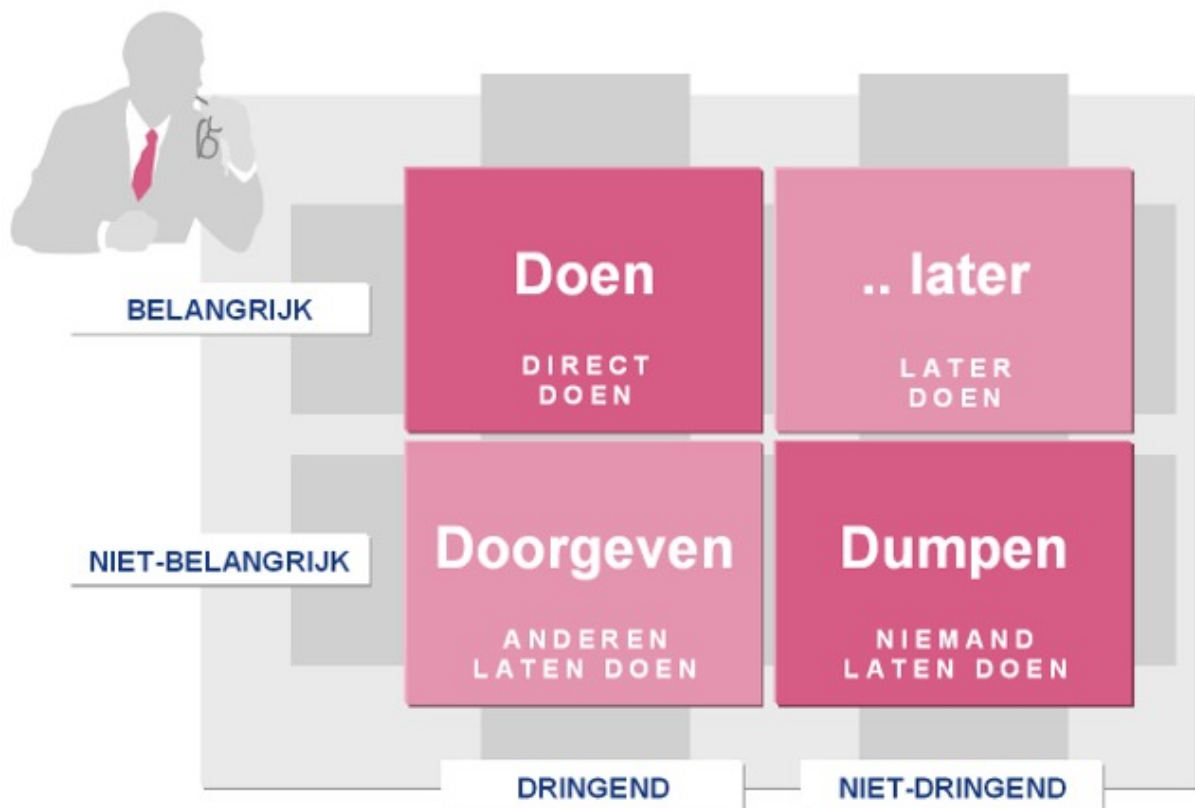


Eigenschap 2: Begin met het einde voor ogen

Dit is de eigenschap van de visie, het doel en de missie. Beginnen met het einde voor ogen houdt in dat je er bij de beslissingen van vandaag consistent rekening houdt met waar je 'in het algemeen' voor staat. Eigenschap 2 heeft te maken met de principes en richtlijnen waarnaar je wilt leven. Je gaat vaststellen wat je in het leven belangrijk vindt, waar je voor staat, wat je wilt bereiken.

Eigenschap 3: Belangrijke zaken eerst

Deze eigenschap heeft te maken met integriteit, discipline, je aan je afspraken houden. Waar draait het in het leven om, en hoe wil je je leven vormgeven? Dat wetende ga je ook proactief en met de juiste prioriteitsstelling aan de slag. De tweede grote stap is die van onafhankelijkheid naar wederzijdse (zelfgekozen) afhankelijkheid. Dit is ook wel de 'timemanagement' eigenschap.



