



Oefening: Persoonlijk Leiderschap in kaart brengen (30 min - 1 uur)

Probeer eens op een A4, of in je Journal in beeld te brengen wat jou stuurt en drijft?

Neem je tijd en werk er eens een week rustig aan. Laat je bewustzijn groeien en ontwikkel jouw eigen overzicht! Monitor de komende periode eens in hoeverre de Persoonlijke Leider in jou de regie heeft, of hoe die eventueel verstoord wordt.

Onderstaand treft je dimensies (met uitleg) van Persoonlijk Leiderschap aan en vragen. Via een search of AI-tool kun je vast voorbeeldlijstjes genereren die je inspireren. Bespreek je ideeën en antwoorden (en vragen) eventueel met je partner, vrienden of een coach/therapeut.

Het gaat natuurlijk niet om een perfect lijstje maar om jouw groeiproces. Meer inzicht, meer authentieke keuzes maken en persoonlijk leiderschap invullen.

Waarden

Jouw principes, jouw basiskeuzes over wie je bent en waar jij voor staat. Wat jij belangrijk vindt.

Waarden fungeren als een kompas dat je helpt om keuzes te maken die in lijn zijn met wie je bent en wat je belangrijk vindt. Ze geven richting aan je beslissingen en zorgen ervoor dat je in harmonie leeft met je overtuigingen. Bovendien bevorderen ze zelfbewustzijn en integriteit, doordat je je acties kunt afstemmen op wat voor jou echt telt, wat leidt tot een groter gevoel van zelfrespect.

Daarnaast spelen waarden een cruciale rol in het opbouwen van sterke, gezonde relaties. Ze helpen je om verbinding te maken met anderen die dezelfde principes delen, wat leidt tot meer begrip en wederzijds respect. Door je waarden te kennen, kun je persoonlijke groei stimuleren en verantwoordelijkheid nemen voor je keuzes, wat niet alleen ten goede komt aan jezelf, maar ook aan de mensen om je heen. Het hebben van waarden is dus niet alleen belangrijk voor je eigen welzijn, maar ook voor de kwaliteit van je relaties en de impact die je hebt op de wereld.

Voorbeelden van waarden: liefde, compassie, vriendschap, vrijheid, respect, eerlijkheid, verantwoordelijkheid, loyaliteit, avontuur, of gelijkheid.

Dat lijken misschien 'inkoppers', maar welke waarden kies jij echt bewust? Waar sta jij voor? En hoe ga jij om met anderen, die andere of tegengestelde waarden hanteren? Of als je zelf niet bij je waarden kunt blijven? Wat gebeurt er dan? Wat heb je nodig om je waarden te verduidelijken of om ze trouw te blijven? (nb. waarden kunnen gedurende je leven veranderen!)

Normen

Normen zijn gedragsregels die uit jouw waarden of die van anderen voortvloeien. Bijvoorbeeld: als respect een waarde van je is, kan een norm zijn dat je iemand laat uitpraten in een gesprek. Normen kunnen situationeel veranderen. Soms kan iets maken dat je iemand bewust even niet laat uitpraten. Of dat eerlijkheid een waarde van je is, maar dat je een leugentje 'om bestwil' voor jezelf door de vingers kunt zien.

Wat zijn normen voor en van jou? En ga je daar flexibel of star mee om?

Talenten

Talenten zijn jouw natuurlijke, erfelijke aanleg, en de mogelijkheid om deze aanleg in specifieke vaardigheden te ontwikkelen door leren/ training/ oefening en ervaring. Talent kan zich uiten in het vermogen om iets snel te leren, uitzonderlijke prestaties te leveren, of bijzonder goed te presteren op een specifiek gebied. Een vader of moeder van 2 kinderen weet meteen: het ene kind is uniek en heeft talent voor andere dingen dan het andere. De een heeft een 'talenknobbel', de ander is muzikaal of handig of sportief in aanleg. Hopelijk stimuleerden ze jou om juist jouw unieke talenten verder vorm te geven. Of doe je dat inmiddels zelf(bewust)!

