

INHOUDSOPGAVE

INLEIDING	8	ZELFKENNIS	
HOE DIT BOEK TE GEBRUIKEN	10	Visie en waarden	18
		Missie	22
		Beloftes	28
		Grenzen	32
		Toolkit 01-04	36
		Je verder ontwikkelen	38
		ZELFONDERHOUD	
		Je begeleidingsteam	44
		Geest	48
		Energie	54
		Wat is embodiment?	58
		Toolkit 05-08	62
		Je verder ontwikkelen	64

ZELFMANAGEMENT

Stressbestendigheid	70
Verandering en onzekerheid	74
Emotionele intelligentie	80
Zelfcompassie	84
Toolkit 09-12	88
Je verder ontwikkelen	90

ZELFONTWIKKELING

Mindfulness	96
Dankbaarheid en generositeit	100
De gelukkige leider	106
De wetenschap van het hart	110
Toolkit 13-16	114
Je verder ontwikkelen	116

ZELFREALISATIE

Leiderschapscapaciteiten	122
Uitmuntendheid	126
Creativiteit als norm	132
Afstemming	136
Toolkit 17-20	140
Je verder ontwikkelen	142
Nawoord	144
Bibliografie	146

INLEIDING

Kiezen voor bewust leiderschap is het aanvangen van een reis waarop je al je angsten laat varen.

Het is een reis van zelfontdekking, avontuur, inspiratie en inzicht, een reis waarop je steeds meer waardering zult krijgen voor je innerlijke krachten naarmate je dingen helderder ziet en meer aandurft.

Iedereen kan die reis gaan maken. Ook jij, want ook jij bent een leider, of je je daar nu bewust van bent of niet. Je bent een leider op je werk, in je gemeenschap of thuis, iemand die doelbewust beslissingen neemt en woorden en daden zorgvuldig afweegt. Je bent een leider, of die term nu in je functieomschrijving is opgenomen of niet. Je bent een leider, ook al ziet niemand jou als zodanig.

Jij bent degene die voor veel of weinig impact zorgt, en al jouw gedachten, woorden en daden planten zich op dit moment als rimpelingen voort door het netwerk van onze wereld. Bewust deelnemen aan dit proces is wat jou een leider maakt. Niets meer en niets minder.

Mensen maken al millennia lang reizen om zichzelf te ontdekken, jagend op kennis, macht, rijkdom, zingeving, geluk en uitmuntendheid. De menselijke drang om de blik naar voren te richten en steeds verder te komen, steeds sneller te rennen en steeds ho-

ger te bouwen, blijft tot opzienbarende resultaten leiden op het vlak van sport, kennis, architectuur, geneeskunde en technologie.

Maar hoewel de mens grootse daden heeft verricht, heeft hij ook significante problemen veroorzaakt, voor het milieu, de samenleving en de politiek; onze maatschappij werkt voor sommigen goed en voor velen minder. We bevinden ons op een moment in de geschiedenis waarop nieuwe oplossingen alleen mogelijk zijn als leiders heel anders gaan denken.

De wereld schreeuwt om leiders die bewust zijn: alert en op de hoogte. We hebben leiders nodig die begrijpen dat leiderschap niet gaat om *Ik zeg dit en jij doet het*, maar om *Ik nodig uit en wij gaan creëren*. Kort gezegd: bewust leiderschap is doordrongen van presentie.

Dat is dus de nieuwe manier van denken over leiderschap die je in dit boek zult verkennen, om die vervolgens in de praktijk toe te passen. Bij bewust leiderschap wordt de lat hoog gelegd, maar iedereen kan de sprong wagen. Er zijn geen toelatingseisen, behalve dan dat je de drang moet hebben om te onderzoeken en de moed om jezelf door te lichten.

In het eerste hoofdstuk worden de funda-

Jij bent degene die voor veel of weinig impact zorgt, en al jouw gedachten, woorden en daden planten zich op dit moment als rimpelingen voort door het netwerk van onze wereld.

menten van bewust leiderschap behandeld, aan de hand van tools en oefeningen die worden gebruikt voor het ontwikkelen van zelfkennis: het formuleren van een toekomstvisie, het vaststellen van je waarden, het onderzoeken van het concept van juiste actie en het effectief communiceren van je doelen, wensen en behoeften. In het hoofdstuk over zelfonderhoud leggen we de focus op lichaam en geest en lees je hoe we het fysieke vat dat ons in staat stelt ons leven te leiden, grondig kunnen analyseren.

In de hoofdstukken over zelfmanagement en zelfontwikkeling nodigen we je uit je kennis over stress, verandering en de ups en downs van het leven uit te breiden en nieuwe vaardigheden te ontwikkelen om er beter mee om te kunnen gaan. Zienswijze en mind-

set worden behandeld wanneer het belang van geluk, emotionele intelligentie, zelfcompassie en dankbaarheid aan bod komen. In het laatste hoofdstuk, dat over zelfrealisatie gaat, komt alles samen en lees je meer over uitmuntendheid, afstemming en het aansturen van anderen.

