

Stephan B. Poulter, PhD

De Vaderfactor

De invloed van je vader
op je professionele en
persoonlijke ontwikkeling



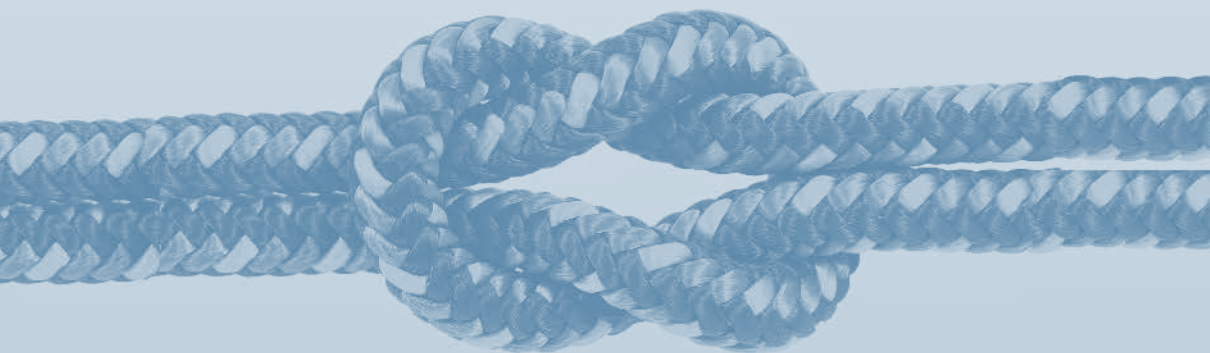
Vertaling
Marnix Reijmerink en Michiel Soeters

Circle Publishing

INHOUD

Voorwoord bij de Nederlandse vertaling	3
Introductie	7
Deel 1 – De beginselen van de vaderfactor	11
1 Het belang van vaders	13
2 Verbinden	37
3 Wat kun je eraan doen?	63
Deel 2 – Vaderschapsstijlen als basis voor jouw vaderfactor	91
4 De carrièretijger vaderschapsstijl	93
5 De tijdbom vaderschapsstijl	117
6 De passieve vaderschapsstijl	141
7 Dochters en zonen van afwezige vaders	163
8 Compassievolle mentorvaders en hun dochters en zonen	185
Deel 3 – Zet je vaderfactor voor je aan het werk	199
9 Papa's regels tijdens het opgroeien	201
10 Jouw concurrentievoordeel oogsten	217
11 Zet je carrière in de hoogste versnelling	235
12 Je vader voorbijstreven	257
Dankbetuigingen	267
Opmerkingen van de vertalers	268
Eindnoten	269
Literatuurlijst	271
Index	277

De vaderfactor kan voor of tegen je werken,
dit is volledig afhankelijk van of je het begrijpt
en respecteert of negeert.



1 HET BELANG VAN VADERS

Er begon me pas een zorgwekkend patroon op te vallen toen ik voor de derde keer in zes maanden tijd een aanvaring had met een mannelijke leidinggevende. Dat was het moment dat er een mogelijk verband zichtbaar werd tussen de problemen op mijn werk en de relatie met mijn vader.

– Linda, 29 jaar

Ik heb altijd mijn vaders goedkeuring gewild en gezocht. Ik kreeg zelden zijn steun en goedkeuring. Het zijn zaken die ik soms nog steeds zoek bij collega's en cliënten. Het is een vicieuze cirkel: ik wil dat mijn vader me steunt en ik weet dat dit nooit zal gebeuren zoals ik dat wil. Zo'n man is hij niet.

– Mike, 37 jaar

De impact van wat je doet en hoe je het doet

Sommige mensen zijn bijzonder sceptisch over de invloed die hun vader op hun carrière heeft gehad, vooral als ze iets anders zijn gaan doen dan hun vader. 'Ik ben advocaat en mijn vader was elektricien, dus natuurlijk heeft hij geen invloed gehad', dit is een veelgehoorde reactie als er wordt gevraagd naar de invloed die iemands vader heeft gehad op de keuze voor een bepaalde carrière.

De vaderfactor kan op vele manieren van invloed zijn en hoeft niet alleen bepalend te zijn voor het hebben van dezelfde ambities. Je belangrijkste zwakke én sterke punten op je werk kunnen erdoor worden beïnvloed. Het kan bepalend zijn voor het plezier in je werk. En het is zowel op vrouwen als op mannen van toepassing, op mensen van middelbare leeftijd en op jongeren. Het is een tijdloze invloed die we goed moeten leren begrijpen als we ons persoonlijk potentieel en vermogen binnen onze carrière en ons leven optimaal willen benutten.

De vaderfactor stuurt de keuze en ontwikkeling van je carrière, zowel bewust als onbewust; hij heeft invloed op je vermogen om uit te blinken en je vermogen om zinvolle professionele relaties op te bouwen.

Samenvatting

De eerste stap om de impact van je vader op jou te veranderen is door je bewust te worden van de normale volwassen reactiepatronen op een alledaagse gebeurtenis.

GEBEURTENIS → GEDACHTE → GEVOEL → GEDRAG

Zoals in beeld gebracht door Albert Ellis. Deze simpele formulering van hoe ons brein werkt, maakt of breekt onze kwaliteit van leven. Het klinkt heel eenvoudig, maar het is van groot belang dat je de rationele cyclus begrijpt en deze verandert. Dit eenvoudige diagram kan je helpen te begrijpen waarom je bepaalde acties onderneemt, reacties of gedrag vertoont.

