

HIGH HEELS HIGH IMPACT



17
HOE-DAN?
VRAGEN
BEANTWOORD

Hoe je als ambitieuze vrouw groeit in
leiderschap, impact en persoonlijk succes

DANJA LEKKERKERK



'Het She Leads Groepsprogramma van Danja is voor mij een enorme katalysator geweest in mijn persoonlijke en professionele groei. Dankzij haar coaching ben ik echt vanuit mijn eigen kracht gaan werken en, misschien nog belangrijker, daar ook in gaan geloven.

Ze heeft me geholpen om belemmeringen te doorbreken, mijn eigen pad helder te zien én daar met lef voor te kiezen. Dat heeft uiteindelijk geleid tot een prachtige nieuwe stap in mijn carrière en een nieuwe baan waar ik vol overtuiging voor ben gegaan.

Het programma zelf is een sterke combinatie van groepssessies met inspirerende vrouwen, een-op-eenbegeleiding, een livedag en praktische tools. Wat het samenwerken met Danja zo waardevol maakt, is haar ruime werkervaring in combinatie met hoe goed ze luistert en met je meedenkt, waardoor haar adviezen direct toepasbaar zijn.

Die no-nonsense en praktische aanpak voel je ook terug in haar boek: concreet, toepasbaar en gericht op echte groei.'

Stephanie Taverne

Senior Manager - Enterprise Technology Transformation
bij Deloitte

'Binnen Beiersdorf Oost-Europa zagen we dat de betrokkenheid van vrouwelijke medewerkers achterbleef. Samen met Danja ontwikkelden we een programma rondom zelfvertrouwen, zichtbaarheid en werk-privébalans.

Haar energie, ervaring en praktische aanpak maakten direct impact en zorgden ervoor dat de engagementsscore van vrouwen nu gelijk is aan die van mannen. Diezelfde kracht voel je ook terug in haar boek: inspirerend, concreet en direct toepasbaar.'

Lydia van Klaveren-Kappers

Finance Director bij Beiersdorf (NIVEA) Oost-Europa

'Danja creëert iets wat je niet vaak tegenkomt: echte impact. Ik heb het zelf ervaren tijdens het She Leads Live Event, waar alles tot in de kleinste details klopte en de energie bijna niet te omschrijven was. Ze creëert een omgeving waarin vrouwen echt in beweging komen. Diezelfde kracht voel je ook terug in dit boek: het inspireert, raakt en zet je aan tot actie, lang nadat je het hebt dichtgeslagen.'

Letticia de Hart
RAUWgesproken

'Danja is een coach die je meteen in beweging zet. Positief, energiek en tegelijkertijd uitdagend. Ik ontwikkelde meer zelfvertrouwen en sterkere leiderschapsvaardigheden, juist in een meer masculiene omgeving. Het fijne van Danja is dat ze je niet alleen skills leert, maar zorgt dat je deze direct kunt toepassen in de praktijk. Die kracht en actiegerichtheid zie je ook terug in haar boek.'

Marja Post
Manager Arbeidsveiligheid bij Gasunie

'Als trouwe luisteraar van de She Leads-podcast biedt Danja mij waardevolle houvast bij het combineren van een ambitieuze carrière en het moederschap. De heldere, energieke en toegankelijke stijl van de podcast komt ook in het boek terug. Wat zowel de podcast als dit boek mij vooral laat inzien, is dat we als ambitieuze vrouwen en moeders tegen dezelfde uitdagingen aanlopen. De quotes en tips in het boek brengen focus aan in het denken en maken onderliggende patronen zichtbaar, wat aanzet tot reflectie en concrete verandering.'

Het boek bevat vele praktische en toepasbare handvatten die helpen om het dagelijks leven – voor jezelf én je gezin – daadwerkelijk lichter en overzichtelijker te maken. Een uniek boek dat voor ambitieuze vrouwen echt het verschil uit kan maken!'

