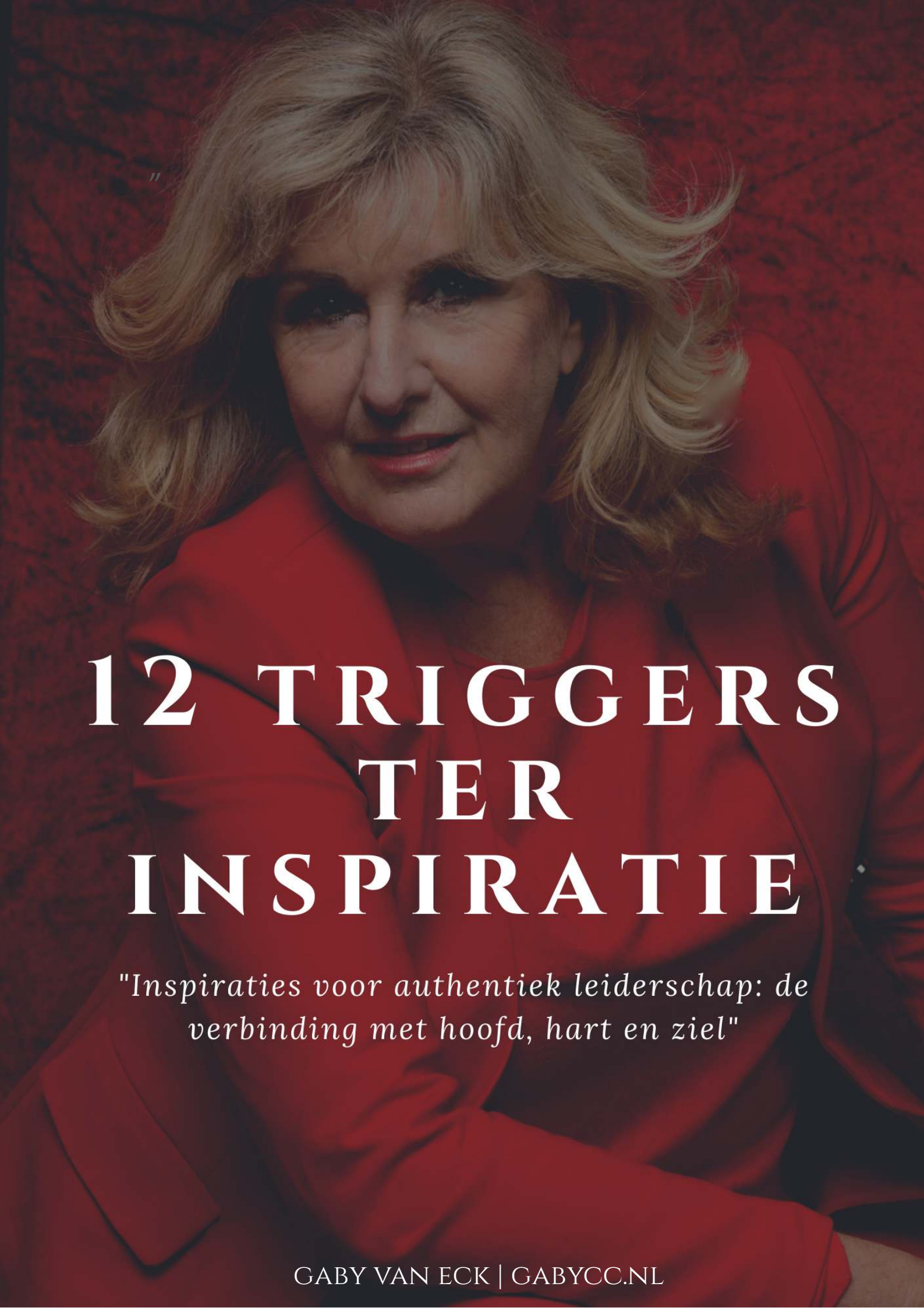


12 TRIGGERS TER INSPIRATIE

"Inspiraties voor authentiek leiderschap: de verbinding met hoofd, hart en ziel"

GABY VAN ECK | GABYCC.NL

VOORWOORD

Ze zeggen wel eens 'door schade en schande wijzer worden', maar dat kost energie. Meer dan 30 jaar hou ik me bezig met leiderschaps- en ondernemerschapsvraagstukken. In dit e-book lees je 12 triggers die jou zullen inspireren voor authentiek leiderschap. De triggers zijn geschreven vanuit eigen ervaring - ook door schade en schande- en verschillende studies die ik in de loop der jaren heb gedaan.