Jouw gids tijdens deze reis is geen goeroe of leermeester, maar een gewone medereiziger met kennis van een aantal beproefde principes, lessen en theorieën die je kunnen inspireren de volgende stap in je ontwikkeling te zetten. Bij elke stap blijf jij de baas en bepaal jij wat er precies gebeurt.

Of je nu aan het hoofd van een grote onderneming staat, onlangs je eigen bedrijf hebt opgericht of werknemer, docent, ouder of student bent, onthoud dat leiderschap uiteindelijk gaat over jòu, over je keuzes en de mensen om je heen.

Iets subtieler gezegd: leiderschap is de air die je met je meeneemt als je een ruimte betreedt, nog voordat je begint te spreken.

Of je nu al begonnen bent aan je leiderschapsreis of niet, met dit boek proberen we je te helpen aan de hand van kennis, sturing en kameraadschap.

HOE DIT BOEK TE GEBRUIKEN

Dit boek is onderverdeeld in vijf hoofdstukken en twintig lessen over de meest inspirerende en waardevolle thema's voor hedendaagse bewuste leiders.

Hoewel het het best werkt als je bij het begin begint, mag je gewoon naar een onderwerp bladeren dat je interesse wekt, om van daaruit verder te gaan. Dus als een les je niet direct interesseert, maak je dan geen zorgen en blader gerust door. Misschien vind je het onderwerp later wel interessant. Het pad van de bewuste leider is recht noch vlak. Het is even uniek als jij bent.

BECOME

In elke les wordt een belangrijk concept geïntroduceerd...

BUILD +

...en wordt uitgelegd hoe je het geleerde in de praktijk kunt toepassen.

BUILD + BECOME

Tijdens het lezen van dit boek helpen de toolkits bij te houden wat je tot dan toe hebt geleerd.

Bij BUILD + BECOME geloven we in het verdiepen van je kennis om de wereld om je heen beter te kunnen begrijpen. Of je nu alleen specifieke stukken doorneemt of het boek van kapt tot kapt leest: geniet van de ervaring en raad het boek anderen aan!

De met zorg uitgekozen referenties in de Je verder ontwikkelen-secties geven je een duwtje in de juiste richting wat betreft de onderwerpen die je het interessantst vond.

**BEWUST L
IS EEN REI
JE JE ANG
VAREN .**

**EIDERSCHAP
S WAAROP
STEN LAAT**

ZELFKENNIS

LESSEN

VISIE EN WAARDEN

Richt je op helderheid.

MISSIE

De inspiratie voor de rest van je reis.

BELOFTES

Spreek altijd de waarheid.

GRENZEN

Word je bewust van de ruimte die je inneemt.

Je persoonlijke waarheden worden stukje bij beetje onthuld naarmate je ware ik zich doet gelden in de context van je persoonlijkheid, de omstandigheden, je sociale relaties en je ervaringen.

Als je in een boek over leiderschap meteen al het woord 'zelfkennis' tegenkomt, schrik je daar misschien van. Toch vormt zelfkennis de kern van alles wat we doen en – belangrijker nog – van waarom we doen wat we doen.

Hoe kun je zonder een beetje zelfkennis in vredesnaam het volgende advies – dat vaak wordt toegeschreven aan Oscar Wilde – ter harte nemen?

Wees jezelf. De rest van ons is al bezet.

Om jezelf te kunnen zijn, moet je precies weten wie je bent, in elk opzicht. Toch kun je die zelfkennis niet eventjes op een rustige zondagmiddag uit de cloud downloaden, noch is er een uitgebreide handleiding waarin je al je voorkeuren, sterke en zwakke punten, verlangens, leermomenten en interpretaties uit het verleden kunt terugvinden.

Je persoonlijke waarheden worden stukje bij beetje onthuld naarmate je ware ik zich doet gelden in de context van je persoonlijkheid, de omstandigheden, je sociale relaties en je ervaringen. De reacties van degenen om je heen, en de formele en informele feedback die we krijgen van vrienden, kennissen en collega's, helpen ons inzien wie we zijn. Zelfkennis is dus iets wat we geleidelijk aan en

in stilte opdoen, door ons leven te leiden en ons bewust te zijn van onze dagelijkse ervaringen.

Laten we dit eens vanuit een andere invalshoek bekijken. Ook bedrijven en organisaties moeten zorgvuldig nadenken over wie ze zijn en waarom ze doen wat ze doen. Zo doen merken twee beloftes aan de consument: een functionele en een emotionele. Een voorbeeld: de functionele belofte van een premium luchtvaartmaatschappij is om iemand van A naar B te vervoeren. Op basis van hoe het bedrijf adverteert, kunnen we concluderen dat de emotionele belofte inhoudt dat de reis van de klant gekenmerkt wordt door comfort, luxe, betrouwbaarheid, veiligheid en kwaliteit.

Stel nou dat jij ook een merk bent. Wat zouden jouw functionele en emotionele beloftes dan zijn? Wat mag de wereld van jou verwachten? En hoe denk je dat de mensen om jou heen zich voelen als ze met jou en je functionele belofte te maken krijgen? (En komt dat overeen met hoe je hoopt dat ze zich voelen?)

Dit soort overpeinzingen lijkt weliswaar abstract, maar het effent de weg naar meer zelfkennis, die weer de basis vormt van wat jij als leider te bieden hebt.