Suzanna Wolters-van Nieuwkerk
Regiomanager bij Provincie Gelderland

INHOUD

| | |
|---|-----------|
| Voorwoord | 9 |
| Inleiding | 13 |
| Jouw mooiste leven, jouw fundament | 19 |
| 1. Hoe neem ik de regie over mijn leven? | 20 |
| 2. Hoe ziet mijn droomleven eruit? | 28 |
| 3. Hoe creëer ik een fijne werk-privébalans?..... | 36 |
| Slimmer werken, meer bereiken | 45 |
| 4. Hoe blijf ik de hele dag energiek? | 46 |
| 5. Hoe stel ik grenzen zonder schuldgevoel? | 56 |
| 6. Hoe organiseer ik mijn tijd slim? | 64 |
| Stop met twijfelen, start met doen | 73 |
| 7. Hoe stop ik mijn belemmerende gedachten? | 74 |
| 8. Hoe boost ik mijn zelfvertrouwen? | 82 |
| 9. Hoe laat ik mijn perfectionisme los? | 89 |
| Zichtbaar zijn, vanuit eigen kracht | 97 |
| 10. Hoe positioneer ik mezelf krachtig? | 98 |
| 11. Hoe blijf ik dicht bij mezelf? | 105 |
| 12. Hoe vergroot ik mijn zichtbaarheid? | 112 |
| 13. Hoe spreek ik met impact? | 119 |
| 14. Hoe maak ik non-verbaal echt indruk?..... | 127 |

| | |
|---|------------|
| Relaties bouwen, invloed vergroten | 135 |
| 15. Hoe bouw ik een waardevol netwerk op? | 136 |
| 16. Hoe manage ik mijn stakeholders? | 144 |
| 17. Hoe leid ik met impact?..... | 152 |
| | |
| De volgende stap..... | 159 |
| | |
| Over de auteur..... | 163 |
| | |
| Nawoord..... | 167 |

Inleiding

Dit boek helpt ambitieuze vrouwen in loondienst om professioneel te groeien, impact te maken én persoonlijk in balans te blijven. Dat kan met high heels, maar natuurlijk ook met sneakers.

Ik schreef dit boek speciaal voor vrouwen die geen tijd (of geen geduld) hebben om dikke managementboeken te lezen. Dit is een praktisch handboek met korte tekstblokken, heldere lijstjes, overzichtelijke tabellen en concrete actiepunten aan het einde van elk hoofdstuk. Het is een boek dat je erbij pakt wanneer je het nodig hebt.

De uitdaging

Tijdens je studie leer je vaak vooral de inhoud en word je opgeleid tot expert in een bepaald vakgebied. Vaak is dat ook waarop je wordt aangenomen in je eerste baan. Logisch dus dat je denkt: als ik mijn werk goed doe, kom ik er wel. En in het begin klopt dat ook.

Maar hoe verder je komt in je carrière, hoe duidelijker het wordt: het draait niet alleen om wat je weet. Het draait om hoe je jezelf positioneert, hoe je communiceert en hoe je jezelf laat zien. Dit leer je allemaal niet tijdens je studie. Het zijn spelregels die niet worden uitgelegd. Als vrouw zijn er weinig rolmodellen van wie je dit kunt leren.

Het kan ook zijn dat je last hebt van belemmerende gedachten die je klein houden. Je stelt je bescheiden op, durft je visie niet goed te delen of twijfelt eraan of je het wel 'waard' bent.

Ondertussen heb je ook een leven buiten je werk. Een gezin, een relatie, vrienden, ouders, sport, ambities. Alles vraagt aandacht en energie van jou. Het ontbreekt je dan aan de ruimte om te focussen op wat er écht toe doet. Daardoor schiet je eigen wellbeing er vaak bij in.

Ik weet hoe dat voelt. Ik groeide door binnen grote corporate bedrijven als eerste vrouwelijke directeur en combineerde dat met een gezinsleven, waarbij manlief als militair regelmatig in het buitenland was.

Waarom dit boek?

Tijdens mijn carrière in loondienst mocht ik mooie leiderschapstrainingen volgen, maar ik merkte iets opvallends. Er werd zelden holistisch naar leiderschap gekeken, terwijl dit juist voor vrouwen zo ontzettend belangrijk is. Hoe maak je nou de juiste keuzes die jou energie geven, hoe ga je om met belemmerende gedachten, hoe regel je het nou goed voor jezelf, thuis en op het werk?

Ook heb je nog te maken met het praktische stuk: hoe kun je verder doorgroeien in je carrière? Hoe pak je stakeholdermanagement aan? Hoe vergroot je je zichtbaarheid?

Ik miste zelf die handleiding om op een fijne manier carrière te maken en dat werd de basis voor mijn bedrijf. Juist door mijn achtergrond en ervaringen in het bedrijfsleven weet ik feilloos waar ambitieuze vrouwen tegenaan lopen, zowel zakelijk als privé.

