

De vrijheid om voluit te leven

Inhoud

Voorwoord	11
Introductie	15
Natuurlijk leiderschap	21

Jij en jezelf

Met jezelf verbinden	27
Jezelf kennen	35
Monique	43
Vrij zijn	49
Vertrouwen op jezelf	57
Fred	65
Kwetsbaar durven zijn	69

De regie over je eigen leven

Goed voor jezelf zorgen	81
Adriaan	89
Trouw zijn aan jezelf	95
De eerste stap zetten	103
Antoinette	111
Richting geven aan je leven	117
Mee-veren	127

Natuurlijk leiderschap als je eerste natuur

De natuur als inspiratiebron	139
Natuurlijk leiderschap, een leven lang	145
Mijn inspiratiebronnen	149
Dankwoord	157

Introductie

“Ik leer leven in volledige openheid,
vanuit het vertrouwen dat ik kan omgaan
met wat er op mijn pad komt.
Als ik hier bewust bij stilsta,
leg ik mijn handen met open handpalmen
op mijn schoot.
Dat voelt aanvankelijk onnatuurlijk.
Nu weet ik ten diepste: zo wil ik leven.
Ontspannen en vrij.”

Introductie

Schrijvers moeten schrijven, kunstenaars moeten creëren. Groeien en ontwikkelen is mijn manier van leven, ik kan niet anders. Vanuit een diep verlangen naar een gelukkig en zinvol leven.

In 1960 werd ik als nakomertje geboren in een Joods gezin waarin de Tweede Wereldoorlog zijn sporen had nagelaten. Het hele gezin van mijn vader was omgekomen in het concentratiekamp, alleen mijn vader overleefde. Aan mijn moeders kant waren de verliezen iets verder weg, broers en zussen van mijn oma. Mijn vader en moeder kenden elkaar drie maanden toen zij in 1942 trouwden. Zij hebben een maand samen ondergedoken gezeten, waarna ze op verschillende plekken de laatste twee jaar van de oorlog hebben doorgemaakt. Na terugkomst waren ze eigenlijk vreemden voor elkaar, beide met heftige traumatische ervaringen. Hun huwelijk werd gekenmerkt door veel ruzies en lange periodes van zwijgen. Ik koos, toen nog onbewust, de rol van vredestitcher en paste me aan. Lief zijn leek mij in die 'onveilige' wereld het veiligst. In de buitenwereld was ik een vrolijk en vrij kind: lekker ondeugend in november met blote voeten door een diepe plas lopen.

Rond mijn 28ste had ik alles wat een jonge vrouw zich kon wensen: een goede baan, veel vrienden, familie, sport, reizen, kortom, een mooi en gevuld leven. Toch was ik niet gelukkig en ik besloot in therapie te gaan. Dat was de eerste stap om mezelf beter te leren kennen, het begin van een grote ontdekkingsreis.

Nietzsche zei het al: Word wie je bent. Volgens Nietzsche komt het erop aan om je eigen weg te gaan.

Introductie

Accepteren dat het leven een onzekere zaak is en het te leven op je eigen, stijlvolle wijze. Die levenskunst is in principe voor ieder mens weggelegd. Nietzsche ziet mensen als kunstenaars die hun leven en daarmee ook zichzelf kunnen scheppen. En zo zie ik het ook. Jezelf ontdekken, worden wie je bent.

Die levenshouding gaat soms gepaard met pijn en valt niet altijd mee, maar een nieuwe horizon of een nieuw perspectief maakt me vrij en intens gelukkig. Als het even tegenzit en ik kom een nieuwe hobbel tegen, zucht ik ook wel eens, zeker als ik er middenin zit. Als ik dan niet uitkijk kan ik zomaar in zelfmedelijden afglijden. Waarom toch blijf ik die pijn steeds tegenkomen, ben ik dan nooit klaar? Dan sta ik even stil bij dat 'klaar zijn'. Als dat al zou kunnen, klaar zijn, dan lijkt me dat vreselijk saai. Wat valt er dan nog te scheppen, te ontdekken, te verrassen? Leven is een uitdaging, met alle hoogte- en dieptepunten. En ja, het is soms hard werken om weg te komen van een dieptepunt, van een stormachtige fase, maar steeds weer vind ik het zó de moeite waard.

Rond mijn veertigste heb ik het roer omgegooid en ben ik coach geworden. In het coachen komt samen wat mij drijft: groei van mezelf en groei van anderen. Door innerlijk steeds verder te groeien merk ik dat ik anderen op diepere lagen steeds beter kan begeleiden en inspireren om hun natuurlijk leiderschap te ontwikkelen.

