

De Vuurtoren



Hoe je leiding geeft aan jezelf
en anderen bereikt,
ook als het schuurt

MONIQUE BRUIL-NIJBOER



Inhoud

Voorwoord	11
Inleiding	15
Begrip als fundament	19
1. Hoe kan ik mezelf en anderen beter begrijpen?.....	21
2. Hoe bereik ik de mensen om me heen?.....	29
3. Hoe benut ik mijn natuurlijke kwaliteiten?.....	35
4. Hoe zorg ik goed voor mezelf?.....	41
Bouwen vanuit vertrouwen	47
5. Hoe kan ik bouwen vanuit vertrouwen?.....	49
6. Hoe voorkom ik miscommunicatie en stress?.....	58
7. Hoe creëer ik helderheid?.....	67
Blijf in verbinding	71
8. Hoe creëer ik een veilige omgeving?	73
9. Hoe geef ik richting zonder het roer over te nemen?.....	78
10. Hoe blijf ik rotsvast?	83
11. Hoe stuur ik op mens en resultaat?.....	88

Duurzame verandering van binnenuit.....	95
12. Hoe waardeer ik mezelf en anderen?.....	97
13. Hoe versterk je elkaar?.....	103
14. Hoe creëer ik eigenaarschap?.....	107
 Accepteren door oordeel te parkeren	 111
15. Hoe laat ik los?	113
16. Hoe leer ik oordeel parkeren?.....	119
17. Hoe blijf ik veerkrachtig bewegen?.....	124
 De leider in jezelf.....	 129
18. Hoe activeer ik de leider in mezelf?.....	131
19. Hoe houd ik koers als alles verandert?.....	139
20. Hoe zorg ik ervoor dat de Vuurtoren in mij AAN blijft?.....	148
 De volgende stap.....	 153
 Over de auteur	 155
 Nawoord.....	 159

Voorwoord

Er zijn vragen die je leven veranderen. Voor mij begon dit met één simpele vraag: *'Hoe komt het dat we elkaar niet begrijpen?'*

Als meisje met rood haar en een stevig postuur groeide ik op in een volksbuurt. Ik ben flink gepest en voelde me vaak niet begrepen. In groep vijf van de basisschool liep ik dagelijks met een omweg van en naar school om mijn pesters te ontlopen. Na weken omlopen dacht ik een veilige route gevonden te hebben. Langs de buurtsuper, tussen de bejaardenwoningen door. Een plek waar sommige bewoners rustig buiten een krantje zaten te lezen onder het genot van een kop koffie en anderen in de tuin stonden te schoffelen. Er heerste rust, iedereen zwaaide vriendelijk en ik voelde me veilig. Aan het eind van het plein sloeg ik links af, het steegje in naar de doorgaande weg. Alles leek goed te gaan. Tot ik de hoek om sloeg. Daar stonden ze: vier man sterk, mijn pester, samen met zijn vrienden.

Wat er precies gezegd is, weet ik niet meer. Ik wilde rennen, maar stond als aan de grond genageld. Ik wilde gillen, maar er kwam geen geluid. Ik wilde naar huis.

Er werd gescholden: *'Lelijke rooie VUURTOREN!'* Ik werd geslagen en er werd hard aan mijn haren getrokken. Uiteindelijk werd ik geduwd. Ik viel op de grond en wachtte af tot het zou stoppen. Na een tijdje gingen ze weg. Ik wist mezelf te herpakken, stond op, met een pluk haar in mijn handen die ze eruit hadden getrokken. In tranen liep ik naar huis. Want daar was het veilig.

Mijn moeder was thuis en troostte me. Kort en liefdevol. Daarna zei ze: *'Monique, laat dit nou eens niet gebeuren. Kom eens voor jezelf op.'* Ze bedoelde het goed, maar ik interpreteerde iets anders: 'Ik doe het niet goed!' Als kind trok ik de conclusie dat het blijkbaar niet oké was als ik huilde. Op dat moment besloot ik dat ik niet langer een slachtoffer wilde zijn. Ik moest sterk zijn.