Vaak laten we ons leven door de waan van de dag, zitten we in een ratrace en gunnen we onszelf nauwelijks de tijd om even te bedenken en te voelen hoe we in de 'wedstrijd' staan. En ik benoem het woord wedstijd, omdat het af en toe ook op een wedstrijd lijkt. Maar is het ook een wedstrijd als je met hart en ziel werkt?

Ik zie vele leiders die precies weten hoe en welke business zij in de markt zetten. Ik zie ook dat vaak dat de verbinding, de communicatie met het MT en werknemers vaak stagneert. Meestal heeft dat te maken met het feit dat deze leiders dan niet (meer) in verbinding staan met zichzelf.

Ik wens je veel inzicht!

Gaby

©Tweede druk 2020

In dit e-book

TRIGGER 1 AUTHENTIEK LEIDERSCHAP 3

TRIGGER 2 OEFENING BAART KUNST 4

TRIGGER 3 BETER BENUTTEN VAN ONS BREIN 6

TRIGGER 4 HET SLIMME ONBEWUSTE 7

TRIGGER 5 MEDITATIE VOOR ZWEVERIGE TYPES? 8

TRIGGER 6 IN STILTE 'ZIJN' 9

TRIGGER 7 GELUKSMANAGEMENT 10

TRIGGER 8 GEZONDE ORGANISATIES 11

TRIGGER 9 DROMEN 12

TRIGGER 10 GELOOF 14

TRIGGER 11 LIEFDE 15

TRIGGER 12 LOSLATEN 16

TRIGGER 1 AUTHENTIEK LEIDERSCHAP

Ben jij de persoon die…

- van zijn passie zijn werk heeft gemaakt?
- de ongebaande paden opzoekt
- het verschil maakt
- verder kijkt dan zijn/ haar neus lang is
- droomt en dit omzet in acties
- geniet van kleine en grote successen
- de moed heeft om naar zichzelf te kijken
- naar hart en ziel luistert
- waar het brein en hart in lijn is
- niet voor een gat te vangen is
- opkomt voor zichzelf
- zichzelf op de kaart zet
- durft te wachten op het juiste moment
- lef heeft
- zichzelf programmeert naar succes
- de ongebaande paden zelf creëert
- kan lachen om zichzelf
- voorbeeldgedrag als vanzelfsprekend vindt
- zichzelf kan motiveren
- dienstbaar is
- integer is
- ook de eer aan een ander gunt

TRIGGER 2 OEFENING BAART KUNST

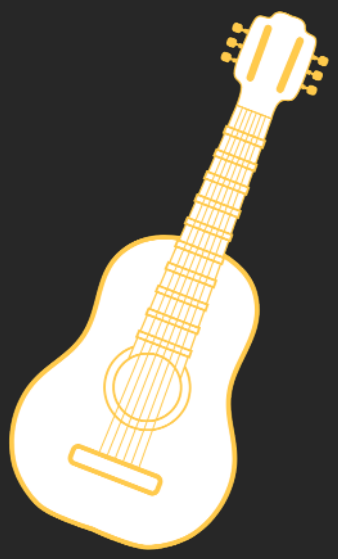
Oefening baart kunst! Dat gezegde is er niet voor niets!

Taxichauffeurs hebben vaak de Tom-tom in hun hoofd. Het gebied in het brein dat voor richtingsgevoel zorgt, is bij hen sterker dan bij ons. Mensen die goed een instrument kunnen bespelen, hebben veel geoefend. De plek in het brein die de vingers bij het bespelen bestuurt, is sterker.

