

## Van Beter naar Goed



In mijn praktijk als leiderschapstrainer en coach kom ik veel mensen tegen die (te) veel van zichzelf vragen. Met name, maar zeker niet uitsluitend, jonge vrouwen, die op alle gebied voortdurend werken aan een verbeterde versie van zichzelf. Hoewel het uiteraard prima is om dagelijks te reflecteren op eigen handelen en spreken, kan juist het constante streven naar beter, een ontspannen leiderschap behoorlijk in de weg gaan zitten. En juist die ontspanning is noodzakelijk voor goed leiderschap.

Ontspannen leiderschap houdt je met beide benen op de grond. Je kunt relativiseren. Je mag een fout maken, net als de mensen om je heen. Fouten zijn interessant, je kunt er veel van leren. Het geeft inzicht in deze situatie op het werk, in deze mens, die deze fout voortbrengt. Waarnemen van oorzaak en gevolg en daar conclusies uit trekken. Vanuit rust leren schakelen en inspelen op de mensen die je ontmoet, ieder in een andere stemming, een andere context, vragend om een andere benadering. Dat houdt je in alle hectiek dicht bij jezelf en is minder vermoeiend, dan vanuit spanning acteren.

Signalen van spanning verschuilen zich in je lichaam. Als je lichaamsbewustzijn minder sterk ontwikkeld is, dan beseft je vaak zelf niet dát je vanuit spanning acteert. Het vraagt om bewustwording. Ontdekken ook dat je net zoveel werk, zo niet meer, kunt verzetten vanuit ontspanning. Ben je bereid om dieper te gaan? Te onderzoeken hoe je een gespannen leiderschapstijl kunt ombuigen naar ontspannen leiderschap, waardoor de kwaliteit van wat je doet en het plezier dat je erin hebt, zal toenemen?

In de leiderschapstraining 'Leiderschap en Spiritualiteit' wordt veel aandacht besteed aan het ontwikkelen van lichaamsbewustzijn en de invloed van gedachten op ademhaling en lichaam. Het is heel belangrijk deze wederzijdse beïnvloeding tussen adem, lichaam en geest, goed in de smiezen te hebben. Het geeft verschillende ingangen en handelingsmogelijkheden en daardoor meer vrijheid, rust en tevredenheid in alle hectiek van werk en leven. Goed is goed genoeg. Perfectie drijft je voort. Er is een spreekwoord dat zegt: Beter is de vijand van goed'. Het drukt mooi uit wat wordt bedoeld. Door te groeien in zelfkennis en de impact te zien van bepaalde beknellende gedachten die je hebt op je handelings- en bewegingsvrijheid ontstaat een beweging 'van beter, beter, beter naar

completer'. Een quote van Joyce Nelissen, financieel directeur van de provincie Limburg. Zij zegt hierover:

*De leergang bij Broze heeft mij doen inzien maar veel voornameer, laten doorleven, dat het als leidinggevende niet alsmaar gaat om te groeien in termen van 'beter' maar juist gaat om te groeien in termen van "completer". Wat bedoel ik daarmee?*

*Als jonge vrouw, wilde ik graag mijn talenten vol inzetten. Op basis van prestaties en resultaat heb ik mijn posities verworven. Vaak tussen ouderen, senior collega's in, voldoen aan de verwachtingen die daar werden gecreëerd. Want "je moet je eerst maar eens bewijzen als jongeling", proefde ik vaak tussen de regels door.*

*Nu, zoveel jaren verder als directeur, wil ik het verschil maken als leidinggevende door niet enkel meer prestaties en resultaten te laten zien, maar juist door meer van mezelf in de leidinggevende te laten zien. Met ál mijn kwaliteiten en niet enkel de verwachte, voor de hand liggende kwaliteiten. Hoe? Door de leergang ben ik alle kanten van mijzelf gaan zien, ben ik die gaan verkennen in plaats van enkel de 'goede' nog beter te maken. Juist van de schaduwkanten in mijzelf heb ik het meeste geleerd. Dit alles heeft mij innerlijke rust en balans gebracht waardoor ik op een ontspannen wijze leiding kan geven. Goed aandacht kan hebben voor wat zich aandient en écht kan luisteren. Leidinggeven op basis van de verwachtingen van anderen is passé, alsmaar beter en meer in termen van groei eveneens, maar groeien vanuit inzichten en daardoor steeds completer worden, is het voor mij!!*

Met een gezonde drive om de dingen goed te doen is niks mis. Maar het alsmaar streven naar beter drijft veel jonge, getalenteerde mensen naar de afgrond van een burnout. Juist deze groep jonge getalenteerde mensen hebben vaak te weinig besef van het feit dat ze, net als ieder ander, gewoon mensen zijn. En dus feilbaar. Met lichamen die begrensd zijn. We kunnen fysiek maar op één plek tegelijk zijn, en ons bewustzijn kan maar één ding tegelijk bevatten. De opdrijvende zweep van beter, maakt dat men gaat multitasking, wat het brein (óók dat van vrouwen!) simpelweg niet kan. Door het tempo op te voeren, kan dit 'gebrek' ingehaald worden, maar dat is tijdelijk. Het constante wisselen van context put het reflecterende brein uit. Er worden fouten gemaakt, die niet passen in het plaatje van beter. Dat geeft nog meer spanning. Een vicieuze cirkel ligt op de loer.

Nu is het zo dat een snelle fix, als je in deze stroom beland bent, niet voorhanden is. Het is een langzaam proces dat tijd vraagt en inoefenen en 'doorleven' zoals Joyce zo mooi zegt.

De leergang Leiderschap en Spiritualiteit (twee jaar, 26 dagen met nog intervisiemomenten en coaching) vraagt een fikse investering in tijd, die ogenschijnlijk niet past in een volle agenda. Maar daadwerkelijke groei en verandering vraagt meer dan een 'snelle leiderschapsinjectie'. Het is groeien in (lichaams)bewustzijn. En net zoals bij een plant, je kunt er niet aan trekken om het groeien te versnellen. Het vraagt voortdurende aandacht. En precies die aandacht is het sleutelwoord als het gaat om goed leiderschap.

Birgit Verstappen, 9.1.2018