De vrijheid om voluit te leven. Werkelijk vrij zijn. Dat is voor mij er helemaal durven zijn, risico's nemen en mezelf volledig accepteren. Mezelf echt uitspreken

zoals ik het voel, zie en beleef. Bij mijn kinderen, collega's, mijn echtgenoot, mijn opdrachtgevers. Zonder strategie, zonder angst om iets of iemand kwijt te raken of de harmonie te verliezen.

Dit jaar ben ik zestig geworden. Ik moet lachen om het getal. Ik zit volop in de flow, ik ben gezond en ik doe dingen die ik nooit eerder deed, zoals het schrijven van dit boek. Er is nog een waslijst aan dingen die ik wil doen en meemaken. Het ouder worden, zelfs met de ongemakken die daarbij schijnen te horen, vind ik fascinerend. En ja, er zullen fases komen waar ik nog een stevig beroep zal moeten doen op mijn veerkracht en creativiteit. Maar zelfs als mijn lijf niet meer wil, kan ik blijven vliegen op weg naar nieuwe en andere horizons.

Bij alles wat ik doe is natuurlijk leiderschap mijn rode draad. Natuurlijk leiderschap is voor mij de mooiste manier om mijn leven vorm te geven, te verrijken en moeitelozer te maken. En daar met volle teugen van te genieten. Ik ben trots op wat ik in mijn leven heb bereikt, op waar ik nu sta in mijn werk, wat ik betekenen voor mensen en organisaties. Bovenal ben ik trots op de moed die ik heb ontwikkeld om steeds weer te willen groeien en mezelf steeds verder te bevrijden.

Ik heb in dit boek gekozen voor thema's die je kunnen helpen om je fundament te verstevigen en dichter bij jezelf te komen. Thema's die je inspireren om niet weg te bewegen van de minder mooie kanten van jezelf en je aansporen om moed te tonen. Het is een proces dat gericht is op het versterken van je fundament en het vergroten van je innerlijke wijsheid.

Introductie

Elk thema laat ik voorafgaan door een fragment uit mijn leven. Ik stel me daarin kwetsbaar op, ik laat mezelf zien. Dat voelt spannend en krachtig tegelijk. Daarnaast schrijf ik over de ontwikkeling van vier mensen die voelden dat het moment gekomen was om zich te ontwikkelen, om op een diepere laag uit te komen. Dat proces was niet altijd even gemakkelijk en vroeg moed van hen. Maar als ik vervolgens de opluchting zie, de ruimte die ze voelen, dat ze stralen, steviger staan en nieuwe stappen gaan zetten, dan weet ik waarom ik voor dit vak heb gekozen.

De hoofdstukken worden afgewisseld met quotes, als een soort van rustpunt. Er zijn quotes die ik af en toe tegenkwam en die mij even stil lieten staan. Eén quote is van een bijzondere coachee, de overige quotes zijn van mijzelf.

Dit boek heb ik geschreven om jou te inspireren en je een blik op nieuwe horizonnen te gunnen. Als jij natuurlijk leiderschap een plek geeft in jouw leven, kun je jezelf blijvend inspireren. Dan zul je ontdekken hoeveel invloed je zelf hebt. Niet op wát er op je pad komt, maar wel op de manier waarop je dat beleeft en hoe je ermee omgaat. Natuurlijk leiderschap geeft je daarvoor veel in hart en handen en dat gun ik iedereen.

Jacqueline Wiener



Natuurlijk leiderschap

“Je blik wordt alleen helder wanneer je binnen
in je hart kunt kijken.
Wie om zich heen kijkt, droomt;
wie naar binnen kijkt, ontwaakt.”

Carl Jung

Natuurlijk leiderschap

De vrijheid om je leven voluit te leven is voor mij verbonden met het ontwikkelen van je natuurlijk leiderschap. Hoe je ook leeft, welke rol je ook inneemt, iedereen kan er op elk moment voor kiezen om haar of zijn natuurlijk leiderschap te ontwikkelen.

Vrij zijn. Fly like an eagle.

Veel mensen vragen mij: “Wat is volgens jou de definitie van natuurlijk leiderschap?” Ik heb er lang over nagedacht en ik ben tot de conclusie gekomen dat je natuurlijk leiderschap vooral niet moet willen vangen in een definitie. Zo’n definitie zou je juist beperken. Stel je voor dat je als kunstenaar uit een groot brok steen een beeld wilt maken en je zou van te voren de maten al noteren waar het beeld aan moet voldoen?

