



Geschreven door Ruth L. Sinkeler

Een uitgave van RuLou Publishing Maart ©2018

3e herziene druk

Alle rechten voorbehouden. Dit boek of een deel daarvan mag op geen enkele manier worden gereproduceerd of gebruikt zonder de uitdrukkelijke schriftelijke toestemming van de uitgever behalve het gebruik van korte citaten in een boekbespreking.

ISBN 978-90-822190-5-0

[www.ruthsinkeler.com](http://www.ruthsinkeler.com)  
[www.clipconsultancy.com](http://www.clipconsultancy.com)

# INHOUD

Pagina

VOORWOORD .....	1
INTRODUCTIE .....	3
HOOFDSTUK 1 - KEN JE SLIMHEID .....	5
INTERVIEW met Okokon Udo .....	8
HOOFDSTUK 2 - KEN JE STERKEN .....	14
INTERVIEW met Henry MacDonald .....	17
HOOFDSTUK 3 - KEN JE SELFWAARDE .....	24
INTERVIEW met Sigrun .....	27
HOOFDSTUK 4 - KEN JE SEXY-NESS .....	32
INTERVIEW met Mireille Liong A Kong .....	35
HOOFDSTUK 5 - KEN JE SALES .....	41
INTERVIEW met Jurgen Lippinkhof .....	44
HOOFDSTUK 6 - JE BENT NU BIJNA EEN SEXY LEIDER! EN NU? .....	49
HOOFDSTUK 7 - AAN DE SLAG MET SEXY LEIDERSCHAP; HET WERKBOEK! .....	53
HOOFDSTUK 8 - SEXY LEIDERSCHAP EN UBUNTU HEBBEN DE TOEKOMST! .....	67
Een mooi UBUNTU verhaal: Steensoep .....	73
Hoe het implementeren van UBUNTU in je leven en werk, je meer succesvol zal maken! .....	75
HOOFDSTUK 9 - Wie is Ruth Sinkeler? .....	77
HOOFDSTUK 10 - CLIP TRAINING & CONSULTANCY, wat is de achtergrond en het aanbod? .....	80
Dankwoord .....	83



## Voorwoord

door Jay Johnson

**VOORWOORD door Jay Johnson, Partner bij Coeus Creative Group (Michigan, VS)**

Als een professionele coach/trainer is een van de grootste uitdagingen mensen bewust te maken van hun eigen gevoel en hoe zij hun eigen beperkingen ervaren. De negatieve stem in ons hoofd kan soms zo sterk zijn dat het de positieve tegenhanger helemaal leeg zuigt en wegvaagt. Toen ik Ruth voor het eerst ontmoette zag ik een vrouw die vol zelfvertrouwen was, hoe zij zichzelf en haar filosofieën presenteerde zonder angst om tegenwerking of negatief commentaar te krijgen aan een tafel met vreemden waarvan ze niet wist of ze haar principes zouden delen of dat ze haar zienswijze over leiderschap en de waarde daarvan zouden waarderen. Ze liet angst of onzekerheid haar niet tegenhouden haar visie te delen. Ik was direct geïnspireerd. Veel te vaak raken we verstrengeld in een cirkel van onze eigen grootste criticus zijn en hebben daardoor een verlamme werking op onze acties om onze doelen te bereiken. In mijn ervaring voert de negatieve stem heel vaak de boventoon in een ieder van ons. Het spreekt alle talen en de toon en de kracht kunnen oneindig hoge muren opwerpen.

Wanneer dit gebeurt, wordt het een neerwaartse spiraal die de kans op falen vergroot, in plaats van de kans op succes. Angst en twijfel dwingen ons om onze verwachtingen aan te passen, de lat lager te leggen en potentiële situaties die ons financieel of emotioneel wat kunnen opleveren te gaan vermijden. Uiteindelijk maakt het onze droom telkens een stukje kleiner. Wat als we die negatieve stem het zwijgen zouden kunnen opleggen? Wat als we onze positieve tegenhangende stem luider zouden kunnen maken? Dit is het pad naar leiderschap en het voorwerk om onze dromen te volgen. Te vaak ook, staan wij onszelf toe dat we slachtoffer worden van externe druk of dat we onszelf tegenhouden. Wanneer dit gebeurt, verliezen we niet alleen een deel van onszelf maar de wereld verliest ook een groot deel van onze potentie. We hebben een nieuwe benadering op leiderschap nodig; eentje die niet verdwijnt in de angsten die ons potentieel kunnen beperken. We moeten onze hersenen hertrainen om de waarde te zien in onszelf, net als hoe wij de waarde zien in anderen. Het is belangrijk dat we meer zelfvertrouwen krijgen en dat we trouw zijn aan onze eigen waarden en ideeën. We zouden meer moeten zijn zoals Ruth, op de dag toen ik haar voor het