Ik zegde mijn baan op en begon met een podcast om vrouwen te inspireren én concrete handvatten te geven. Dit bouwde ik verder uit met onder meer groepsprogramma's, workshops, incompanytrainingen en events. Omdat podcastluisteraars mij vertelden dat ze sommige afleveringen soms wel meerdere keren luisterden – omdat er zoveel praktische waarde in zat – dacht ik: ik ga een boek schrijven. Geen dikke managementpil, maar een praktisch handboek. Een boek dat je kunt lezen én gebruiken.

Wat ga je leren?

In dit handboek vind je geen droge theorie, maar bewezen inzichten en praktische tools die je direct kunt toepassen in je werk én thuis. Alles is wetenschappelijk onderbouwd, maar vertaald naar het echte leven.

Ik deel niet alleen theoretische modellen, maar ook mijn eigen ervaringen. Als eerste vrouwelijke directeur binnen corporate bedrijven, als leider van grote teams en als werkende moeder met een man die als militair regelmatig in het buitenland zat.

In dit boek maak ik gebruik van vier invalshoeken:

1. Inzicht

Groei begint bij bewustzijn. Je leert jezelf écht kennen: je patronen, overtuigingen, talenten en valkuilen. Waarom doe je wat je doet? Waar houd je jezelf klein? En waar zit juist je kracht?

2. Vaardigheden

Leiderschap is geen toeval, het is een vaardigheid. Je krijgt concrete tools en slimme systemen om effectiever te werken, krachtiger te communiceren en strategischer keuzes te maken.

Geen ingewikkelde theorie, maar handvatten die toepasbaar zijn in je dagelijkse praktijk.

3. Mindset

Hier gebeurt de echte groei. Je leert perfectionisme en twijfel herkennen én ermee om te gaan. Je vergroot je zelfvertrouwen door spannende stappen te zetten. Niet door jezelf te veranderen, maar door steviger te staan voor wie je bent.

4. Actie

Uiteindelijk moet jij het gaan doen. Daarom daag ik je uit om dit boek niet alleen te lezen, maar er stapje voor stapje mee aan de slag te gaan.

Hoe gebruik je dit boek?

Dit is geen boek dat je in één avond uitleest en daarna in de kast zet. Zie het als een handboek, een werkboek, een naslagwerk. Elk van de zeventien hoofdstukken beantwoordt een concrete HOE-vraag over hoe jij kunt groeien in leiderschap, impact en persoonlijk succes.

De zeventien hoofdstukken zijn verdeeld over vijf categorieën:

1. Jouw mooiste leven, jouw fundament
2. Slimmer werken, meer bereiken
3. Stop met twijfelen, start met doen
4. Zichtbaar zijn, vanuit eigen kracht
5. Relaties bouwen, invloed vergroten

Aan het einde van elk hoofdstuk vind je reflectievragen of een korte opdracht om je echt in beweging te zetten. Want lezen is inspirerend, maar door ermee aan de slag te gaan, groei je in leiderschap, impact en persoonlijk succes.

Hoe stel ik grenzen zonder schuldgevoel?

Grenzen stellen klinkt eenvoudig, maar is voor veel vrouwen alles-behalve dat. Het vraagt inzicht, lef en leiderschap. Lees in dit hoofdstuk waarom we als vrouwen zo vaak geneigd zijn om te pleasen, wat dat ons kost en hoe je duidelijke grenzen stelt, ook wanneer er onverwachte verzoeken op je afkomen.

Waarom we pleasen

Veel vrouwen pleasen niet uit zwakte, maar doen dit uit betrokkenheid. Ze voelen zich verantwoordelijk, willen harmonie bewaren en het graag goed doen voor anderen. De angst om iemand teleur te stellen kan zo groot zijn, dat ze zichzelf ongemerkt steeds een stapje opzijzetten.

Bij veel vrouwen is dit gedrag al vroeg aangeleerd. Van jongs af aan werden meegaand zijn, aardig zijn en rekening houden met anderen vaak beloond. Geen gedoe veroorzaken en niet te veel ruimte innemen. Dat werd als veilig en wenselijk gezien.

De verborgen kosten van please-gedrag

Pleasen voelt vaak vriendelijk, behulpzaam en professioneel. Onder de streep kost het je meer dan je denkt. Misschien herken je dit gevoel wel, zonder het ooit zo te hebben benoemd. De gevolgen van please-gedrag zie je terug in je werk en dagelijks leven:

- *Energieverlies*: over je grenzen gaan kost energie
- *Altijd druk, weinig regie*: je agenda vult zich met prioriteiten van anderen
- *Jezelf kleiner maken*: door jezelf steeds op de tweede plek te zetten, laat je kansen liggen.