De tweede trap: basis voor wederzijdse afhankelijkheid

Het is op dit punt dat de tweede trap van de raket in werking treedt: het leren van het besef van wederzijdse afhankelijkheid. Om op zinvolle wijze met anderen samen te werken is wederom een overwinning nodig, nu niet op jezelf, maar op je omgeving. Deze overwinning is de resultante van wederom een drietal eigenschappen:

Eigenschap 4: Denk in termen van winnen/winnen

Dit is de eigenschap van de Paradox. De verleiding is sterk om te denken in winnen OF verliezen – je gelijk willen halen. Het is de kunst om in te zien dat bij schijnbare tegenstrijdigheden er ruimte is om de polen juist te verenigen. Je blijft weliswaar onafhankelijk, maar tegelijkertijd besef je dat je met anderen meer kunt bereiken dan in je eentje. Je weet wat je waard bent, maar je weet ook dat je de ander nodig hebt en het belangrijk is om liefde te geven en te ontvangen. Dat bereik je door te denken in termen van winnen/winnen. Hierbij zoek je bij conflicten altijd naar oplossingen die recht doen aan alle partijen en waarbij geen verliezers zijn.

Eigenschap 5: Probeer eerst te begrijpen en dan begrepen te worden

Je eerst concentreren op het begrijpen van de ander en dan pas energie stoppen in het begrepen worden. Dit is de eigenschap van het luisteren, één van de basiseigenschappen van een leider of een coach.

Eigenschap 6: Werk synergetisch

De zesde benodigde eigenschap om wederzijdse afhankelijkheid te bereiken is het synergetisch werken. Hieronder wordt verstaan dat je aanpak fundamenteel gebaseerd is op respect, samenwerking en vertrouwen. Dit is de eigenschap van het versterken. De valkuil is het compromis. Het doel is om de derde weg te vinden: hoe kunnen twee schijnbare tegenstellingen worden verenigd tot iets beters?

De derde trap: basis voor permanent leren en inspireren

Onafhankelijkheid en wederzijdse afhankelijkheid worden gecompleteerd door de derde rakettrap: blijven leren en verbeteren en het vermogen om mensen te inspireren en om anderen tot het vinden van hun inspiratiebronnen aan te zetten.

Eigenschap 7: Houdt de zaag scherp

De laatste, zevende eigenschap is het onderhoud. Dit is de eigenschap die zegt dat je nooit klaar bent met verbeteren en volhouden. Door voldoende oefening, rust, meditatie, etc. houd je de conditie van je lichaam, geest, relaties en spiritualiteit op peil.

Normen, waarden en principes

Principes

Principes vormen de basis voor sterk persoonlijk leiderschap. Zij zijn onveranderlijk. Het zijn je persoonlijke natuurwetten en zijn in elke situatie van toepassing. Zij bepalen voor een belangrijk deel je identiteit. Ze helpen je om in lastige situaties overeind te blijven. Zij geven je stevigheid en ook inspiratie om het voor jou juiste te doen.

Normen

Normen zijn concrete richtlijnen voor het handelen. Ze regelen het dagelijks sociale verkeer. Het zijn algemeen aanvaarde gedragsregels. Normen vormen de verbinding tussen de algemene waarden (zoals vrijheid, rechtvaardigheid) en concrete gedragingen. Het zijn opvattingen over hoe men zich wel of niet zou moeten gedragen in concrete omstandigheden. Sommige normen komen in bijna alle samenlevingen voor, zoals "je doodt niet" en "je steelt niet".

Waarden

Waarden zijn de gewenste gedragskwaliteiten van een mens of organisatie. Ze geven richting aan je denken en gedrag. Waarden zijn idealen en motieven die in een samenleving of groep als nastrevenswaardig worden beschouwd. Waarden zijn opvattingen over wat wenselijk is. Bijvoorbeeld: vrijheid, veiligheid, naastenliefde etc.

Hieronder zie je een lijst met principes.

Bepaal je persoonlijke Top-3. Dit doe je door de 10 voor jou meest aansprekende principes te kiezen. Zoom vervolgens in naar 5 en dan naar 3.

