



*personal coaching
professionele ontwikkeling*

Persoonlijke Leiderschap als de *roadmap* voor zakelijk succes.

Verandering begint bij onszelf. Deze veel gehanteerde opmerking horen we al zo lang en ook zo vaak dat we er eigenlijk een beetje moe van worden. Misschien dat de navolgende overweging dan meer aanspreekt:

De wet van de minste weerstand:

We reageren niet op een persoon of een situatie, maar op de beelden en gevoelens over die persoon. Bijvoorbeeld: iemand doet niet wat we hebben afgesproken. Het gevolg is dat we denken: 'hij/zij wil niet' of 'respecteert me niet' of 'laat me in de kou staan' . . . etc. We reageren op een van deze gedachten en de daarbij behorende gevoelens.

Wanneer we ons realiseren dat we deze gevoelens zelf creëren en niet de 'schuld' zijn van iemand anders ('hij/zij geeft mij het gevoel . . .' - kan dus niet), dan zijn we in staat tot een creatieve respons.

- Accepteer de dingen zoals ze op dit moment zijn en niet zoals je wenst dat ze zouden zijn op dit moment. Oordeel niet.
- Neem de verantwoordelijkheid, dat betekent geef niets en niemand de schuld, ook jezelf niet.
- Verantwoordelijkheid nemen betekent ook dat we ons bewust zijn, dat we altijd invloed hebben, altijd weer opnieuw een keuze kunnen maken en weer opnieuw tot ander gedrag kunnen komen;
- Veer mee ! Wat wil je gelijk of geluk, neem afstand van de behoefte om gelijk te krijgen.

Wanneer we zakelijk en persoonlijk succesvoller willen zijn, dan zullen we bereid moeten zijn om naar ons eigen aandeel in een communicatieproces te willen onderzoeken en waar nodig bij te stellen. Zelfkennis is dan handig, weten hoe je in bepaalde situaties reageert, weten wat je valkuilen zijn, weten wat je sterke kanten zijn is de enige weg naar zakelijk succes.

Eigen kracht . . .

Wanneer we in een situatie geraken, die niet effectief is, noch voor onszelf noch voor de ander, dan is de meest effectieve vraag '*wat kan ik doen om . . .*' Door deze vraag aan ons zelf te stellen, maken we gebruik van onze geweldige hoeveelheid talenten en kwaliteiten.

Belangrijkste is wel dat we door die vraag de invloed naar ons toe trekken en daarmee de eerste stap zetten naar invloed uitoefenen.

Bewustwording geeft vrijheid van keuze

Bewustwording is een ander minstens zo belangrijk aspect van persoonlijke effectiviteit en zelfkennis. Door vragen als *‘wat gebeurt er nu . . .’*, *‘wat gebeurt er nu tussen de ander en mij . . .’* maken we ons bewust van hetgeen er zich afspeelt en wanneer we dat weten dan hebben we keuze om het anders te doen. Bewustzijn geeft keuze, keuze geeft vrijheid van handelen. Het toppunt van domheid, is keer op keer hetzelfde doen (of zeggen) en toch een ander resultaat verwachten. Bewustzijn betekent dus effectiviteit en ook efficiency.

Persoonlijke Meesterschap, balans werk : privé

Wanneer we kijken naar het huidige tempo en de eisen die de “markt” stelt dan kunnen we een veelvuldige en ernstig verstoorde onbalans tussen die twee aspecten vaststellen. Stress is dan ook een veel voorkomend gevolg.

In deze balans werk : privé wordt veelvuldig een derde aspect vergeten, namelijk *ik* (= persoonlijk) Vaak zijn vooral leidinggevendenden zakelijk zeer succesvol, hebben een goed en interessant privé leven, maar vragen zich na verloop van tijd toch af :*what was in it for me ??*”

In het handboek soldaat staat: *verbindt eerst jezelf en dan pas je kameraad*. Een aardige variant op de bekende uitspraak *als je goed voor anderen wilt zorgen, zorg dan eerst goed voor jezelf*. Dit leidt automatisch tot de volgende uitspraak *als je leiding wilt geven aan anderen leer dan eerst leiding te geven aan jezelf*.

Ergernis als bron van stress.

Invloed van stress.

Ergernis belemmert ons in ons Persoonlijk Leiderschap. Een van de belangrijkste kenmerken van ergernis dat dit veel energie vraagt en veelal tot beperking in communicatie en functioneren leidt. Ook leidt stress tot ontevredenheid, depressiviteit en schaadt derhalve de gezondheid. Ergernis ondermijnt ook het immuunsysteem.

Het feit dat ergernis veel energie vraagt betekent dat deze energie niet beschikbaar is om adequaat te handelen. Door energie om te zetten komt deze energie vrij.

1^e Gouden regel is: dat wanneer ik over iets of iemand negatief denk, wordt ik met het probleem van de ander opgezadeld en voelt de ander zijn/haar probleem niet meer. Negatief denken is voor 99% ergernis, waardoor de negatieve energie als het ware wordt overgepompt.

Bij authentiek positief reageren voel ik mezelf beter , kan adequater handelen en communiceren, bovendien wordt de ander daar ook beter van. Confronteren zonder ergernis is dan de manier om te communiceren.

Ergernis is de essentiële sleutel

Door uit de ergernis te stappen – dat is een van de verworvenheden van Persoonlijk Leiderschap - kan ik alles loslaten. Angst en ergernis weerhouden mij om los te laten.

De eerste stap is: bewustwording van de ergernis en onderkennen dat ergernis een eigen keuze is, dus dat ik ook een andere keuze kan maken.

De twee stap is: accepteren dat dingen zijn zoals ze zijn, zonder oordeel en verantwoordelijkheid nemen. Nemen van verantwoordelijkheid betekent in dit geval het besef van invloed te hebben, we hebben altijd invloed.

De derde stap is: positief denken, dat wil zeggen niet meer handelen vanuit angst maar vanuit "liefde". Uitingen van liefde in deze context zijn: waardering, respect, gemeenschappelijk doel nastreven, kwaliteit willen, samenwerking nastreven etc.

Ergernis weerhoudt ons ervan de ander te geven wat hij/zij nodig heeft om het probleem te herkennen en er zelf iets aan te doen.

Oorzaak van ergernis

Ergernis ontstaat doordat ik verwacht dat alles / iedereen voldoen aan mijn verwachtingen, handelt overeenkomstig de waarden en normen die ik hanteer. Feitelijk erger ik mij aan het feit dat de ander niet is, zoals ik ben.

Inzicht dat we allemaal hetzelfde nastreven (vreugde, vrijheid, harmonie, succes, waardering, ontplooiing etc. . . .) en dat wij allemaal dat op een andere manier doen, helpt om de ergernis om te buigen naar een positieve gedachte.

Positieve gedachten helpen om conflicten en stress op te lossen, bevorderen samenwerking, optimaliseren communicatie, maakt gezonder . . . en maakt werken een stuk plezieriger.

Positief denken is een verworvenheid van Persoonlijk Leiderschap.

© Van Breemen & Partner bv - 2009

tel: 023-5341489

info@vanbreemen.nl

www.persoonlijk-meesterschap.nl

www.vanbreemen.nl

www.levedemislukking.nl