eerst ontmoette. Ze was bereid om haar filosofieën, en haar denkwijze, zonder angst of consequenties te delen. Dat is het moment waarop we leren hoe waardevol wij zijn als mensen en het geeft ons de mogelijkheid om onze geschenken met de wereld te delen. In de hierna volgende pagina's legt Ruth haar passie voor mensen uit en biedt zij een uniek perspectief op leiderschap. Ze daagt de traditionele en autoritaire leiderschapsstijlen uit en geeft haar eigen concept als alternatief: Sexy Leiderschap. En krijg niet de verkeerde indruk. Sexy Leiderschap gaat niet over seks. Sexy Leiderschap gaat over comfortabel zijn met wie jij bent. Het gaat over jezelf empowered voelen als leider. Het gaat erom dat je genoeg zelfvertrouwen hebt om zowel je mind als je hart daadwerkelijk te openen voor relaties op een hoger niveau en op dat niveau te verbinden met de mensen die je ontmoet. Sexy Leiderschap is geïnspireerd door UBUNTU. De humanistische filosofie over vriendelijkheid en verbondenheid met anderen die aan populariteit en bekendheid heeft gewonnen door de wijsheden en de wijze lessen van Nelson Mandela. Ruth laat je kennis maken met de filosofische onderdelen van UBUNTU die in haar trainingen, lezingen en zeker door de lessen in het boek naar voren komen. Ik heb er het volste vertrouwen in dat je zal genieten van Ruth's gedachten, perspectieven en wijsheden zoals ik dat heb gedaan. Ik hoop dat Ruth's kijk op leiderschap jou zal inspireren zoals het mij ook heeft geïnspireerd. Ik ben vereerd dat ik haar een vriendin mag noemen.

## Introductie

*Sexy Leiderschap is hot!*

*En nieuw. Natuurlijk is het eerste waar mensen aan denken bij de term Sexy Leiderschap, Seks! En daar heeft het nu net niets mee te maken.*

Seks! En daar heeft het nu net niets mee te maken.

De wereld verandert en de oude manieren van, vaak autoritair, leiderschap werken niet meer. Wereldwijd vragen de mensen om leiders die leiden vanuit openheid, charisma, passie en authenticiteit.

Mensen willen weten WIE hun leider is, WAAROM hij of zij doet wat hij of zij doet (voor het gemak wordt verder de hij vorm gebruikt, daar worden echter ook vrouwen mee bedoeld) en WAT hij doet. Mensen willen geïnspireerd raken, hun leider kunnen vertrouwen en er een voorbeeld aan nemen om zelf ook zo een leider te worden. Dit boek is een handleiding voor een ieder die in een voorbeeldfunctie werkt of wil gaan werken en dat kan variëren van werken als ZZP-er, Leidinggevende, Manager, Media persoon, Directeur, CEO, Raad van Bestuur lid of Politicus.

### Opkomende generatie

De jongelingen komen eraan. De huidige generatie jongeren groeit wereldwijd op in een multiculturele samenleving en een “global” denkbeeld. Doordat zij meer en snellere verbindingen hebben met de hele wereld middels Social media, games en reizen zijn zij gewend om te gaan met mensen van diverse afkomst en achtergronden. Hierdoor zijn zij veel flexibeler en vormen, naast dat zij kunnen verbinden, hun eigen identiteit.. Zij maken hun studie- en beroepskeuzes op basis van voldoening en wat ze leuk vinden. Daarbij gaan zij uit van dat waar zij goed in zijn of van wat de arbeidsmarkt van hen vraagt.

Met de opkomst van de jongere generatie ontstaat tevens een behoefte aan ander leiderschap. Leiderschap vanuit verbinding, vanuit erkenning van de ander en zijn behoefte, zonder je eigen normen en waarden kwijt te raken. Op dit moment heerst er naar mijn mening nog teveel een vorm van Ego-leiderschap. Het draait allemaal om de belangen van 1 partij. Haantjesgedrag, of machismo, worden niet geschuwd. De aloude vorm van “wie de grootste borst en mond opzet, wint” wordt door de jongere generatie niet langer aanvaard.

Huidige leiders zouden er daarom, naar mijn idee, goed aan doen om bij zichzelf te rade te gaan, hun huidige leiderschapsstijl onder de loep te nemen en te luisteren naar wat de opkomende generatie wilt. Want zij zijn het met wie er zaken gedaan moet worden en die straks het roer gaan overnemen.

## **Verbinden vanuit Sexy Leiderschap**

Sexy Leiderschap gaat over het kennen van jezelf, durven zijn wie jij bent en van daaruit handelen, inspireren, motiveren en verbinden met anderen. Als je goed in je basis zit, is er geen angst om in alle openheid te kijken naar hoe een ander in elkaar zit, van elkaar te leren en te kijken naar de overeenkomsten in plaats van alleen maar naar de verschillen. Sexy Leiderschap is geïnspireerd door de filosofie van UBUNTU en UBUNTU leiderschap.

Ken je eigen Slimheid, Ken je Sterkten, Ken je Self Waarde, Ken je Sexy -ness en vergroot je Sales!

Ik wens je veel inzichten en leesplezier met dit (werk-)boek dat eigenlijk een persoonlijke training in boekvorm is!