Principe	
Respect	
Evenwicht	
Harmonie	
Ontwikkeling van potentieel	
Win / win	
Gulheid	
Uniekheid	
Je oogst wat je zaait	
Waarheid	
Eerlijkheid	
Betrouwbaarheid	
Openheid	
Overvloed	
Meer doen dan verwacht	
Vreugde	
Beweging afgewisseld met rust	
Creatie – groei – vernieuwing	
Concentratie van energie	
Moeiteloosheid	
Eenpuntigheid (geen compromissen op je levensdoel)	
Geduld	
Vergevingsgezindheid	
Ritme en flow	
Vertrouwen	
Waardigheid	
Volharding	
Goedheid	
Wederzijdse afhankelijkheid	
Commitment	
Trouw	
Synergie	
Samenwerking	
Neutraliteit (in de natuur bestaan geen waardeoordelen)	
Dienstbaarheid	
Moed	
Onvoorwaardelijkheid	
Vriendschap	
Liefde (in het Christendom het centrale principe)	

Kernkwaliteiten & kwadranten

Kernkwaliteiten zijn de specifieke sterktes die iemand kenmerken (Daniel Ofman). Ze maken je tot wat je bent. Het zijn ook de positieve punten die een ander het eerst over je zal zeggen als ernaar gevraagd wordt. Bijvoorbeeld dat je een erg creatief, bijzonder geduldig of zeer besluitvaardig persoon bent. Iedereen heeft wel een aantal van deze kwaliteiten.

Kwaliteiten kunnen ook valkuilen zijn

Deze kwaliteiten worden een valkuil als je erin doorschiet. Dat is een vervorming van de kwaliteit, de andere kant van de medaille. Je kwaliteit wordt een zwakte. Ben je erg besluitvaardig, dan kun je in de valkuil trappen drammerig te worden. Of: als je doorschiet in je zelfvertrouwen word je arrogant.

Valkuilen van een ander: allergieën

Zoals iedereen kernkwaliteiten heeft, heeft ook iedereen valkuilen. Als een ander doorschiet in een bepaalde kwaliteit, kan dat bij jou irritatie oproepen. Jouw reactie daarop wordt een allergie genoemd. Zo'n allergie heeft vaak te maken met een kwaliteit van jezelf. Als je erg bescheiden bent, kun je je mateloos storen aan mensen die zichzelf continu op de borst kloppen.

Achter allergieën schuilen weer uitdagingen

Die vervelende eigenschap van de ander is natuurlijk ook een kwaliteit waarin hij is doorgeschooten. En het mooie is dat juist voor degene die er allergisch voor is, de kwaliteit die achter deze allergie ligt een belangrijk ontwikkelpunt kan zijn. Dit wordt dan de uitdaging genoemd. Erger je je regelmatig aan de passiviteit van een ander? Kijk dan welke kwaliteit daarachter zit. Is iemand bijvoorbeeld bedachtzaam of geduldig en daarin doorgeschooten? Grote kans dat dat nou juist jouw uitdaging, is omdat je zelf soms te drammerig bent. Je kunt dus veel leren van de mensen aan wie je je het meest ergert!

Hier volgt een lijst met kwaliteiten, valkuilen, allergieën en uitdagingen.

Bepaal je persoonlijke Top-3. Dit doe je door de 10 voor jou meest aansprekende kwaliteiten te kiezen. Zoom vervolgens in naar 5 en dan naar 3.

Als je dat gedaan hebt, ga je per kwaliteit een kernkwadrant invullen. Hiermee maak je voor jezelf inzichtelijk hoe je voor wat betreft je sterkste kwaliteiten “gebakken bent”.

KERNKWALITEIT	VALKUIL	ALLERGIE	UITDAGING
Analytisch	Gevoelsarm	Sentimenteel	Gevoelig
Beheerst	Onpersoonlijk	Onbereikbaar	Empatisch
Behulpzaam	Bemoeizuchtig	Onverschillig	Los laten
Bescheiden	Onzichtbaar	Arrogant	Profileren
Beschouwend	Afstandelijk	Sentimenteel	Empatisch
Besluitvaardig	Forceren	Besluiteloos	Ontvankelijk
Betrokken	Dwepend	Onverschillig	Beschouwend
Betrouwbaar	Saai	Arbitrair	Innovatief
Bondigheid	Ongenuanceerd	Langdradig	Tact
Consequent	Star	Met alle winden meewaaien	Flexibel
Creativiteit	Chaos	Bureaucratie	Discipline