Wat zijn jouw talenten? Al eens een talenten test gedaan? Of met anderen op school of op je werk over jouw talenten gesproken? Sluit wat je doet aan bij jouw talenten? (Je kunt iets graag willen, maar of je er echt goed in wordt hangt ook af van je talenten. Ergens voor gaan maar het talent missen kan frustrerend zijn. Vraag jezelf of je er uiteindelijk blij van wordt en blijft.

Vaardigheden

Een vaardigheid is iets **kunnen** doen. Je talent en de mate waarin je leert en groeit bepaalt hoe vaardig je kunt zijn.

Iemand met talent voor communiceren kan zich ontwikkelen tot computerspecialist, journalist, manager of sociaal werker en daarvoor specifieke communicatievaardigheden ontwikkelen (die per rol kunnen verschillen).

Soms kun je zelfs compenserende vaardigheden ontwikkelen. Bijvoorbeeld overtuigend argumenteren en communiceren, of steeds in een (ongevraagde) hulpverlener rol schieten, omdat je onbewust behoefte hebt om gehoord en gezien te worden.

Hoe bewust ontwikkel jij je vaardigheden? Sluiten ze aan op jouw talenten? Is het iets wat jij wilt, of wat anderen van je verwachten? Krijg jij energie van bezig zijn met jouw vaardigheden en werken aan je vaardigheden, wordt je er blij van? Of probeer je er een innerlijke onzekerheid mee te compenseren?

Drijfveren

Drijfveren geven de energie en motivatie om je waarden te leven en je doelen te bereiken. Als je naar drijfveren kijkt zie je vaak dat onder een benoemde drijfveer een onderbewuste drijfveer zit. Uiteindelijk zijn je drijfveren terug te voeren naar heel basale en oude diep in ons systeem gewortelde angsten of verlangens. Overleven, groepsacceptatie en verbinding (was ooit ook essentieel voor overleven), voortplanting, macht en invloed (was ooit ook essentieel om te overleven), of benoemd toegangsvereiste voor 'de Hemel' in het hiernamaals.

In het moderne leven kan een afgeleide zijn: een mooie, slimme of rijke partner willen (of alle drie natuurlijk), voldoende voeding of opleiding, voor jezelf of je gezin, kwalitatief goede voeding, wijn of restaurants willen (s)maken of bezoeken, populair zijn op social media, of voorzitter of leider willen zijn en geen volger, of dagelijks voldoende dankbaarheid en/of gebed en respect etc.

Ken jij jouw drijfveren? Zijn ze liefde of angst georiënteerd? (zie eventueel [het artikel op de 7Qi website over Liefde gebaseerd leven](#)). Vind jij het moeilijk je drijfveren te benoemen? Op internet zie je vast wat voorbeeld lijstjes. Probeer eens om de 'laag onder' je benoemde drijfveren in te vullen. Wat zit er onder die behoefte of dat verlangen van jou? En is dat uit zelfliefde of uit angst? (steeds weer een belangrijke energetische afweging om te maken).

Interne en externe motivatie

Motivatie is de aantrekkingskracht die ons in beweging zet, en ons helpt doelen te bereiken, of dat nu persoonlijke ambities zijn of professionele prestaties.

- **Interne motivatie** komt van binnenuit en wordt aangedreven door persoonlijke verlangens, zoals het verlangen om jezelf te verbeteren of om iets te doen waar je gepassioneerd over bent. Het is de motivatie die ontstaat wanneer we iets doen omdat we het zelf willen, zoals het verbeteren van je gezondheid of het ontwikkelen van een nieuwe vaardigheid, puur voor de voldoening die het ons geeft of omdat het aansluit bij onze diepe innerlijke stem dat dit onze levensmissie is.
- Aan de andere kant is **externe motivatie** gekoppeld aan invloeden van buitenaf, zoals beloningen, erkenning of druk van anderen. Dit kan bijvoorbeeld het streven zijn naar een salarisverhoging of het voldoen aan verwachtingen van je omgeving. Je motivatie wordt dus zowel beïnvloed door je eigen wil en verlangen als door de invloeden van anderen.