Vanuit een enorme prestatiedrang paste ik mezelf aan. Ik ging van het rustige, leergierige meisje uit de klas naar de 'bitch'. Althans, het werd mijn missie om iedereen die onrecht werd aangedaan te beschermen. Ik ging redden. Want als ik het maar goed genoeg deed, dan werd ik vast gezien. Dan was ik oké.

Ik werd geprezen om wat ik kon en om hoe ik voor mezelf en voor anderen opkwam. Ergens onderweg raakte ik mezelf alleen kwijt. Ik ging van *WIE* ik was naar *WAT* ik geworden was. Daadkrachtig, iemand die goed wist wat ze wilde. Voor de buitenwereld leek dat zo, maar van binnen was het anders.

Ik groeide en wist mezelf goed staande te houden. Ik werd leidinggevende, stuurde teams aan, werkte binnen internationale commerciële productiebedrijven en vond het fantastisch. Op een gegeven moment werkte ik in de grafische industrie. Het waren zware tijden. Economisch ging het slecht en er moesten mensen uit. Zakelijk gezien komt dat vaker voor en, hoe vervelend ook, soms hoort het erbij. Maar ik kreeg er nog een opdracht bij. We gingen mensen ontslaan via de wegtreiterpolitiek. Terwijl ik dit schrijf, voel ik die boodschap nog steeds in elke vezel van mijn lijf. Dat kleine meisje in mij, dat jarenlang had gestreden om onrecht te voorkomen, ging hier niet mee akkoord. Ik was niet langer een slachtoffer, was klaar met redden en ging volledig de strijd aan.

Als een leeuw ging ik voor de mensen staan. Tot mijn licht uitging. Ik was er klaar mee.

Ik zie mezelf nog zitten, naast mijn man op de bank, met mijn hoofd in mijn handen. Na ruim dertig jaar huilde ik. Nadat ik al die jaren zo sterk was geweest en vrijwel geen emoties had getoond, kwam alles eruit. Mijn batterij was leeg. Mijn emmer was vol. Ik ging volledig UIT.

Dit boek is het resultaat van mijn reis terug naar mezelf. Naar mijn eigen kracht als mens en als leider. Een zoektocht naar begrip, vertrouwen en verbinding. Naar mezelf en naar een prettigere manier van samenleven en samenwerken.

Ik hoop dat mijn verhaal je inspireert en helpt bij het (her)ontdekken van de leider in jezelf.

Wil jij jezelf en anderen beter begrijpen? Rust ervaren in gesprekken en relaties? Niet langer geleeft worden door (oude) patronen en weer echte verbinding ervaren met jezelf en de mensen om je heen? Dan is dit boek voor jou.

Zie het als jouw kompas. Want je hebt elke dag, op elk moment, de keuze om bewust jezelf te zijn in elke interactie. Door bewust te blijven schakelen en communiceren kun je er voor kiezen om echt AAN te staan.

Ik wens je waardevolle inzichten, mooie herkenningen en heel veel leesplezier. Veel liefs,

Monique

Inleiding

Ik ben ontzettend trots en dankbaar dat ik mijn Vuurtorenstrategie® met jou mag delen. In dit boek deel ik inzichten die mij hebben geholpen om de leider in mezelf terug te vinden en veerkrachtig te blijven, ook als het leven even tegenzit.

Dit boek is voor jou als je beseft dat je altijd een voorbeeldrol hebt. Wie je bent en wat je doet, bepaalt de impact die je maakt. Door daar bewust bij stil te staan, kun je elke dag het verschil maken.

De vuurtoren in jou

We leven in een steeds snellere, geautomatiseerde wereld. Antwoorden en inspiratie zijn overal te vinden. Of je nu op internet zoekt of AI gebruikt: over bijna alles is online informatie beschikbaar. Auto's worden slimmer, bedrijven automatiseren steeds meer.

Juist daarom worden communicatie en in verbinding blijven met jezelf en met de mensen om je heen steeds belangrijker.

Toch zie ik dat we elkaar steeds vaker kwijtraken. In gesprekken, relaties en op de werkvloer is er minder aandacht voor elkaar. Miscommunicatie en mismanagement nemen toe. We voelen ons niet begrepen en reageren vanuit patronen die ons niet altijd helpen. Bij jezelf blijven is soms al lastig genoeg, laat staan in onstuimige tijden.