Zo is dat ook met je brein. Je brein wordt sterker, maakt meer neurale verbindingen als je oefent. Je kunt slimmer worden in iets en je leert het beter te doen. En dat kun je zelfs terugzien op breinscans.

Zo geldt dat ook voor mensen met een talent; door veel te oefenen blinken ze uit! Dat is ook terug te zien in het brein op de plek in het brein. Mensen met wat minder talent zullen nog veel meer moeten oefenen om enigszins in de richting te komen, en komen een heel eind. Dat is op hersenscans te zien. Vaak hoor je ook 'jong geleerd, oud gedaan', ofwel veel geoefend!

Welk talent heb jij of welke vaardigheid wil jij zo goed mogelijk beheersen?



"Als ik zing, werken beide hersenhelften samen. En sinds ik zing, heb ik een veel beter inzicht in componeren".

— UNKNOWN

TRIGGER 3 BETER BENUTTEN VAN ONS BREIN

Is weten wat waar t dominante plaatsvindt in de hersenen nu zo spectaculair? Nee, wat wel spectaculair is dat wanneer we de linker- en rechter hersenhelft goed samen gebruiken, we ons brein beter en wel met een factor 5 tot 10!

De l inker en rechter hersenhelft zijn primair gericht op:

LINKS	RECHTS
SPRAAK	RITME
TAAL	MUZIEK
LOGICA	BEELDEN
REKENEN	AFBEELDINGEN
GETALLEN	FANTASIE
VOLGORDE	KLEUREN
ANALYSE	DIMENSIES
DIGITAAL	PATRONEN
RATIO	INTUITIE

TRIGGER 4 HET SLIMME ONBEWUSTE

Ons brein is zo mooi uitgerust, dat het onze belangrijkste gedachten aanreikt zonder dat we weten hoe deze tot stand gekomen zijn. Alleen de resultaten worden bewust. Onze gedachten resulteren in emoties.

Ons onbewuste (ook wel onderbewuste genoemd) is als een onbekend iemand die voor ons creëert en produceert en ons uiteindelijk het rijpe fruit zo in de schoot werpt. 95% van ons gedrag is automatisch onbewust gedrag, slechts 5% is bewust gedrag.

Ons onbewuste stuurt dus ons gedrag, ons denken en emoties. Maak gebruik van ons slimme onbewuste; Superbreinen zoals Mozart en Einstein gingen ons voor!

TRIGGER 5 MEDITATIE VOOR ZWEVERIGE TYPES?

Meditatie alleen voor zweverige types? Dan heb je het mis! 'Meditatie verandert het brein op korte termijn'. Meditatie kan al binnen zes tot acht weken leiden tot structurele veranderingen in het menselijk brein. Dat hebben Amerikaanse wetenschappers aangetoond. Als mensen gedurende acht weken ongeveer 30 minuten per dag mediteren, ontstaat er meer grijze hersenmassa in de **HIPPOCAMPUS** . Dat is een hersengebied dat wordt geassocieerd met geheugen en leervermogen. Uit onderzoek is gebleken dat de dichtheid van de **AMYGDALA** juist afneemt door meditatie. Als gevolg daarvan ervaren mensen minder angst en stress.

Psychologische voordelen

"Hoewel het beoefenen van meditatie al heel lang geassocieerd wordt met een gevoel van rust en lichamelijke ontspanning, claimen beoefenaars ook vaak dat ze cognitieve en psychologische voordelen ervaren" aldus wetenschappers.

Scans wezen uit dat de dichtheid van de grijze massa in hun hippocampus was toegenomen. In hun amygdala werd juist minder grijze massa gemeten.

"Het is fascinerend om te zien dat we ons brein en ons welzijn kunnen veranderen door meditatie te beoefenen", aldus onderzoekster Britta Hölzel.

TRIGGER 6 IN STILTE 'ZIJN'

In stilte zijn, geeft ons innerlijke rust ofwel totale ontspanning, ook krijgen we dan vaak de mooiste en zeer zinvolle en wijze boodschappen door. Maar in stilte zijn, betekent dat we ook *GEDACHTELOOS* zijn; gedachten kunnen we vaak niet stoppen en dat kost dan erg veel energie, soms put het ons uit.