Waar je interne motivatie je richting en purpose geeft, kunnen externe factoren je soms aansporen of duwen om je doelen te halen, maar echte voldoening komt vaak uit wat je zelf belangrijk vindt en wilt bereiken.

Wat motiveert jou momenteel? Voel je motivatie? Interesse of zelfs passie voor acties? Ongedurigheid? Angst, of juist een warm gevoel en blijdschap?

Passende doelen & passende acties

Dat wat aansluit bij wie je bent, waar je voor staat, wat jij wilt en wat je kunt lijkt een passend doel of een passende actie. Je daarvan bewust zijn is al bijzonder.

Maar je leeft natuurlijk niet alleen op de wereld. Dus aansluiting bij wat anderen willen of nodig hebben is ook van belang. Het mooiste is als jouw doelen en acties die jij vanuit jezelf graag wilt waarmaken aansluiten bij behoeften van anderen.

Het Japanse beginsel IKEGAI bepaalt overlap van kunnen/willen/doen/aansluiting bij waar anderen behoefte aan hebben.

Zijn jouw doelen en acties passend voor jou? Wil je ze in loondienst of als zelfstandige vormgeven en waarom? Laat jij je belemmeren in wat je wilt door anderen? Of leg jij anderen nogal op wat jij wilt?

Handicaps

Al zie je het misschien niet meteen, jij, en iedereen om je heen heeft handicaps. Bijvoorbeeld onbewust of bewust valkuilgedrag, belemmerende overtuigingen, een hechtingspatroon, (ontwikkelings-) trauma wat je doet aanvallen, vluchten of bevriezen op momenten dat je dat niet wilt, of juist blindheid door enorm talent wat al je aandacht opslokt.

Alles wat je doet waar jij of anderen om je heen minder gezond of blij van worden, alles wat je doet veroordelen, iedere allergie van je over dingen of anderen is een indicator van een eigen handicap. Voor de man/vrouw met de hamer is iedere oplossing een spijker. Maar een spijker is natuurlijk niet altijd de (beste) oplossing.

(Zelf)bewustzijn ontwikkelen op eigen handicaps is belangrijk, omdat het helpt barrières voor de levensrit die je eigenlijk wilt maken te doorzien en te overwinnen.

Ken jij jouw 3 belangrijkste handicaps? Waarom deze drie? Vinden anderen dit ook? Werk je aan het verhelpen van je handicaps? Waarom wel of niet? Wordt jouw leven zelfs bepaald door een langdurige handicap? Probeer je er alleen zelf iets aan te doen of mag je ook hulp daarbij zoeken/vragen? Waarom wel/niet?

Incongruente acties

Zodra wat je zegt (te willen) en wat je doet niet overeenkomt handel je 'incongruent' met wat je zegt of doet. Dat is een belangrijke indicator van onderbewuste handicaps of barrières.

Iedereen die rookt of regelmatig wat veel drinkt, te veel koopt, of te veel op sociale media rond-scrolt of andere (hopelijk kleine!) obsessies of verslavingen heeft, weet dat dit niet gezond is. Er is een onderliggende reden om dit toch te doen zichtbaar. Soms het onderdrukken van bepaalde gevoelens, of je denkt jezelf er juist mee te belonen.

Een wat groter voorbeeld is in een relatie blijven die niet gezond voor je is, toxische vriendschappen onderhouden of werk blijven doen wat je mentaal of emotioneel uitput.

Je weet best dat 'doen waar je echt blij van wordt' (en gezond blijven) belangrijk is. En (misschien diep in jezelf) ook dat jij het waard bent een leven te leiden waar je blijdschap, liefde en geluk ervaart.

Het is belangrijk om jezelf niet te veroordelen, of in klagen te verzanden.

EN is het belangrijk, om dat *waar je niet blij of rustig van wordt ook te 'onderkennen'*. En er iets aan/ mee te doen!

Wat zijn dingen die je wel doet maar misschien beter niet zou kunnen doen? Welke ontwikkelpunten volgen daaruit? Of met wie ga je er eens over praten? Want ook dat is een onderdeel van persoonlijk leiderschap.