Hoe blijf je in verbinding met jezelf en met anderen?

Veel mensen denken dat iets lezen of begrijpen hetzelfde is als het kunnen toepassen. Dat zou natuurlijk fantastisch zijn! Toch leert de praktijk iets anders. Kennis opdoen is niet hetzelfde als bewust bij jezelf blijven in elke interactie. Gedrag dat je jarenlang hebt ontwikkeld, verander je niet van de ene op de andere dag. Dat vraagt oefening, bewustwording en soms ook begeleiding.

Bewust richting geven aan jezelf en aan de mensen om je heen begint met herkennen wat je voelt, denkt en doet. In dit boek neem ik je mee in mijn Vuurtorenstrategie®. Zie jezelf als mens en als professional als een vuurtoren.

De vuurtoren in jou staat voor:

Rotsvast blijven
consistent
bestemmingen
bereiken



Richting geven
nieuwsgierig zijn
zonder het roer
over te nemen

Veilige haven
het vertrekpunt
vanuit openheid

De vuurtoren biedt helderheid wanneer het zicht verdwijnt. Hij helpt je koers te houden en blijft stevig staan, ook in stormachtige tijden.

Dat is precies wat ik met dit boek voor jou wil bereiken. Dat het een kompas wordt waarmee je de leider in jezelf opnieuw ontdekt door de vuurtoren in jezelf te activeren.

Je maakt kennis met zes kernwaarden die ons helpen om optimaal te functioneren. Voor jezelf en in relatie tot anderen.

Iedereen is anders

De Vuurtorenstrategie® is ontstaan vanuit jarenlang leren, observeren en ervaren. Ik neem je mee in verschillende inzichten uit onder meer het Process Communication Model®, Compassionate Accountability, Leading out of Drama®, Transactionele Analyse en Human Design. Deze inzichten helpen je stap voor stap groeien: van onbewust onbekwaam naar bewust bekwaam en misschien uiteindelijk zelfs naar onbewust bewust bekwaam.

Geen mens is hetzelfde. De kans dat iemand vanuit dezelfde waarden als jij naar de wereld kijkt is klein. Juist dat maakt samenwerken, leidinggeven en samenleven leuk en soms ook lastig.

De aanhouder wint

In dit boek neem ik je stap voor stap mee in een proces waarin je leert om bewust jezelf te blijven, als mens en als leider. Mijn advies is om dit boek van begin tot eind te lezen. De reflectieoefeningen aan het einde van elk hoofdstuk bouwen namelijk op elkaar voort. Zo ontwikkel je steeds meer zelfinzicht: eerst in jezelf, daarna in de ander en uiteindelijk in hoe je ook tijdens lastige situaties met elkaar verbonden kunt blijven. Wil je echt alles uit dit boek en jezelf halen? Gun jezelf dan de tijd om de vragen met aandacht te beantwoorden. De inzichten die je hierbij kunt opdoen, kunnen van grote waarde zijn voor jouw persoonlijke ontwikkeling en je leiderschap.

Hoe zorg ik ervoor dat de Vuurtoeren in mij AAN blijft?

In dit hoofdstuk staan we stil bij de weg die je hebt afgelegd. Je hebt ontdekt waarom je doet wat je doet, hoe gedrag ontstaat en wat er gebeurt wanneer stress de regie overneemt. Je hebt geleerd hoe je kunt bouwen aan begrip, vertrouwen, verbinding, waardering, acceptatie en autonomie. Niet alleen voor jezelf, maar ook in de relatie met anderen. Misschien herken je inmiddels patronen die je eerder niet zag. Misschien voer je andere gesprekken of maak je bewustere keuzes, maar één vraag blijft: Hoe zorg je ervoor dat de Vuurtoeren in jou AAN blijft staan?