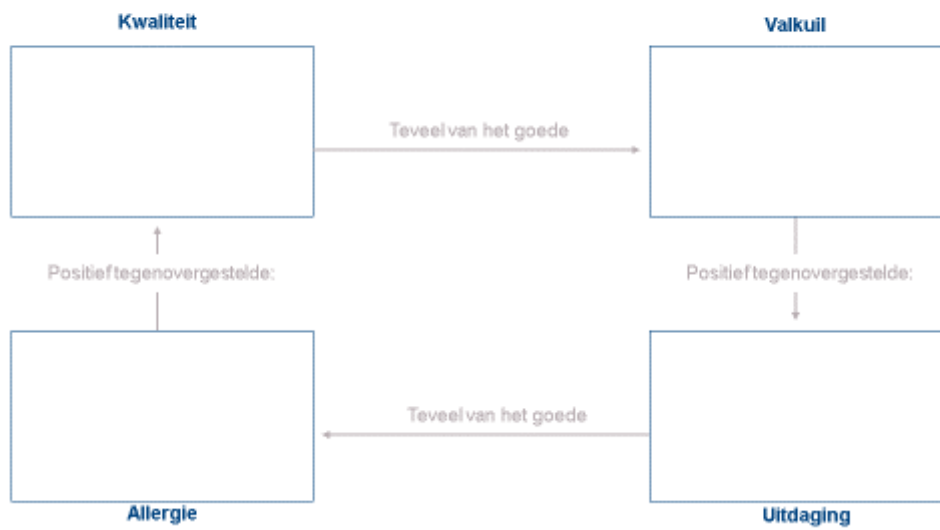
KERNKWALITEIT	VALKUIL	ALLERGIE	UITDAGING
Daadkrachtig	Drammerig	Passief	Geduldig
Diplomatie	Afstandelijkheid	Arrogantie	Confronteren
Eerlijkheid	Botheid	Manipulatie	Tact
Empatisch	Sentimenteel	Afstandelijk	Beschouwend
Enthousiasme	Impulsiviteit	Pessimisme	Realisme
Flexibel	Wispelturig	Star	Ordenend
Gedisciplineerd	Dwangneurotisch	Ongedisciplineerd	Los laten
Gedrevenheid	Fanatisme	Passiviteit	Nuchterheid
Gestructureerd	Bureaucratisch	Inconsistent	Aanpassing
Geduldig	Passief	Drammerig	Daadkrachtig
Gevoeligheid	Opgefokt	Kilheid	Gereserveerdheid

KERNKWALITEIT	VALKUIL	ALLERGIE	UITDAGING
Harmonisch	Toedekken	Conflict	Direct
Idealistisch	Zweverig	Cynisch	Realistisch
Improvisatie	Chaos	Onverbiddelijkheid	Doeltreffendheid
Inlevingsvermogen	Opoffering	Nonchalance	Loslaten
Krachtig	Agressief	Passief	Terughoudend
Kritisch	Rebels	Ja-knikken	Respectvol
Loyaal	Onderdanig	Ongehoorzaam	Kritisch
Luisteren	Passiviteit	Dominant	Assertiviteit
Moed(ig)	Roekeloos	Aarzelend	Bedachtzaam
Nauwkeurigheid	Perfectionisme	Chaos	Flexibiliteit
Nuchterheid	Afstandelijkheid	Zweverigheid	Meelevendheid