Juist daarom is grenzen stellen geen luxe. Het is een voorwaarde om regie te houden over je tijd, energie en leiderschap.

Grenzen beginnen bij jou (niet bij de ander)

Grenzen aangeven kan pas wanneer ze voor jezelf helder zijn. En juist daar loopt het vaak vast. Zolang je twijfelt, ga je uitleggen, toegeven of toch weer 'ja' zeggen.

Ken je grenzen, zowel op je werk als privé

Wanneer je je grenzen kent, wordt grenzen stellen eenvoudiger. Het helpt om scherp te hebben wat voor jou écht belangrijk is. Dit noem ik *je non-negotiables*: afspraken die je met jezelf maakt en waarover niet te onderhandelen valt.

‘**Daring to set boundaries is about having the courage to love ourselves, even when we risk disappointing others.**

Brené Brown

Sta eens stil bij jouw non-negotiables, privé en op je werk. Wat zijn voor jou je grenzen als het gaat om tijd, energie, waarden en verantwoordelijkheden?

☺ *Toen de kinderen jong waren en ik nog in loondienst werkte, had ik een paar duidelijke non-negotiables. Eén daarvan: tussen 18.00 en 20.30 uur was ik thuis voor de kids. Punt. Omdat ik best wat reistijd had, betekende dat dus dat ik altijd op tijd naar huis ging.*

Vind de balans: niet egoïstisch, niet pleasen

Zoals bij veel aspecten van leiderschap draait grenzen aangeven om balans. Het gaat niet altijd om nee zeggen, maar ook niet om altijd beschikbaar zijn en over je eigen grenzen heen gaan.

De kracht zit in het midden: bewust kiezen, flexibel zijn en daarbij trouw blijven aan jezelf.

Egoïstisch

Bewust & Flexibel

Pleasen

Dit vraagt flexibiliteit: kunnen meebewegen binnen je eigen grenzen. Dat is dus iets anders dan altijd beschikbaar zijn. Doe je dat wel, dan ga je vaak ongemerkt over je eigen grens heen.

| Bewust & flexibel zijn | Altijd beschikbaar zijn |
|---------------------------------------|---|
| Ik kan meebewegen binnen mijn grenzen | Ik beweeg mee, ook over mijn grenzen heen |
| Ik maak een bewuste keuze | Ik reageer automatisch |
| Ik stem af op prioriteiten | Alles voelt even urgent |
| Ik zeg soms ja, soms nee | Ik zeg bijna altijd ja |
| Ik bewaak mijn energie | Mijn energie is vaak op |
| Ik blijf de baas van mijn agenda | Mijn agenda wordt gevuld door anderen |

Grenzen stellen zonder schuldgevoel

Grenzen aangeven hoeft niet hard, afstandelijk of egoïstisch te zijn. Met de juiste uitgangspunten kun je duidelijk 'nee' zeggen, zonder schuldgevoel én met behoud van de relatie.

‘De enige personen die problemen hebben met het feit dat jij je grenzen aangeeft zijn degenen die ervan profiteren dat je ze hebt.’

1. Stel niet uit

Nee zeggen wordt zelden makkelijker door het uit te stellen. Een tijdige, bewuste en respectvolle reactie geeft duidelijkheid aan de ander en rust voor jezelf.

2. Zeg het beleefd

Een 'nee' hoeft niet hard of onvriendelijk te zijn. Je toon bepaalt hoe de boodschap ontvangen wordt.

Voorbeeldzinnen

- 'Ik help je hier graag bij, maar ik heb nu niet de ruimte om het de aandacht te geven die het verdient.'
- 'Dank je wel voor de uitnodiging! Deze keer sla ik over, maar ik wens jullie een mooie avond.'
- 'Ik denk graag met je mee, maar mijn focus ligt nu ergens anders.'

3. Lieg niet

Wees eerlijk. Als je geen zin hebt, hoef je geen uitgebreide uitleg te geven, maar verzin geen smoes. Dat geeft rust, ook voor jezelf.

4. Verontschuldig je niet

Je hoeft je niet te verontschuldigen voor een bewuste keuze. Door geen sorry te zeggen, blijf je steviger staan. Zeg bijvoorbeeld liever: 'Ik ben met andere dingen bezig' dan 'Sorry, dat ik niet kan.'

5. Geef context (als dat helpt)

Soms zorgt een korte toelichting voor meer begrip. Houd het wel beknopt en voorkom dat je ruimte laat voor discussie.