AAN staan is iets anders dan altijd doorgaan

Veel mensen verwarren AAN staan met nog harder werken, meer presteren en altijd maar beschikbaar zijn voor anderen. Het tegenovergestelde is waar. Als je dat gedrag laat zien, sta je vaak onbewust UIT. AAN staan betekent dat je bewust aanwezig bent in het moment, vanuit verbinding met jezelf. Dat je weet wat belangrijk is om jouw batterij goed opgeladen te houden en hoe je elkaar echt kunt bereiken. Zodat je dagelijks bewust kiest en richting blijft geven aan jezelf en aan anderen.

De Vuurtoeren in jou

Vanuit vallen en opstaan, de nodige praktijkervaringen en verschillende opleidingen heb ik mogen leren hoe je terug kunt gaan naar je eigen kracht. Ik weet nu wat ervoor nodig is om echt

AAN te kunnen staan, zodat je leiding kunt geven aan jezelf en anderen kunt bereiken, ook als het schuurt en even niet zo lekker loopt.

Doe jezelf en de mensen om je heen een plezier door stil te staan bij wat jij nodig hebt om jezelf van waarde te achten. Door vertrouwen te hebben in je eigen kwaliteiten. Door verantwoordelijkheid te nemen voor je gevoelens, gedachten en gedrag en door anderen dezelfde ruimte te geven.

Want iedereen is van waarde. Iedereen beschikt over talenten en iedereen mag leren, groeien en fouten maken. Vanuit die overtuiging ontstaat echte verbinding.

De zes kernwaarden in beweging

Wanneer de Vuurtoeren in jou AAN staat, wordt het makkelijker om de zes kernwaarden in je leven te omarmen.

Je **begrijpt** jezelf en de mensen om je heen. Op momenten dat je iets niet begrijpt, druk voelt of bang bent om de controle te verliezen, weet je hier woorden aan te geven. Niemand is perfect en het is oké om hulp te vragen, zodat je samen kunt groeien.

Ook heb je helder wat voor jou bijdraagt aan je **vertrouwen**. Op momenten dat je jezelf of anderen niet betrouwbaar acht, kun je dit op een constructieve manier bespreekbaar maken en weet je jezelf te verrassen, zonder oordeel of kritiek.

Het lukt je steeds beter om in **verbinding** te blijven met jezelf en de mensen om je heen. Je kunt vanuit openheid gesprekken aangaan en in verbinding blijven. Ook al voelt dit soms als de grootste uitdaging in je leven, pak deze kans en kies er bewust voor om in verbinding te blijven.

Want verbinding zorgt ervoor dat je vanuit je openheid dicht bij jezelf blijft en transparant en eerlijk kunt blijven investeren in de relatie met jezelf en de mensen om je heen. In plaats van te oordelen of beschuldigen, **waardeer** je jezelf en anderen, laat je zien wat er in jou leeft en toets je wat je bij de ander ziet.

Door dit alles groeit **acceptatie**. Je leert jezelf en anderen onvoorwaardelijk accepteren voor wie je bent en wat je doet. Je blijft nieuwsgierig, staat open voor vernieuwingen en accepteert dat we allemaal onszelf zijn op onze eigen manier.

Je kiest bewust voor je eigen koers, ook als dat moeilijk is. Je pakt de **autonomie** voor jezelf, want je weet waar je voor staat. Vanuit een groeiende bewustwording en communicatieve vaardigheden lukt het je om eigenaarschap te nemen en er ook voor anderen te zijn.

De Vuurtoren in actie

Jarenlang stond ik UIT. Ik was de verbinding met mezelf behoorlijk kwijtgeraakt. Ik werkte hard, maakte carrière, maar was als een hamster in een rad. Ik bleef rennen, tot het licht volledig uit ging. Mijn emmer was vol en het lukte me niet meer om voor mezelf en mijn team een verschil te maken. Ik werd keihard teruggefloten en moest bewust gaan kijken wat ik nodig had om echt AAN te staan. Pas toen ontdekte ik dat je pas goed voor anderen kunt zorgen als je eerst goed voor jezelf zorgt.

Alles wat ik in de afgelopen jaren heb geleerd, leidde tot mijn Vuurtorenstrategie. Een strategie waarin ik alle inzichten en waardevolle handvatten voor jou heb gebundeld om je te helpen echt AAN te kunnen staan en vol trots te stralen.