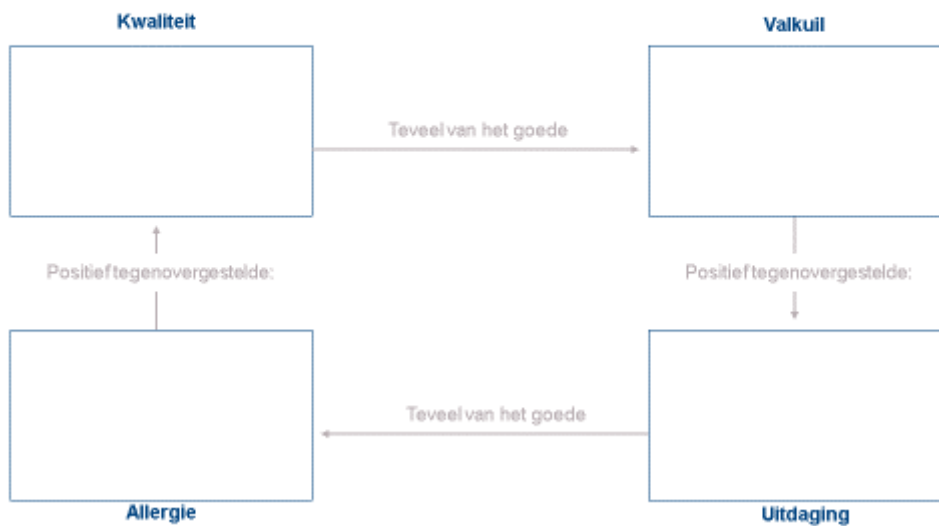
KERNKWALITEIT	VALKUIL	ALLERGIE	UITDAGING
Optimistisch	Naïef	Pessimisme	Alert
Overtuigen	Fanatiek	Laisser-fair	Hulpvaardig
Rationeel	Afstandelijk	Willekeur	Betrokken
Relativerend	Onzichtbaar	Opgeblazen	Overtuigd
Rust(ig)	Afwachtend	Opdringerig	Initiatiefrijk
Spontaniteit	Wispelturigheid	Rechtlijnigheid	Consequent zijn
Toegewijd	Fanatiek	Laisser-fair	Hulpvaardig
Vriendelijk	Braafheid	Genadeloosheid	Lef
Weloverwogen	Twijfelen	Arrogant	Zelfverzekerd
Zelfstandig	Eenzaam	Afhankelijk	Teamwerk
Zelfverzekerd	Arrogant	Middelmatig	Bescheiden

KERNKWALITEIT	VALKUIL	ALLERGIE	UITDAGING
Zorgvuldig	Pietluttig	Nonchalance	Losheid
Zorgzaam	Betutteling	Onverschilligheid	Loslaten