Voor mij gaat het bij natuurlijk leiderschap om vrij laten, jezelf vrij maken en ruimte bieden. Natuurlijk leiderschap is grenzeloos, de mogelijkheden om jouw leven ten volle te leven zijn ook grenzeloos. Het allerbelangrijkste is dat jij ervoor kiest jezelf te leren kennen en zelf te bepalen welke kleur jij jouw leven wilt geven.

Het ontwikkelen van je natuurlijk leiderschap is een proces dat start op het moment dat jij er klaar voor bent. Dat gebeurt meestal als je iets in je leven wilt veranderen. Zodra dat moment zich aandient en jij er bewust voor kiest de natuurlijk leider in jouw leven te worden, start een proces dat nooit meer stopt. Het biedt je de vrijheid om je leven voluit te leven, voor jou persoonlijk, in je privéleven en zakelijk.

Met jezelf verbinden

“Verbinding is dé reden waarom we hier zijn,
die geeft zin en betekenis aan ons leven.”

Brené Brown

Met jezelf verbinden

Ik was 41 en werkte al zo'n twintig jaar als communicatieadviseur. Ik had altijd een grote voorliefde voor interne communicatie en later begreep ik waarom. Ik richtte me op de mensen in de organisatie. Het ging mij erom hen te betrekken bij het beleid, draagvlak te creëren en hen te enthousiasmeren en motiveren om gezamenlijk mee te gaan in de stroom.

In diezelfde tijd ontmoette ik iemand en ik vertelde hem over mijn leven. Hij merkte op dat ik al lang werkte en nog veel jaren zou gaan werken. Over dat laatste 'je gaat ook nog veel jaren werken' dacht ik nooit na. Bijzonder hoe soms zo'n zinnetje of zelfs één woord het begin kan zijn van een betekenisvolle verandering in je leven.

Ik werd me ervan bewust dat ik het anders wilde. Ik wilde 'dichter op de mens' zijn, meer focussen op gedrag, dynamiek en cultuur in organisaties. Ik wilde snappen waarom iemand die het wel begrijpt of weet dat iets nodig is, het toch niet doet of niet kan doen. Ik wilde leren hoe een leider zijn team succesvol en in verbinding meekrijgt. Ik besloot het roer om te gooien en een coachingsopleiding te gaan volgen.

In die opleiding leerde ik veel over het vak van coaching en veel over mijzelf. Ik ontdekte waar ik struikelde en ik zag mijn reactiepatronen die niet altijd even effectief waren. Ik kreeg de spiegel voorgehouden hoe ik de controle over mijn leven probeerde te houden. Maar bovenal werd ik gewaar dat mijn overlevingsmechanismes waarmee ik dacht het 'te redden', me niet altijd brachten waar ik wilde zijn. Ik ontwikkelde als coach mijn eigen intuïtieve stijl.

Met jezelf verbinden

De groeiende verbinding met mezelf veranderde mijn leven. Ik begon steeds meer zicht te krijgen op mijn gedrag en op mijn reacties. Door stap voor stap anders te kijken, te reageren en te handelen en dicht bij mezelf te blijven, kwam ik steeds een stapje verder.



Met jezelf verbinden. Het is ongelofelijk hoeveel mensen hun aandacht bijna uitsluitend naar buiten richten. Als student richt je je op je studie en op je sociale leven. Je wilt een plek veroveren in de maatschappij, je wilt erbij horen. Als volwassene richt je je aandacht op werk en gezin, ouders, vrienden en vriendinnen, sporten en wellicht op nog meer studie.

“En wanneer heb je dan aandacht voor jezelf?”, vraag ik aan mijn coachees. “Als ik sport, uitga met vrienden en werk.” Het lijkt erop dat aandacht voor jezelf dus vaak wordt ingevuld als ‘iets doen voor jezelf of met anderen waar je plezier aan beleeft of waar je door ontspant’.

Maar misschien is het wel zo dat de aandacht voor jezelf ontbreekt, voor wat jou bezig houdt, hoe jij je voelt en wat jij nodig hebt. Dat je daar geen vanzelfsprekende verbinding mee maakt als je werkt, sport of met vrienden op stap gaat. Je met jezelf verbinden krijgt bijna niemand mee in de opvoeding. Vaak zijn het waarden die je van huis uit meekrijgt als voor anderen klaarstaan, je verantwoordelijkheid nemen, afmaken waar je aan begint en sterk zijn (wat dat dan ook betekent), die jou bewust en onbewust drijven.