We kunnen echter wel kiezen om volledig in het NU te zijn. Als we volledig in het nu zijn, niet denken over wat geweest is en dat wat gaat komen, dan verdwijnen gedachten vanzelf. Denken over het NU is vaak gedachteloos zijn.

✔Laat gedachten over je verleden los. Je wordt op dit moment geboren, dus zonder herinneringen.

✔Laat je dromen en doelen even los en denk niet aan wat kan en zal gebeuren.

✔Concentreer op je ademhaling en begeleid de adem met je gedachten.

✔ Voel je beide voeten op de grond, voel de zwaartekracht.

✔Laat langzaam de aandacht op je ademhaling los.

TRIGGER 7 GELUKSMANAGEMENT

Uit talloze onderzoeken blijkt dat **gelukkige** mensen: ·

- langer leven
- lichamelijk gezonder zijn
- socialer zijn
- energieker zijn
- vriendelijker zijn
- flexibeler zijn
- vindingrijker zijn
- groter zelfvertrouwen hebben en
- een prettige energie uitstralen.

Bovendien is geluk besmettelijk, geluk is maakbaar, het vergroot het de arbeidsproductiviteit en arbeidssatisfactie. Gelukkig zijn, verlaagt het ziekteverzuim en gelukkige mensen werken beter samen.

Als het allemaal waar is, waarom besteden we dan een gedeelte van het budget niet aan het managen op geluk? Een werknemer die gelukkig is komt in een positieve spiraal terecht. Want als je geluk uitstraalt ontvang je meer steun van anderen, vinden medewerkers het fijn om in jouw buurt te zijn en ben je een leuke gesprekspartner. Waarom managen we dan zo weinig op geluk? Een gemiste kans? Moet je leren sturen op geluk?

TRIGGER 8 GEZONDE ORGANISATIES

- Anticiperen adequaat, effectief en efficiënt op ontwikkelingen en veranderingen in hun leefomgeving
- Zijn en blijven in balans met hun leefomgeving
- Zorgen voor diversiteit omdat diversiteit de creativiteit bevordert die nodig kan zijn om adequaat op veranderingen te reageren
- Bouwen voorspoedige reserves op voor moeilijke tijden

- Investeren in groei en ontwikkeling van individuele medewerkers
- Faciliteren sociale steun
- Leveren een toegevoegde waarde aan het grotere geheel waarmee de individuele medewerker zich kan identificeren
- Zijn intern en extern congruent in het uitdragen van de waarden die belangrijk gevonden worden

...GEZONDE MEDEWERKERS

- Leven gezond en bewust
- Blijven lichamelijk en geestelijk actief
- Nemen zelf verantwoordelijkheid, ook als ze besluiten geen verantwoordelijkheid te nemen
- Onderhouden belangrijke sociale contacten
- Ervaren zinvolheid in hun werk en hun leven

TRIGGER 9 DROMEN

Dromen geven ons ***HOOP***

Het herkennen van nieuwe kansen inspireert onderzoek naar ***ongekende mogelijkheden***

Passie leidt ertoe dat we ons succes ***voor kunnen stellen***

Hoop doet ***passie*** leven

Voorstellen van succes opent onze ogen voor ***nieuwe kansen***

Ongekende mogelijkheden helpen ons ***steun van de anderen*** te verkrijgen

Met steun van anderen blijven we ***geconcentreerd*** en toegewijd

Concentratie en inzet stimuleren ***actie***

Actie resulteert in vorderingen en ***vooruitgang***

Vooruitgang leidt tot ***prestaties***

Prestaties inspireren ***dromen***

"Excellente leiders doen er alles aan om het zelfvertrouwen van de medewerkers te stimuleren. Het is ongelofelijk wat mensen kunnen bereiken als ze in zichzelf geloven."

— SAM WALTON

TRIGGER 10 GELOOF

Wat doet geloof in jezelf?

Het creëert een goed zelfvertrouwen en dat voelt goed.

Geloof creëert een sterke uitstraling waardoor de omgeving positiever reageert.

Ook creëert geloof pro-activiteit. Je gaat ervoor omdat je erin geloofd.