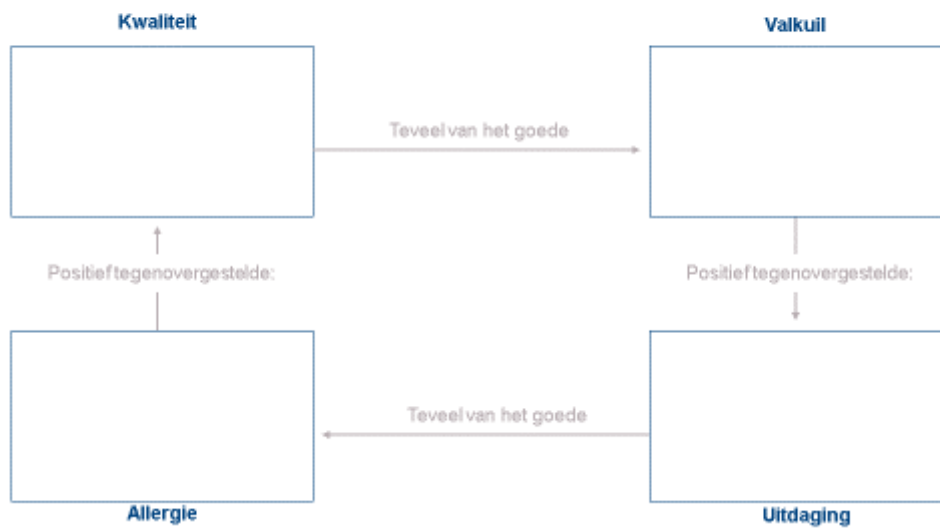
Kernkwadrant



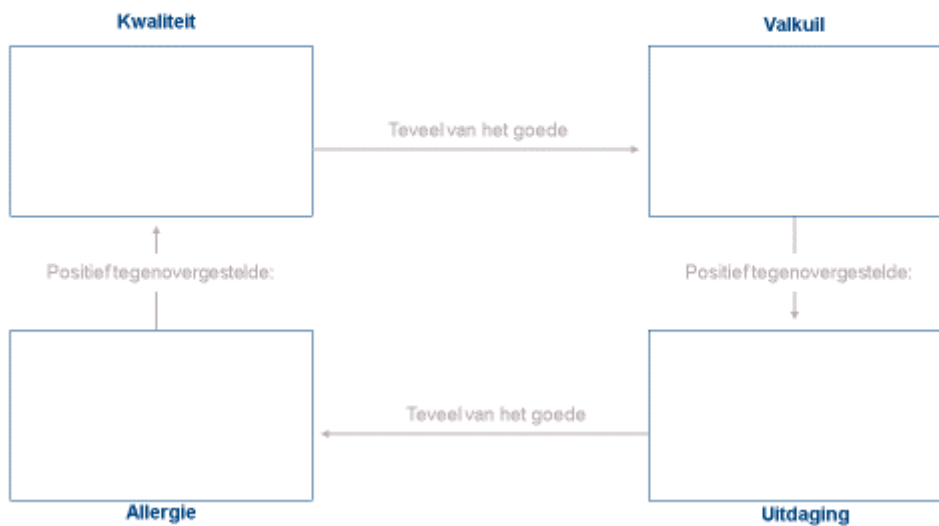
Kernkwadrant



Kernkwadrant



Kernkwadrant



Natuurlijke kwaliteiten

Natuurlijke kwaliteiten zijn kwaliteiten, die je in je prille jeugd jaren al bij je droeg. Het kan zijn dat ze er nog steeds zijn, maar het kan ook zijn dat ze tijdens je ontwikkeling (van puberen naar volwassenheid) naar de achtergrond verdrongen zijn. Dit kan bijvoorbeeld gebeurd zijn doordat de omgeving erop gereageerd heeft op een manier waarvan je erg geschrokken bent (je hoorde er zo niet bij als je zo deed...).

Natuurlijke kwaliteiten kun je vinden door in gedachte terug te gaan je leeftijd van ongeveer 8 jaar. Vraag je dan af wat toen betekenisvol voor jou was. Herinner je jezelf een film of een boek? Was iemand jouw held? Bijvoorbeeld je opa of oma, een oom, een leerkracht, een trainer? Een gebeurtenis waarbij iemand jou is opgefallen of waarbij jij zelf op een bepaalde manier hebt gereageerd? Kijk vervolgens waarom jij deze personage erg aansprekend vond. Welke kwaliteiten dicht je deze persoon toe?

Meestal is het zo dat jij in die leeftijd dezelfde kwaliteiten in je had. Ga na of dat klopt en of je deze kwaliteiten nu nog in je voelt. Als dat niet zo is beschrijven we dat binnen persoonlijk leiderschap als “jasjes”. De kwaliteit is als het ware onder je jas weg gestopt en je hebt de rits stevig dicht getrokken. Daardoor maak je vandaag de dag geen gebruik meer van deze, waarschijnlijk heel erg mooie, kwaliteit.

Vraag jezelf af hoe het gekomen is dat je deze natuurlijke kwaliteit niet meer gebruikt, laat zien. Hoe is het gekomen dat je jezelf anders bent gaan gedragen. Wat is er concreet gebeurd? Kun je daar bij komen?

Zou je het leuk vinden deze kwaliteit opnieuw tot leven te laten komen? Dan is het zaak de rits open te trekken en het jasje uit te doen. Wat zou je dat opleveren? Wat heb je dan nodig vanuit jezelf, vanuit je omgeving? Wat zegt je gevoel?

Begin met het einde voor ogen

Allemaal kennen we de metafoor van het bouwen van een huis. Natuurlijk begin je niet zo maar ergens een vloer te storten en zet je de dakpannen klaar. De architect gaat eerst tekenen en vervolgens wordt het bouwen van het huis planmatig uitgewerkt. Toch zal de architect jou vragen een beschrijving te geven van hoe jij denkt dat het huis eruit moet komen te zien. In feite begin je dan toch een beetje andersom. Je start met het gebouwde huis voor ogen.

Het leven kan net zo werken. Je kunt jezelf globaal een voorstelling maken van hoe je hoopt dat jouw leven eruit komt te zien. Niemand kan in de toekomst kijken en we zien nogal eens dat mooie toekomstplannendoor een vervelende gebeurtenis teniet gaan. Dat betekent dat het een goed plan is elke dag van het leven te genieten en de goede dingen te doen. Maar wat zijn dan de goede dingen? Hoe stel je dan een doel, waarbij je elke dag aan dat doel kunt werken?

Zelfonderzoek

Neem eens voor ogen dat je geconfronteerd wordt met een einde. Dit kan zijn:

- Een overlijden
- Ongeval of ziekte (arbeidsongeschikt)
- Pensioen
 - Wat zou je dan gedaan of bereikt willen hebben?
 - Waar zou je tevreden over zijn?
 - Hoe zou je willen dat iemand anders dan over jou spreekt?

