PERSOONLIJK LEIDERSCHAP ONDER DRUK

SOEREDJ MONORATH



HumanHabits

Hoe je onder druk blijft presteren met gedragspsychologie en topsportmentaliteit

Persoonlijk Leiderschap onder Druk

“Hoe je onder druk blijft presteren met gedragspsychologie en topsportmentaliteit”

Een voorproefje uit het boek — de openingspagina’s, precies zoals ze in druk verschijnen.

De basis van dit boek rust op het HumanHabits Personal Leadership Framework, gebouwd op vier pijlers:

DISC-gedragsmodel
om jezelf en anderen beter te begrijpen

Emotionele intelligentie
om bewuster te communiceren en te verbinden

Topsportmentaliteit
om onder druk te blijven presteren

Psychologische veiligheid
om high performance teams te bouwen

Elk hoofdstuk bevat theorie, praktijkcasussen uit de topsport en het bedrijfsleven, reflectievragen, scans en concrete weekopdrachten.

“Mijn uitnodiging: lees dit boek met een pen in de hand. Leiderschap ontwikkel je niet door te lezen, maar vooral door te doen.”

INHOUD — 10 HOOFDSTUKKEN

Persoonlijk Leiderschap onder Druk
Soeredj Monorath

1. Leiderschap begint in de spiegel
2. De HumanHabits Piramide®
3. Ken jezelf voordat je anderen leidt
4. DISC onder druk
5. Emotionele Intelligentie
6. Communicatie onder druk
7. Teams onder druk
8. De Topsportmentaliteit
9. Het HumanHabits Leadership Blueprint
10. Persoonlijk Leiderschap onder Druk

Voorwoord

Persoonlijk Leiderschap is een thema dat mij al jaren fascineert. Niet het leiderschap van grote gebaren en harde woorden, maar het leiderschap dat zich toont in stilte, onder druk, in de momenten waarop het ertoe doet.

In mijn werk als gedragsspecialist en coach heb ik honderden leidinggevenden mogen begeleiden. Wat mij steeds weer opvalt: de beste leiders zijn niet degenen die alles weten, maar degenen die zichzelf kennen. Die durven kijken naar hun eigen patronen, hun valkuilen en hun kracht.

Dit boek is geschreven vanuit de overtuiging dat persoonlijk leiderschap begint bij bewustzijn. Bewustzijn van je gedrag, je communicatie, je emoties en vooral je impact op anderen. Het DISC-model, gedragsvoorkeursstijlen, normen en waarden, persoonlijke – en zakelijke interesses, emotionele intelligentie en inzichten uit de topsport vormen daarbij de rode draad.

Ik nodig je uit om dit boek niet alleen te lezen, maar ermee te werken. Schrijf erin, reflecteer, en durf eerlijk naar jezelf te kijken. Want daar begint verandering.

Veel leesplezier en groei gewenst.

Soeredj Monorath

soeredj@humanhabits.com

Hoofddorp, 2026

> *Ik nodig je uit om dit boek niet alleen te lezen, maar ermee te werken.*
>
> — uit het Voorwoord

HOOFDSTUK 1

Leiderschap begint in de spiegel

Leiderschap is geen positie. Het is een keuze die je elke dag opnieuw maakt — vooral wanneer de druk toeneemt. Van controle naar vertrouwen. Van zenden naar verbinden.

> *"Leiderschap laat zich pas echt zien onder druk. Daar wordt karakter gevormd."*
>
> — Soeredj Monorath

Waarom druk zichtbaar maakt wie je werkelijk bent

Iedereen kan leidinggeven wanneer de resultaten goed zijn, de agenda overzichtelijk is en het team gemotiveerd is. In die omstandigheden lijkt leiderschap eenvoudig. Er is rust, er is ruimte om na te denken en beslissingen voelen logisch.

Maar de werkelijkheid ziet er meestal anders uit.

Organisaties veranderen voortdurend. Medewerkers verwachten meer autonomie. Generaties verschillen in hun kijk op werk. Klanten worden kritischer. Digitalisering en kunstmatige intelligentie veranderen functies in hoog tempo. Daarbij komen persoonlijke verantwoordelijkheden, prestatiedruk en de voortdurende stroom aan informatie.