Daarmee kunnen we stellen dat geloof in jezelf de basis is voor succes. Pro-activiteit, ofwel actie, is namelijk de basis van vooruitgang en dingen bereiken.

Klinkt eenvoudig, de realiteit is echter dat het dagelijkse leven ons vaak van dat geloof af kan brengen. Gemakkelijk is dat zeker niet, maar wel een boeiend proces.

TRIGGER 11 LIEFDE

Gezondheidgeluk en succes vinden alle drie hun basis in liefde. Als we alleen vanuit het doel gemotiveerd aan de slag gaan, dan wordt de weg hard, moeilijk en lastig.

Werken we vanuit liefde voor anderen en liefde voor onszelf en voor ons eigen lichaam, dan wordt doelen bereiken een plezierige weg die we met passie blijven bewandelen tot we bereiken waar we naar streven.

Toepassing van de wet van Liefde:

- Liefde voor jezelf leidt automatisch naar een gezond en vitaal leven;
- Liefde en respect zijn de fundamentele voedingsstoffen die we onze kinderen mogen voeden;
- Met liefde en respect benaderen we onze relaties zoals ook collega's en klanten;
- Met liefde en respect behandelen we onze materialen waar we mee mogen werken;
- 'Dat wat we zaaien zullen we oogsten' geldt vooral voor liefde en respect.

Oefen het elke dag!

"Liefde begint thuis.
Het is niet hoeveel we doen, maar hoeveel liefde we omzetten in actie!"

— MOEDER THERESA

TRIGGER 12 LOSLATEN

Er is iets vreemds aan de hand met **loslaten**: we zien allemaal wel in dat het soms nodig is om iets of iemand of gedachten 'los te laten'. Daar kun je dan zo mee bezig zijn, dat het bijna weer een nieuwe **houvast** wordt.

Kortom we vinden het gecompliceerd maar het zou goed zijn om de bezem er door te halen, geestelijke ballast weg te werken. Om lichaam en geest weer op te poetsen voor een nieuwe start.

Hier wat uitspraken ter ondersteuning:

- Elk probleem waar je je aandacht op richt, wordt groter;
- Zolang je jezelf verbindt met het probleem, doe je jezelf pijn;
- Loslaten betekent niet dat je de persoon moet loslaten, maar de kluwen van gevoelens en negatieve gedachten;
- Loslaten is de weg, niet het doel;
- Loslaten betekent dat we de verbinding verbreken met dat wat ons vasthoudt;
- Het is in het nu leven door de pijnlijke gevoelens en herinneringen achter ons te laten in plaats van steeds opnieuw de recorder (ons onderbewuste) af te spelen en ons slachtoffer te voelen.

Let it Go

Dit E-book is een verzameling van tips en triggers.

Deze teksten zijn bedoeld om je te inspireren, bewust te kunnen leven en bewust te kunnen werken; om authentiek en creatief leiderschap te bereiken. Sta stil bij zaken waar het werkelijk omgaat. Het is een kans om te investeren in jezelf en stress gerelateerde klachten te voorkomen.

Gaby van Ligt is eigenaar van GABY coaching & consulting. Gaby is een zeer ervaren ondernemer in executive coaching en leiderschapsprogramma's. Ze is jouw sparringspartner, jouw spiegel. Haar coaching helpt jou succesvol te zijn. Want dat is haar missie: jou helpen succesvol te zijn. Haar waarden zijn: gezond en vitaal, vrijheid, liefdevol en succes.

Zij heeft meer dan 35 jaar ervaring in het bedrijfsleven op het gebied van Leiderschap, Ondernemerschap en Customer Service. En meer dan 25 jaar ervaring als trainer en coach op het gebied van persoonlijke ontwikkeling, ook wel persoonlijk leiderschap genoemd.

Haar interventies zorgen altijd voor resultaat! Gaby's aanpak kenmerkt zich door haar persoonlijke en vaak op maat gemaakte retreats van een of meerdere dagen. Op basis van de intake en naar behoefte stelt zij samen met jou het programma samen!

Kijk voor meer informatie op www.gabycc.nl