Je bent nu in feite de architect van jouw leven. Je hebt het einde voor ogen en weet hoe je graag wilt dat het eruit komt te zien. Vraag jezelf nu af:

- Hoe leef je precies?
- Wat doe je vandaag om jouw gestelde doelen te bereiken?
- Wat ga je nu eventueel anders doen?

Innerlijke stemmen

Wat hebben jouw innerlijke stemmen te vertellen?

Stemmen, je eigen stemmen, je innerlijke criticus die je steeds iets vertelt. De ene keer helpen ze, de andere keer dwarsbomen ze mooie plannen. Wie heeft ze niet? Ze voeren de boventoon. Ze willen dat jij naar hen luistert. Soms wordt het dan heel druk in je hoofd, levert het een strijd op. Je wordt er moe van en het kan zelfs voor hoofdpijn zorgen. Waar gaat het over wat die stemmen je vertellen? Vaak gaat het nergens over. Oude zaken die je nog niet hebt losgelaten of vertrouwde overlevingsmechanismes, afweermechanismen die de ruimte niet willen geven aan het NU. Terwijl NU echt het enige moment is in je leven. Hoe doe je dat? Hoe zorg je ervoor dat de stemmen in je hoofd niet de boventoon voeren? Als eerste is het belangrijk dat je jezelf ervan bewust wordt. Dat je doorkrijgt wanneer je innerlijke criticus weer eens aan het woord is. Hoe doe je dit? Door als eerste dit te accepteren. Dat brengt al een grote dosis rust in je lichaam.

Voorbeelden

Binnen jouw team gelden kledingafspraken. Tijdens de briefing zie je dat een aantal collega's nog niet helemaal aangekleed zijn. Geen vest aan, schoenveters nog los, je kent het wel. Aan het eind van de briefing heb je gelegenheid hier iets van te zeggen. Maar dat doe je niet. Je moreel kompas zegt dat het moet, maar je innerlijke stem houdt je tegen: "Straks vinden ze je een zeurpiet", "Zeker je eigen tijd vergeten", "ik doe het morgen wel als het dan weer zo is", "Ach, die jongens werken zo hard".

Een collega komt in een week twee keer te laat. Je weet dat je er iets van moet zeggen. Daar komen de stemmen weer. "Aardige vent, het zal wel over waaien", "straks gaat dit ten koste van mijn goede band met hem", "Daar gaan ze onderling over praten en dan ben ik de kwade pier".

Even voelen

"Sluit eens even je ogen en ga met je aandacht naar binnen. Dit moment: hoe voelt dat voor jou? Misschien voel je onrust of juist wel helemaal niet. Het kan allemaal en NU is het enige moment dat telt. Welke stem haalt je hiervan vandaan?"

Het kan zijn dat je merkt dat je ego erg actief wordt als je naar binnen gaat. Jouw ego wil misschien geen veranderingen, het wil niet dat je naar het gevoel gaat. Je ego wil

misschien dat jij in het oude blijft hangen, dat je het opgeeft en niet groeit en positief verandert. Want dan verliest dat deel van het ego misschien wel zijn kracht en bestaansrecht.

Hoe kun je je innerlijke stemmen horen?

Je kunt onderscheid maken tussen je stemmen. We hebben veel saboteurs in ons ontwikkeld, waarmee wij ons identificeren. Dat noemen wij de innerlijke criticus. Je denkt dan echt dat jij dat bent. Maar mogelijk ben je dat niet. Het kan zijn dat je dit hebt ontwikkeld tijdens je opvoeding, je tijd op school, je nare ervaringen die je opgedaan hebt tijdens je leven. Door het feit dat je hier mee aan de slag kunt gaan en dit kunt veranderen, wéét je dat je het niet bent. Maar je bent er wel gewend aan geraakt, het is vertrouwd en behoort tot een aangeleerd patroon. Het gaat erom dat je je bewust wordt van deze processen die zich in jou afspelen, dat je dit steeds beter door gaat krijgen. Deze innerlijke criticus kan alleen maar oordelen op datgene wat jij tot nu toe in je leven hebt meegemaakt. Hij of zij creëert ook een comfortzone, zodra jij je buiten de gebaande banen begeeft komt de innerlijke criticus naar boven en begint negatief tegen je te praten: “Dat kun jij niet! Dat moet jij niet doen! Anderen zijn altijd beter dan jou! Jij bent (nog) niet goed genoeg om aan die nieuwe baan te beginnen! Als ze dat doet zeggen mensen dat je je eigen tijd vergeten bent!” etc. Deze innerlijke criticus zorgt ervoor dat jij geen stappen zet in je leven, je niet door kan groeien. Deze stem neemt letterlijk jouw leven over. Dat levert altijd een rotgevoel op, je vertrouwen in jezelf wordt beetje bij beetje afgebroken.