6. Denk in alternatieven

Kun je ergens niet bij zijn? Kijk dan of je op een andere manier betrokken kunt zijn. Stuur een kaartje, bel even of draag op een andere manier bij. Zo laat je zien dat je meedenkt, zonder over je eigen grenzen heen te gaan.

Houd vol, stick to your boundaries

Grenzen stellen is één ding, ze volhouden is vaak het spannendst.

 **'We always keep our word to others, but we often break promises to ourselves.'**

Zeker in het begin kan dit ongemakkelijk aanvoelen. Schuldgevoel, de angst voor boosheid of bang om niet meer aardig gevonden te worden, liggen snel op de loer. Juist daarom is consistent zijn zo belangrijk. Wanneer je zegt dat je in het weekend niet werkt, maar dit toch blijft doen, verliest je grens zijn kracht.

Herinner jezelf in zulke momenten aan waarom je deze grens voor jezelf stelde. In het begin is het lastig, daarna ontstaat vaak respect. Je laat zien wat voor jou de norm is.

De grote test: omgaan met ad-hocverzoeken

En dan komt de echte test: hoe ga je om met ad-hocverzoeken? Ze komen onverwacht, klinken urgent en doen direct een beroep op jouw verantwoordelijkheidsgevoel. Voor je het weet, schiet je in de automatische ja-stand.

Toch betekent ad hoc niet automatisch urgent. En niet elk verzoek vraagt om directe actie. Wanneer je een ad-hocverzoek krijgt, kun je eerst twee stappen zetten voordat je reageert.

Stap 1: Denk eerst na, neem de regie

Voordat je reageert, neem je even de ruimte. Stel jezelf kort deze vragen:

- Is dit echt urgent?
- Past dit bij mijn prioriteiten?
- Ben ik de juiste persoon hiervoor?
- Wat kost dit mij aan energie en focus?

Deze snelle check helpt je om niet vanuit reflex te reageren, maar vanuit regie.

Stap 2: Zo geef je je antwoord (met regie)

1. Check de echte deadline

Niet alles wat urgent klinkt, is urgent. Vraag rustig en professioneel: 'Wanneer moet dit echt af zijn?' Vaak blijkt dat er meer ruimte is dan gedacht en zakt de druk direct.

2. Geef keuzes, geen automatische ja

Door opties te geven, maak je je prioriteiten zichtbaar en blijf je in regie. Bijvoorbeeld: 'Ik kan dit vandaag oppakken, maar dan schuift

er iets anders. Wat heeft nu prioriteit?' Zo help je de ander kiezen, zonder jezelf voorbij te lopen.

3. Maak er een bewuste keuze van

Meebewegen is soms prima. Het verschil zit in het besluit: kies vanuit je prioriteiten en energie, niet vanuit plicht of please-gedrag.

4. Kijk naar het patroon, niet alleen het moment

Een eenmalig ad-hocverzoek is iets anders dan een terugkerend patroon. Is het structureel? Dan is er iets anders nodig: duidelijke afspraken, een andere rolverdeling of een slimme manier van werken.

Zo houd jij de regie, ook wanneer de druk van buitenaf toeneemt.

Luister naar de *She Leads*-podcastafleveringen over grenzen stellen

- Nr. 9 – Leer makkelijk je grenzen aangeven door nee te zeggen zonder schuldgevoel of drama
- Nr. 40 – Hoe stop je please-gedrag? De drie noodzakelijke stappen! Hierdoor bespaar jij makkelijk tijd
- Nr. 148 – Grenzen stellen = kansen creëren, inclusief zeven tips HOE je dat kunt doen

Grenzen stellen zonder schuldgevoel

Neem even de tijd voor jezelf en doorloop de stappen hieronder rustig en eerlijk.

1. *Herken je patronen*

In welke situaties merk je dat je over je eigen grenzen heen gaat?

2. *Bepaal je grens (je non-negotiable)*

Wat is voor jou niet onderhandelbaar?

Bijvoorbeeld: 'Maandagavond is mijn sportavond.'

3. *Formuleer je boodschap*

Breng je grens helder en vriendelijk onder woorden.

Bijvoorbeeld: 'Ik kan vanavond niet aan dat project werken, want het is mijn sportavond.'

4. *Benoem je schuldgevoel of angst*

Welke gedachte komt bij je op?

Bijvoorbeeld: 'Ze zullen wel denken dat ik me onvoldoende inzet.'

5. *Herkader deze gedachte bewust*

Zet er een helpende gedachte tegenover.

Bijvoorbeeld: 'Het is gezond om te sporten en ik heb altijd mijn zaakjes op orde.'