De auteur, Ruth Sinkeler, expert in Sexy Leiderschap en UBUNTU leiderschap

# HOOFDSTUK **1** KEN JE SLIMHEID

Mensen denken vaak eerder negatief dan positief over zichzelf en dat is jammer. Belemmerende overtuigingen of, zoals ik ze vaak noem: saboteurs, spelen hierbij een grote rol. De saboteur in je hoofd neemt vaak de overhand en wordt gevoed door je angst en je onzekerheid.

## ***Wat zijn saboteurs?***

Het woord saboteur komt van het Franse woord Sabot wat schoen of klomp betekent. Tijdens de industriële revolutie werden de klompen in de nieuwwetse machines gegooid om deze zo te saboteren...

## ***Je eigen saboteurs...***

We horen allemaal wel eens, en soms veel vaker, dat stemmetje in ons achterhoofd.

“Jij kan dit toch niet.” of “Dat is niets voor jou.” of “Jij bent niet goed genoeg.” Je wilt graag een andere functie of baan, maar je doet niets.

Je wilt graag tegen je collega of partner zeggen wat je dwars zit, maar onderneemt geen actie.

Je wilt “Nee!” zeggen tegen een opdracht of vraag en toch doe je die wel. Dat is jouw saboteur die op je schouder zit en tegen je zegt “Jij kan dat helemaal niet.” of “Ja, maar als je het niet doet tel je niet mee.” of “Je bent het niet waard.”

We zijn geneigd om naar dat stemmetje, onze saboteur, te luisteren.

Het gevolg is dat we de dingen die we echt willen, uiteindelijk niet doen!

## ***Wat te doen als jouw saboteurs je blokkeren bij het behalen van je doelen?***

Als je saboteurs een te grote plek in je hoofd beginnen in te nemen, en jij daardoor jouw gestelde doelen niet haalt, kan je een paar dingen doen.

Een beetje onconventioneel, maar wel effectief, is je saboteur te visualiseren. Geef deze, bijvoorbeeld, het karakter/lichaam van een gemene kabouter, die jou allemaal belemmerende teksten toespreekt.

Nu het een gemene kabouter is geworden, kun je er wat mee. Je kan hem wegstoppen, wegschoppen, weggagen, noem maar op. Het gaat erom dat jij nu een visualisatie hebt gemaakt en met deze visualisatie kun je iets.



Een tweede methode is als volgt: zet tegenover elke negatieve gedachte een positieve. Als de tekst van jouw saboteur is: "Jij kan dit niet. Je bent hier absoluut niet goed in en dat zal je ook nooit worden.", denk dan: "Dit is voor mij dan misschien wel een uitdaging, maar ik ga mijn uiterste best doen het te voltooien! Bovendien heb ik dit ooit al gekund, dus waarom zou ik het nu niet weer kunnen?". Op deze manier kun jij alle negatieve gedachten voor jezelf ombuigen naar positieve. Belangrijk hierbij is, dat je dit constant herhaalt zodat jouw positieve stem uiteindelijk sterker wordt dan de negatieve stem van de saboteur.

### **Angst & Onzekerheid.**

Angst is als onkruid dat in ons huist. Het vormt een dankbare bodem voor negativiteit en onzekerheid. Het beheerst vaak ons denken en handelen. De saboteurs waar ik eerder over sprak, huizen hier; evenals onze negatieve emoties.

Angst en onzekerheid ontstaan vaak door eerdere ervaringen die niet goed verlopen zijn. Wij, mensen, hebben de vervelende gewoonte om eerder negatief dan positief over onszelf te denken. Het is mij nog steeds een raadsel wat hiervan de reden is. Want beter, leuker en vrolijker worden we er niet van. Naar mijn idee heeft het ermee te maken dat ons, als kind, vaak geleerd werd om rustig te zijn, niet teveel op te vallen en rustig mee te doen met de grote groep i.p.v. dat we gestimuleerd werden om lekker uitbundig te zijn, op te vallen als we daar zin in hebben en te excelleren. Op enkele uitzonderingen na, wordt het gros van de mensen opgevoed om middelmatig te zijn.. Als je namelijk durf hebt als kind en opvalt, is er een kans dat je uitgesloten wordt omdat de groep zich niet meer met jou kan identificeren. Zo ontstaat er een angst en onzekerheid patroon dat zegt: "Als ik mij te slim, te uitbundig of te extravert gedraag, pas ik niet meer in de groep en vinden ze mij niet meer aardig.". En dat, aardig gevonden worden, is waar veel mensen toch wel naar streven.. En dus gaan ze mee met de grote groep, ook al is dat niet altijd wat zij willen.

### ***Ken je slimheid***

Jij bent jij! En jij bent uniek. Op weg naar Sexy & Succesvol zijn, is het erg belangrijk dat je start met het bovenstaande. Ken je slimheid. Als je dit boek leest, is de kans groot dat je al deels carrière hebt gemaakt en druk bezig bent om op de maatschappelijke ladder te klimmen. Dan is het handig als je van jezelf weet waartoe je in staat bent. Weet van jezelf waar je kwaliteiten liggen op het vlak van kennis. Je hebt een of meerdere opleidingen gevolgd. at heb je daarvan geleerd? Waar blonk je in uit? Voor welke kennis komen mensen, zowel zakelijk als privé, bij jou?