Wat kun je doen?

Wat ontzettend belangrijk is om te doen, is om deze stem te bedanken. Deze stem is jou namelijk heel lang van dienst geweest, heeft jou geholpen om in bepaalde situaties in jouw verleden jou te helpen overleven. Het behoort tot één van je afweermechanismen. Als je deze stem zomaar weg gooit, kan er “innerlijk protest” ontstaan. Wat je beter kunt doen is de innerlijke stem respectvol bedanken en zeggen dat je hem hebt gehoord, maar dat jij nu de leiding overneemt. Word nooit boos op deze stem, want dan krijg je hem niet uit je hoofd. Al je energie gaat vervolgens daar naar toe. Wees je simpelweg ervan bewust en gebruik humor door bijvoorbeeld tegen jezelf te zeggen: “O, daar gaan weer ...”

Neem de leiding over jezelf terug! Visualisatie...

Neem jezelf in gedachte over een aantal jaar. Stel jezelf voor als prima functionerende Operationeel Expert, die sterk is geworden in zelfsturing. Onafhankelijk in denken en doen. Je staat voor jezelf, je mening, je gevoel, je vak, je eigen leven.

Hoe ziet dat eruit? Maak een beeld van jezelf. Hoe leef je dan, hoe functioneer je als chef, hoe voer je gesprekken met medewerkers, hoe geef je feedback, hoe corrigeer je ongewenst gedrag, wat is je uitstraling, hoe praat je met jezelf?

Stel nu je dilemma's voor waar je nu mee zit als Operationeel Expert. Wat moet jij nu weten om die plek te gaan bereiken waar je uit wilt komen in je visualisatie? Wat staat jou in de weg? Wat ga je aanpakken? Stel jezelf vragen over jouw toekomst. Wat zegt je innerlijke stem en wat vindt je zelf?

Schrijf alles op wat je tijdens je visualisatie gezien hebt over je toekomstige ik waarin je beste eigenschappen en gaven tot volle bloei zijn gekomen. Houd deze tekst bij de hand, zorg dat je de tekst vaak leest, maak het je eigen. Het is belangrijk dat je stappen gaat zetten in jouw leven naar deze toekomstige ik, als je de stem van je innerlijke wijsheid volgt, weet je de antwoorden grotendeels zelf. Je vertrouwen groeit en zo kom je op je eigen pad. Telkens als de innerlijke criticus opkomt en je van je nieuwe plannen af wil houden, bedenk dan wat er gebeurt en toets dit aan jouw eigen visualisatie. Dat is jouw moreel kompas. Je zal je als leidinggevende veel makkelijker besluiten en de dingen doen waar jij echt achter staat. Waarvan je weet dat het moet gebeuren.

Persoonlijke opdracht

De komende weken vragen wij jou goed na te denken over wat je de laatste dagen hebt ervaren, geleerd, over hebt nagedacht. Zoek antwoorden op de volgende vragen:

- Wat is er met je gebeurd tijdens de training?
- Waar ben je trots op als je terug kijkt op je leven?
- Waar heb je spijt van als je terug kijkt op je leven?
- Wat heb je de laatste jaren, naar je eigen gevoel, goed gedaan?
- Wat heb je de laatste jaren, naar je eigen gevoel, minder goed gedaan?
- Waarover verbaas je jezelf?
- Wat ga je, kijkend naar jezelf, behouden?
- Wat ga je, kijkend naar jezelf, loslaten?
- Wat wil je, kijkend naar jezelf, nieuw aanleren

Ga aan de slag met deze vraagstukken en maak hiervan een verslag. Dit verslag neem je mee naar de vervolgbijeenkomst.