8 waardevolle **MIND POWER TIPS** voor vrouwelijke **LEIDINGGEVENDEN**

Daniëlle Egstorf

Voor flow in je werk & leven

Inhoudsopgave

Inleiding 4
Maar dan komen de twijfels 4
De enige die jou en de flow in je team nu nog tegenhoudt ben je zelf 4
Het succes van je team heeft te maken met jou 4
Wat is Mind Power? 5
Graag wil ik mezelf aan je voorstellen 6
Mind Power tip 1 – Stel aantrekkelijke en grootse doelen 8
Breng je doel op één lijn met je waarden 8
Maak gebruik van je bewuste en onbewuste brein 8
Breek je grootste doelen op in subdoelen 9
Oefening - Focus op het grote geheel 10
Mind Power tip 2 – Laat je overtuigingen voor je werken 12
Denk jij in mogelijkheden of onmogelijkheden? 12
Belemmerende vs. bekrachtigende overtuigingen 12
Door welke overtuigingen word jij aangestuurd? 13
Laat je overtuigingen in je voordeel werken 13
Oefening 2– Je overtuigingen positief bekrachtigen 14
Mind Power tip 3 16
Wat houdt jou tegen? Is het de angst om... 16
Angst is als een startonderbreker 16
Wat veroorzaakt onze angsten? 16
Toon lef 16
Tips om je angsten te lijf te gaan 18
Oefening – Wat gebeurt er in het ernstige geval? 20
Mind Power tip 4 – Kom uit je valkuilen 22
Saboterende gedragspatronen opsporen 22
Oefening – Wat staat jouw succes in de weg? 26
Mind Power tip 5 – Verwacht alleen het allerbeste 27
Verwacht succes 27
7 tips om in jezelf te geloven 28
Mind Power tip 8 – Just start! 30
Oefening – De 10-days Mental Challenge van Anthony Robbins 31

Inleiding

Als je op leidinggevenden lijkt waarmee ik werk, dan ben je waarschijnlijk in deze functie gestapt omdat je een groepsgericht leider bent die samen met het team mooie doelen wilt bereiken.

Ik kan me als voormalig leidinggevende dan ook zeer goed inleven wat voor energie dat kan geven en hoe het voelt als de doelen behaald worden. Je ben zo enthousiast, stroomt over van ideeën en je wilt heel graag wat betekenen voor je team en het bedrijf.

Maar dan komen de twijfels

Je werkt keihard, vaak meer uren dan in je contract staan en toch loopt het team niet zoals je voor ogen had. Je begint jezelf af te vragen: Ben ik wel een goede leidinggevende? Hoe vind ik eigenlijk mijn medewerkers? Ben ik misschien te soft? Of teveel een controle freak? Misschien moet ik eerst mezelf meer bewijzen, duidelijker mijn wensen kenbaar maken, nog een cursus volgen, ……. Dan gaat het vast lukken.

Je zoekt hulp en vindt tools en adviezen, maar er wordt een essentiële basis overgeslagen. Die basis heeft te maken met hoe je over jezelf denkt en heeft grote invloed op jou en je team. Het succes van je team hangt af van hoe groot je zelf durft te zijn.

De enige die jou en de flow in je team nu nog tegenhoudt ben je zelf

Die essentiële basis heeft te maken hoe jij over jezelf denkt. Want hoe jij over jezelf denkt, heeft grote invloed op je jezelf en je team. Het bepaalt hoe jij omgaat met tegenslagen en mislukkingen en of je die gebruikt om jezelf en je team te motiveren om verder te gaan richting succes of juist niet.

Het succes van je team heeft te maken met jou

Weet dat het succes van je team zo groot kan worden als je zelf bent. Dus als jij je klein houdt zal je team ook klein blijven.

Wil jij graag dat je team succesvol wordt? Dat jij gezien wordt als de leidinggevende?
Dan wordt het tijd om MIND POWER in te gaan zetten!

Wat is Mind Power?

De juiste mindset is een voorwaarde om een succesvol team op te bouwen. Om je mindset snel en blijvend te veranderen heb je je onbewuste brein nodig.