Juist dan ontstaat de vraag die centraal staat in dit boek: **wie ben jij als leider wanneer de druk toeneemt?**

REFLECTIE

Neem een moment om stil te staan bij de volgende vragen. Schrijf je antwoorden op zonder te oordelen.

1. Wanneer heb je voor het laatst onder druk een beslissing genomen?
2. Wat was je eerste reactie? Wat zegt dat over je leiderschapsstijl?

Niet wanneer je een presentatie geeft. Niet wanneer je complimenten ontvangt.

Maar wanneer een medewerker uitvalt. Wanneer een klant opzegt. Wanneer omzet achterblijft. Wanneer het bestuur moeilijke vragen stelt. Wanneer thuis zorgen spelen terwijl je op kantoor de rust moet bewaren.

Onder druk verdwijnen aangeleerde technieken vaak naar de achtergrond. Wat overblijft is je natuurlijke gedragsvoorkeursstijl. Je overtuigingen, normen en waarden, emoties en gewoonten nemen het over. Dáár begint persoonlijk leiderschap onder druk.

Leiderschap is daarom geen functie. Het is geen titel op een visitekaartje en ook geen positie in een organigram.

> *Leiderschap is de kwaliteit van de keuzes die je maakt wanneer niemand het antwoord voor je heeft.*

Mijn eerste echte les in Persoonlijk Leiderschap

Voordat ik gedragsspecialist werd, voordat ik HumanHabits oprichtte en voordat ik honderden leiders en teams begeleidde, leerde ik mijn belangrijkste lessen op een basketbalveld.

Vijfentwintig jaar speelde ik op het hoogste niveau van Nederland. Ik werd meerdere keren landskampioen, speelde bekerfinales en trainde duizenden uren om iedere wedstrijd beter te worden.

Mensen zien vaak alleen de successen. Ze zien de beker. Ze zien de medaille. Ze zien het scorebord.

Wat ze niet zien, zijn de momenten waarop je jezelf tegenkomt …

LEES VERDER IN HET VOLLEDIGE BOEK

HUMANHABITS PERSONAL LEADERSHIP FRAMEWORK

Vier pijlers voor effectief *leiderschap* onder druk

Zelfkennis — *DISC-Gedragsmodel*

Begrijp je eigen gedragsvoorkeursstijl en die van anderen. Pas je communicatie aan voor maximale impact.

Verbinding — *Emotionele Intelligentie*

Herken en reguleer emoties. Bouw verbinding door empathie en bewuste communicatie.

Prestatie — *Topsportmentaliteit*

Presteer onder druk door focus, discipline en mentale weerbaarheid. Groei door tegenslag.

Cultuur — *Psychologische Veiligheid*

Creëer een cultuur waarin teams durven leren, fouten mogen maken en excelleren.

"Het HumanHabits Personal Leadership Framework verbindt deze vier pijlers tot een praktisch model voor duurzame leiderschapsontwikkeling. Elk hoofdstuk in dit boek bouwt voort op dit fundament."

Persoonlijk Leiderschap onder Druk

HUMANHABITS PERSONAL LEADERSHIP FRAMEWORK

De HumanHabits Piramide®



NIVEAU 6

Impact & Legacy

NIVEAU 5

Zelfrealisatie

NIVEAU 4

Groei

NIVEAU 3

Verbinding

NIVEAU 2

Veiligheid

NIVEAU 1

Overleven

De Piramide is geen eindpunt

Veel mensen zien een piramide als een trap.
Eenmaal boven aangekomen ben je klaar.

Zo werkt leiderschap niet.

Persoonlijk Leiderschap onder Druk
Soeredj Monorath

HUMANHABITS

Klaar om verder te lezen?

Dit was een eerste doorkijk. Tien hoofdstukken vol gedragspsychologie, emotionele intelligentie en topsportmentaliteit staan klaar om je te helpen onder druk je beste leiderschap te laten zien.

PRIJS

€ 49,95

VERKRIJGBAAR VIA

bol.com · Amazon · humanhabits.com

> *“Leiderschap onder druk vraagt geen felheid, maar innerlijke rust.”*

PERSOONLIJK LEIDERSCHAP ONDER DRUK

soeredj@humanhabits.com
LinkedIn · Soeredj Monorath