

KEN JE KRACHT

Een bijdrage van Anna Hinze, psychiater en coach.

Opdat er meer vrouwelijke professionals hun kracht gebruiken en hun talenten optimaal benutten, is het nodig dat ze zich bewust worden van die kracht: die kunnen ze dan gebruiken voor de doelen die ze zichzelf willen stellen. Of dit nu is op het thuisfront: wat voor soort partner/ moeder/ familie/vriendin wil ik zijn? Of op het werk: hoe wil ik met mijn patiënten en collega's omgaan, hoe waarborg ik de kwaliteit in mijn werk, wat wil ik in mijn vak teweegbrengen?

Hoe ontdek je jouw kracht?

Weet je hoe het voelt wanneer je krachtig en sterk bent? Hou dat eens even in gedachten.....

Het is vaak zowel een lichamelijke als een geestelijke gewaarwording.

Iedereen heeft wel eens een ervaring dat je iets doet waarvan je naderhand zei: "ik wist niet dat ik het in me had".

Soms gebeurt er iets, je reageert, je doet of zegt iets, en je wordt er je plotseling van bewust dat je meer kon dan je dacht. Het kan toeval, zijn een plotselinge uitdaging, iets wat je enthousiasme, woede of verontwaardiging opriep en waar je een duidelijk JA of NEE liet horen. Een gezamenlijke positieve betrokkenheid of een goed voorbeeld van iemand anders kan ook maken dat je zelf of sámen iets doet waar je anders niet gauw aan zou beginnen.

En als de uitdaging en je talenten goed op elkaar afgestemd zijn levert dat een goed soort spanning op, werk je aan de grens van je kunnen. Van daar uit kun je groeien.

Hoe pas je hem toe?

Hoe zou je dit soort ervaringen nu in het dagelijks leven kunnen toepassen zodat je beter je kracht kent en hem veel vaker leert gebruiken? Zodat je vitaler blijft en beter in staat bent je doelen te bereiken?

Allereerst heb je **energie** nodig, je krachtbron moet in orde zijn. Ik leer mensen energiegevers en vreters op te sporen om zich bewust te worden waar ze van opladen en waar ze van leeglopen..

Daarnaast is een gevoel van **zelfvertrouwen** nodig, een gevoel dat je die doelen ook daadwerkelijk kunt bereiken. Daarvoor is het goed je sterke kanten te kennen. En daarbij hoort ook dat je jouw zwakheden en je eigenaardigheden kent. Als je geen zicht op jezelf hebt kan er veel energie gaan zitten in het herhalen van onbevredigende patronen. Bijvoorbeeld te lang doorwerken of te veel werk naar je toe trekken, maar ook gepasseerd worden voor promoties doordat je moeite hebt je ambitie zichtbaar en

hoorbaar te maken. Als je merkt dat je loopt te mopperen over steeds dezelfde dingen, zowel thuis als op het werk wordt het tijd om de patronen eens grondig onder de loep te nemen en dingen te veranderen. Bespreek het bijvoorbeeld eens met een objectieve buitenstaander, of vraag aan je beste vriend(in) je te helpen je eigen aandeel in het geheel kritisch te bekijken. Dat kan soms een veel betere steun geven dan alleen meeleven.

Om doelen te bereiken is **inzet nodig en een visie**, een verlangen om het anders te doen en een veranderingsproces op gang te brengen. Een visie helpt obstakels te overwinnen of tegenstrijdigheden te verdragen.

Maar ook het vermogen om los te laten en er niet alles in je leven er van af te laten hangen. Daarbij helpt een goede balans werk-privé, humor, en het vermogen om tegenslagen te incasseren en veerkrachtig te blijven.

Ga eens een moment na waarop je succesvol een doel hebt bereikt. Wat waren de omstandigheden, wat deed je, wat hielp het te doen en te durven? Als ik deze vraag stel aan mensen die ik coach hebben ze soms in het begin niet in de gaten waaróm ze nu succesvol waren. Pas als we er bij stilstaan wordt het duidelijker: er is sprake van een innerlijke drive, een soort aandacht die telkens weer maakt dat je met het onderwerp bezig blijft. Liefde voor je vak, liefde voor mensen zowel op het thuisfront als op het werk maakt je sterk. En, nogmaals, het vermogen om tegenslagen te incasseren.

Vallen en opstaan.

Ik was onlangs als coach gevraagd op een symposium dat ging over vallen en opstaan. Succesvolle vrouwen vertelden over hun leven. Niet alleen over hun kansen en successen, maar ook over hun fouten. Het viel me op dat ze met humor en openheid konden vertellen over hoe ze met tegenslagen en blunders waren omgegaan. Ze waren er ook heel duidelijk over hoè: uithuilen doe je niet op je werk maar thuis op de bank, eventueel met je geliefde of je beste vriendin. Daarna droog je je tranen, onderzoekt wat je anders moet doen en ga je weer met frisse moed aan de slag.

Samen staan we sterk

Ik merk in de groepen die ik begeleid dat het toch nog steeds een verrassing en een verademing is te merken hoe veel het er toe doet patronen te herkennen en te delen. Samen kunnen we nog sterker worden.