En dat is precies waar Mind Power over gaat: het veranderen van je mindset (bewuste brein) met behulp van je onbewuste (onbewuste brein) om zo succes te creëren. In je team maar ook op persoonlijk vlak!

Dit e-book is speciaal voor jou gemaakt om je daarbij te helpen.

Graag wil ik mezelf aan je voorstellen.

Jouw partner in leiderschap en groei

Ik wil me graag aan je voorstellen. Mijn naam is Daniëlle Egstorf, en ik sta klaar om jou te ondersteunen op jouw reis naar leiderschap en persoonlijke groei.

Leidinggeven is een uitdagende taak. Of je nu al jarenlang een leidinggevende functie bekleedt of net begint aan je leiderschapsreis, ik begrijp de complexiteit en de voldoening die het met zich meebrengt. Mijn eigen ervaring begon op jonge leeftijd, toen ik al leidinggevende werd in de horeca. Samen met mijn broer runde ik een succesvol restaurant, waar ik leerde om een luisterend oor te bieden, een gezellige sfeer te creëren en mijn medewerkers aan te sturen. Het was niet altijd gemakkelijk, vooral wanneer ik oudere medewerkers moest leiden die twijfelden aan mijn capaciteiten vanwege mijn leeftijd. Maar door een open en positieve werkomgeving te creëren, kon ik het beste uit mijn team halen. En dat zag je terug in tevreden klanten die graag met ons in gesprek gingen.

Na verloop van tijd besefte ik dat het runnen van een restaurant niet langer paste bij mijn gezinssituatie. Met veel overwegingen heb ik de overstap gemaakt naar het bedrijfsleven, waar ik mijn kennis en ervaring kon inzetten om anderen te ondersteunen.

Ik heb een stevige basis van kennis en informeren

Mijn reis bracht me naar het UWV, waar ik werkgevers, leidinggevenden en HR-medewerkers informeerde en adviseerde over de complexe wet- en regelgeving van het UWV. Ik was degene die antwoorden had op vragen en zekerheid kon bieden in een wereld van ingewikkelde regels, zoals de WAZO, WAO/WIA en WW. Maar vanwege een reorganisatie kon het UWV me geen langdurige stabiliteit bieden. Dit bracht me ertoe om mijn horizon te verbreden en een nieuwe uitdaging aan te gaan bij een grote gemeente.

Het belang van trainen en leidinggeven

Bij deze gemeente heb ik vele jaren met plezier gewerkt, waarvan de laatste jaren als leidinggevende bij Sociale Zaken. Samen met een team van 25 toegewijde professionals begeleidden we 3000 mensen met een afstand tot de arbeidsmarkt naar hun hoogst haalbare potentieel. We boden zorg en ondersteuning waar nodig en hielpen hen stappen te zetten in hun loopbaan.

Voordat ik leiding ging geven, verzorgde ik empowermenttrainingen, assertiviteitstrainingen en sollicitatietrainingen op een activeringscentrum. Al deze ervaringen hebben mijn coaching-skills gevormd. Ik begrijp als geen ander dat elke persoon en situatie uniek is.

Voortdurende groei en ontwikkeling

Gedurende mijn tijd bij de gemeente heb ik mezelf voortdurend bijgeschoold en ontwikkeld. Ik heb me gespecialiseerd in **NLP** (Neurolinguïstisch Programmeren) als Mastercoach, Timeline therapeut, **Ademcoach**, Loopbaan-/levenscoach en **Familie- en Organisatieopsteller** ook wel systemisch werker genoemd. Ik ben altijd op zoek naar nieuwe methoden en technieken om jou als leidinggevende en je medewerker(s) te ondersteunen bij het bereiken van succes.
Ik heb de tools, durven jullie de eerste stap te zetten?
Met mijn natuurlijke eigenschappen, mijn brede levenservaring, intuïtie en uitgebreide opleidingen, heb ik alle tools in huis om jou als leidinggevende of medewerker te ondersteunen. Ik bied begeleiding bij persoonlijke en loopbaan vraagstukken, het versterken van teams en het vinden van de juiste koers voor jouw organisatie.