Het begrijpen van je gedachten en overtuigingen is een andere belangrijke sleutel. Schrijf op een vel papier eens je overtuigingen op die je gedrag beheersen. Bijvoorbeeld, je zou kunnen geloven dat als jij niet aardig bent, mensen niet naar je zouden kijken. Je zou ook kunnen denken dat je in staat zou moeten zijn om je carrière te managen zonder enige hulp of steun van buiten. Dit soort overtuigingen maken dat je jezelf beperkt in je carrièrekeuzes en in je functioneren. In je dagboek waarin je je overtuigingen opschrijft, helpt het wellicht om de woorden die eerder in dit hoofdstuk uitgelegd werden te gebruiken (minimaliseren, selectieve abstractie, uitvergroten en catastrophisme), zodat je jouw manier van denken en werken kunt duiden.

Nu je je vaders stijl beter begrijpt, kun je die informatie toepassen op je leven in het hier-en-nu. Jouw manier van denken is je ticket voor het transformeren van je geïnternaliseerde vaderfactor en voor de richting die je aan je carrière geeft. Doordat je de werking van je mentale en emotionele proces doorziet, ligt jouw leven en de richting die je daaraan geeft in jouw handen. De meeste mensen willen graag die controle en persoonlijke kracht vinden. Jij ook? Als je antwoord 'ja' is, blijf dan lezen. Als je het moeilijk vindt en angstaanjagend, herlees dan dit hoofdstuk eens en onderzoek wat je tegenhoudt, mentaal en emotioneel.

Aanbeveling #8

Je bent niet op zoek naar goedkeuring van anderen voor je beslissingen en handelen.

Je bent op emotioneel niveau tot het besef en inzicht gekomen dat het zoeken van goedkeuring je ontwikkeling verzwakt en je eigenwaarde negatief beïnvloedt. De compassievolle mentor medewerker weet dat goedkeuring zoeken een vicieuze cirkel is waarin je je steeds minder krachtig en steeds onveiliger voelt. Je hebt een gezond gevoel ontwikkeld voor wat je nodig hebt, emotioneel, persoonlijk en qua werk en hoe je die behoeften kunt vervullen. Door op deze positieve manier te werk te gaan heb je helemaal geen goedkeuring nodig.

De toepassing van de compassievolle mentorstijl in inzicht in en begrip van goedkeuring:

CARRIÈRETIJGER. Je hebt geleerd dat het positieve effect groot is als je steun en goedkeuring geeft aan de inspanningen van anderen (alhoewel je er zelf niet meer van afhankelijk bent). Dit type van positieve aanmoediging kan de transitie bij anderen versnellen en geeft kans om professioneel te groeien.

TIJDBOM. Het gebruik van bemoedigende uitspraken, inzicht en het bieden van steun zal het leven van mensen om je heen gaan veranderen. Je positieve benadering van mensen in je werk en je leven zal je helpen om productief te zijn.

PASSIEVE. Je actieve ondersteuning, verbaal en non-verbaal, van je medewerkers vormt de basis voor groei en verandering. Je begrijpt de kracht van positief en steunend zijn. Deze compassievolle mentorstijl transformeert jouw carrière tot een krachtbron met ongekend potentieel.

AFWEZIGE. Je kent het psychologisch inzicht dat alle mensen, ongeacht status of leeftijd, behoefte hebben aan liefde en steun (goedkeuring), en je past dit actief toe. Je kent deze compassievolle mentor waarheid, en past deze toe in je carrière en je persoonlijk leven.

Iedereen heeft een vader. Zelfs als je hem maar kort gekend hebt of wellicht zelfs nooit ontmoet hebt, je vader heeft invloed op wie je bent. Stephan B. Poulter, PhD laat je in dit boek ontdekken hoe vaders impact hebben op de ontwikkeling van kinderen, adolescenten en volwassenen. Je ontdekt wat de persoonlijke vaderfactor is in je werk en in je persoonlijke leven. Dr. Poulter laat je ervaren welke kracht je kunt ontleen aan je vaderfactor en hoe je heling kunt vinden voor pijnlijke ervaringen. Hij laat zien dat jij de sleutel in handen hebt om je vaderfactor in te zetten om een vreugdevoller leven te leiden.

Een inspirerend en praktisch boek! Voor jou persoonlijk maar ook in je rol als ouder, leraar, werknemer, manager, consultant, coach of begeleider.



Stephan B. Poulter, PhD heeft naam gemaakt als klinisch psycholoog in Los Angeles. Hij heeft een eigen praktijk waar hij al meer dan dertig jaar mensen begeleidt. Hij werkte in diverse settings met thema's rondom ouderschap, adolescentie en spirituele/theologische vraagstukken.

Vrouwen praten veel over en met hun moeder en onderschatten de rol en de impact van hun vader. Dit boek schudt je wakker, geeft herkenning en vertelt op indringende wijze over vaderschap en de invloed ervan op je latere leven en werk.

Miloe van Beek, journalist en schrijver

Veel mannen leren als jongen al vroeg, met name van hun vader, om zich niet te laten kennen als ze pijn hebben. Ze vermennen zich. Het helpt als mannen op hun eigen manier hierover leren praten, met andere mannen als voorbeeld.

Tim Overdijk en Wim van Lent, auteurs van 'Als de man verliest'

Circle
Publishing 

ISBN 978-90-771793-6-9



9 789077 179369 >