Moet je dan egocentrisch worden om bij jezelf stil te staan en je met jezelf te verbinden? Nee, natuurlijk niet. Uit ervaring weet ik dat het eerder het tegendeel is. Voor mij is bij jezelf stilstaan de eerste stap in het ontwikkelen van je natuurlijk leiderschap. Als je niet bereid bent tijd te nemen voor jezelf en niet stilstaat bij je behoeften in al je beslissingen en acties, wie ben je dan? Als jij jezelf niet kent, je het niet belangrijk vindt

Met jezelf verbinden

hoe je je voelt, niet weet wat je nodig hebt en sterker nog, jezelf misschien negeert, hoe denk je dan gelukkig en vrij te kunnen zijn? Of je te kunnen verbinden met anderen?

Hoofd en hart. Bij veel mensen heeft het hoofd de leidende rol en doet het hart veel minder mee. Hierdoor raak je eerder uit balans. Het is net als bij lopen, dat doe je op twee benen. Als natuurlijk leider moet je je hoofd en hart met elkaar kunnen verbinden. Mooi, maar hoe doe je dat dan? Om die twee met elkaar te verbinden moet je vooral kunnen voelen. En dat blijkt niet altijd zo gemakkelijk. Ik hoor mensen vaak zeggen: “Ik weet niet wat ik voel”. Dat is een bijzondere contradictie: niet wéten wat je voelt. Blijkbaar bestaat de neiging om het gevoel vanuit je gedachten te benaderen. Voelen is eigen aan de mens, maar soms wil je je liever niet met het gevoel verbinden. Zelfs niet als je boos bent, druk op je borst hebt of een knoop in je maag.

Natuurlijk leiderschap vraagt je om te durven stilstaan bij je gevoel en ernaar te durven luisteren. Daar zit ‘em precies de kneep. Je immer zo sterk ontwikkelde hoofd neemt het snel over en dat voelt vertrouwd. Veel mensen met een goed ontwikkelde linker hersenhelft zullen misschien denken: “Nou, ik vind het best lekker om op mijn ratio door te gaan. Wat levert het me eigenlijk op om mijn gevoel te verbinden met mijn ratio?” Mijn antwoord op die vragen luidt: rust, balans, plezier, geluk en misschien nog veel meer. Wanneer jouw ratio alleen op pad gaat, is de kans groot dat je vergeet jezelf mee te nemen. Dat je bijvoorbeeld vooral voor een ander denkt of zorgt. Of misschien probeer je aan verwachtingen van anderen of van

jezelf te voldoen? Wanneer je je gevoel niet serieus neemt, kan het zomaar zijn dat je over je eigen grenzen gaat. Plotseling ontdek je dat je in een situatie bent beland waarvan je, als je heel eerlijk bent, al langere tijd ‘aanvoelde’ dat die niet gezond voor je was.

Hoe werkt dat dan, voelen? Het is niet gemakkelijk. Je hebt je verstand nodig om je gevoel helder te krijgen. Woorden als prettig, onrustig, verdrietig, gestrest of boos helpen je om je gevoel te verwoorden. Zodra er een hele zin komt of nog meer zinnen, weet je eigenlijk al dat je hoofd het overneemt. Als het je lukt om je gevoel adequaat te benoemen, dan helpt het je om er even bij stil te blijven staan. Je ziet het en je accepteert het, zonder dat je er meteen van weg wilt vluchten. Je gevoel geeft namelijk richting en leert je te ontdekken waar jij behoefte aan hebt. Als je je hoofd er daarna weer bij laat komen, is er verbondenheid. Die verbondenheid, het vertrouwen op de samenwerking van hoofd en hart, brengt rust. Dan weet je zeker dat je jezelf niet vergeet.

Door je bewust met jezelf te verbinden, maak je de weg vrij om je met anderen te verbinden, op een andere en diepere laag. Liefdesrelaties worden vaak hechter, in ieder geval echter. Met vrienden kom je dichter tot elkaar. Ook in je werk maak je de weg vrij om meer verbonden samen te werken.

Je met jezelf verbinden is een belangrijke eerste stap in het ontwikkelen van je natuurlijk leiderschap. Als het je lukt om jezelf echt te leren kennen, te weten wat je voelt en wat je nodig hebt, dan is dat een groot cadeau aan jezelf.