Ben je benieuwd naar wat ik voor jou of je medewerker kan betekenen?

Neem dan contact met me op zodat we naar jouw unieke situatie kunnen kijken:

Veel liefs,

Daniëlle Egstorf
www.danielle-egstorf.nl
mail@danielle-egstorf.nl

Voor nu wens ik je veel leesplezier en vooral mind power!

Mind Power tip 1 – Stel aantrekkelijke en grootse doelen

Doelen geven sturing aan je leven. En dus ook aan je team. Ze zorgen voor zinvolle bezigheden die passen bij je teamplan en wat je waardevol vindt. Ze zijn als een navigatiesysteem die de richting aangeeft waar jij (met je team) naartoe wilt. Ze geven mogelijkheden, een reden om in beweging te blijven en een beeld om naartoe te werken.

Durf dus (samen met je medewerkers) groots te dromen. Leef je uit! Wees grenzeloos. Je ervaringen in het leven zijn nauw verbonden met je vermogen groot te denken en te geloven in je vermogen iets fantastisch te bereiken.

Grootse doelen vergroten de geest en moedigen ons aan verder te gaan dan we denken dat we kunnen.

Breng je doel op één lijn met je waarden

Wil je succesvol zijn en je doelen behalen? Dan is het belangrijk om je doel af te stemmen op je waarden. Of, als je dit voor je team gaat gebruiken, de waarden van het team. Met andere woorden: wat is voor jou belangrijk in het leven en je werk? Wanneer je doel afwijkt van je waarden, zullen je zelfvertrouwen, motivatie en energie snel verdwijnen.

Maak een lijst met je 10 belangrijkste waarden en check ze met je doel. Zie je geen overeenstemming? Pas dan je doel aan!

Door te leven naar je waarden krijg je een enorme focus en helderheid.

Maak gebruik van je bewuste en onbewuste brein

Om je doel te bereiken heb je een gedetailleerd plan (bewuste brein) én de juiste overtuigingen en mentaliteit (onbewuste brein) nodig. Deze combinatie maakt het verschil tussen het slechts stellen van je doel én het bereiken van je doel.

Om je onderbewuste voor je te laten werken, doe dagelijks 5-10 minuten je ogen dicht, zorg voor een diepe rustige ademhaling en concentreer je op je doel. Visualiseer dan het moment dat je dat doel al hebt bereikt. Maak het beeld heel levendig. Voel hoe jij je voelt wanneer je je doel hebt bereikt.

Zie vervolgens elke stap die nodig is om je doel te bereiken. Zie jezelf al deze stappen zetten. Zo ontvouwt zich op een simpele manier een plan van wat je te doen staat.

Breek je grootste doelen op in subdoelen

Schrijf je ultieme (team) doelen op. Breek vervolgens deze ultieme doelen op in kleine behapbare stappen. Dit zal je zelfvertrouwen en dat van je medewerkers verbeteren. Wanneer je namelijk direct start met je grootste doelen, is de kans groot dat je doelen onhaalbaar zijn en dit zal het zelfvertrouwen van iedereen juist doen afnemen.

Oefening - Focus op het grote geheel

Veel vrouwelijke leidinggevenden richten zich vooral op to-do lijstjes waar de taken voor die dag op staan. Daardoor raken ze al snel het contact met hun grote doelen - hun missie - kwijt en lijkt het vooral op brandjes blussen.

Volg deze 3 simpele stappen en blijf in contact met het grote geheel:

Stap 1 – **Maak een overzicht van je 90 dagen doelen**
Wat wil je de komende 3 maanden bereiken?

Stap 2 – Maak een planning van je 30 dagen doelen
Wat heb je de komende 30 dagen te doen om je 90 dagen doelen te bereiken?

Stap 3 – Maak planning voor je wekelijkse acties
Welke acties zijn nodig om je 30 dagen doelen te bereiken? Zet deze acties (maximaal 7 acties per dag!) in je agenda op een specifiek tijdstip.

Door deze stappen te zetten, leiden je dagelijkse acties naar je 30 dagen doelen en je 30 dagen doelen naar je 90 dagen doelen!

Je schrijft zo een stap voor stap handleiding voor jouw succes. Als jij weet welke stappen je hebt te nemen, lukt het je om in de juiste richting te blijven bewegen. En als extra bonus krijg je structuur, overzicht en rust!

Voorbeeld

Stel het is nu 1 maart, vraag jezelf dan af ‘Welke doelen heb ik op 1 juli bereikt?’ Schrijf deze ’90 dagen doelen’ allemaal op.

Kijk dan per doel wat je deze maand te doen heb om uiteindelijk op 1 juli de doelen bereikt te hebben. En schrijf ook deze ’30 dagen doelen’ op.

Pak dan een weekplanner en plan de acties in die je de komende 7 dagen neemt om je ’30 dagen doelen’ te bereiken. Zorg dat deze weekplanner zeer goed zichtbaar is, of neem de acties over in je agenda.

JANUARY 8 - 14
BE
HAPPY
AND
SMILE

Mind Power tip 2 – Laat je overtuigingen voor je werken

Kwamen er zojuist gedachtes bij je op toen je jouw grootse doelen opschreef? Gedachtes als 'Dat kan ik niet', 'Zo ver ben ik nog lang niet', 'Dat gaat me lukken!'?

Wat jij gelooft over jezelf, over anderen, over het leven en over hoe de wereld in elkaar steekt, zijn jouw overtuigingen. Ze ontstaan vanuit conclusies die jij uit ervaringen en gebeurtenissen trekt. Vaak worden ze gezien als de waarheid. En dat is ook precies wat er gebeurt.

Denk jij in mogelijkheden of onmogelijkheden?

Als je denkt dat je iets niet kunt, heb je gelijk. Als je denkt dat je iets wel kunt, heb je ook gelijk! Als je denkt dat je verliest, is de kans groot dat je verliest. Als jij gelooft dat je op een netwerkborrel niets te vertellen hebt, weet je waarschijnlijk inderdaad geen woord uit te brengen.

Belemmerende vs. bekrachtigende overtuigingen

Onze overtuigingen beheersen ons gedrag. Ze kunnen bepaald gedrag veroorzaken of juist tegenhouden.
Je kunt gedreven worden door overtuigingen die een uiterst beperkend en verzwakkend effect op je hebben: de belemmerende overtuigingen.
Je kunt ook gedreven worden door positieve, stimulerende, nuttige, energie gevende overtuigingen: de bekrachtigende overtuigingen.

Hieronder vind je een aantal voorbeelden:

Belemmerende overtuigingen	*Bekrachtigende overtuigingen*
• Ik ben niet goed genoeg	❤ Ik leer elke dag nieuwe dingen
• Ik ben niets waard	❤ Ik ben een waardevol persoon
• Niemand neemt me serieus	❤ Alles wat ik aanpak wordt een succes
• Ik heb te weinig ervaring	❤ Ik creëer volop kansen
• Het gaat me nooit lukken	❤ Ik help mijn medewerkers verder
• ……	❤ ……..

Door welke overtuigingen word jij aangestuurd?

Word je vaak beïnvloed door beperkende overtuigingen? Dan is er goed nieuws! Jij kunt namelijk kiezen welke overtuigingen je wilt hebben. Dat heb je al heel vaak gedaan. Denk maar aan de dingen waar je vroeger in geloofde maar nu niet meer. Misschien geloofde je in Sinterklaas, de tandenfee of dat je magische krachten had. Geloof je daar nu nog steeds in?

Laat je overtuigingen in je voordeel werken

Zodra jij je bewust wordt van de overtuigingen die jou beperken, maak je de weg vrij om ze te veranderen en het leven te creëren dat jij wilt. Door overtuigingen te ontwikkelen die je kracht geven, gaat je leven de kant op van je dromen en doelen. Start dus vandaag nog met het veranderen van je overtuigingen. Vraag jezelf steeds weer af: 'Helpt deze gedachte mij richting mijn doel?' Nee? Buig de gedachten dan om naar een bekrachtigende overtuiging.

Denk positief en het positieve komt op je pad!

Oefening 2– Je overtuigingen positief bekrachtigen

Wanneer overtuigingen ons leven zo beïnvloeden en altijd waar zijn, hoe kun we ze dan voor je laten werken?

Pak 3 vellen papier en noteer al je overtuigingen (belemmerende en bekrachtigende) over:
- Jezelf
- Je medewerkers
- Je doelstellingen voor het team

Stel jezelf daarna de volgende vragen bij iedere overtuiging:
- Helpt deze overtuiging me te zijn wie ik ben of wie ik wil zijn?
- Helpt deze overtuiging me mijn doelen te bereiken?
- Geeft deze overtuiging me een goed gevoel over mezelf?

Is het antwoord op alle vragen 'Ja'? Mooi! Blijf die overtuiging bevestigen!
Is het antwoord 1 of meerdere keren 'Nee'?
Doorbreek dan je belemmerende overtuiging met onderstaande oefening.

1. Maak een lijst met 7 belemmerende overtuigingen (over jezelf, je medewerkers en je doelstellingen voor het team).
2. Neem 7 post-its en schrijf op iedere post-it de bekrachtigende versie van de belemmerende overtuiging.
3. Pak aan het begin van de dag de bovenste post-it en plak deze op een plaats waar je hem vaak ziet (liever niet openlijk op je werkplek).
4. Lees de bekrachtigende overtuiging hardop voor.
5. Herhaal die dag de bekrachtigende overtuiging meerdere malen in gedachten.
6. Lees aan het einde van de dag de bekrachtigende overtuiging nogmaals hardop voor.
7. Begin de volgende dag weer bij stap 3.
8. Na een week hangen alle post-its op.

Hoe voelen deze bekrachtigende overtuigingen nu voor je? Geloof je er al in?

Ja? Geweldig, je hebt de overtuiging(en) positief bekrachtigd!

Nee? Herhaal dan stap 4 t/m 6 net zolang tot de overtuigingen jouw nieuwe waarheid zijn en je hierin overal wordt bevestigd.

Mind Power tip 3 – Overwin je angsten

Veel vrouwelijke leidinggevenden belanden vroeg of laat in een vicieuze gedachtecirkel van angst, twijfel, gevoelens van mislukking en bevestiging van bange vermoedens. Het voelt alsof ze tegengehouden worden. Alsof de handrem strak wordt aangetrokken en alles stil komt te liggen. Ze kijken om zich heen en vragen zich af waarom het hun (weer) niet lukt. Herken je dit?

Wat houdt jou tegen? Is het de angst om...

- te falen?
- succesvol te zijn?
- afgewezen te worden?
- wat anderen zullen denken of zeggen
- zichtbaar te zijn?

Angst vreet energie. Vaak komen ongegronde angsten naar boven als een oneindige reeks van gedachten die begint met: 'Wat als…' of 'Maar als dat en dat gebeurt dan ....'. We zijn veelal bezig met problemen die eventuele zouden kunnen gebeuren of die al geweest zijn. We leven in gedachten in het verleden of in de toekomst in plaats van in het heden en dat kost veel energie.

Angst is als een startonderbreker

Angst geeft ons gevoelens van kwetsbaarheid en machteloosheid. Hierdoor verstarren we en gaan we dingen vermijden. Wat er voor zorgt dat onze angst juist vergroot en dat we gaan piekeren.

Wat veroorzaakt onze angsten?

- **Onze innerlijke criticus**
  Had ik niet beter dit of dat kunnen doen? Wat als ik het niet had gezegd? Het zijn vaak hele dialogen met jezelf.
- **Perfectionisme**
  Alles tot in de puntjes goed willen doen, zodat niets fout kan gaan. En steeds bezig zijn met wat er allemaal fout kan gaan.
- **Controle**
  Alles in de hand willen houden. Bang zijn om de controle te verliezen.

Toon lef

Weet dat zodra jij je angsten loslaat er ruimte ontstaat voor succes. Durf je angsten te voelen en onder ogen te zien. Ontwikkel weer een houding van kinderlijke nieuwsgierigheid en durf. Wanneer jij actie onderneemt en je faalt, onthoud dan dat je oefent, leert en wint aan ervaring. Zie het als een natuurlijk onderdeel van een succesvol leven. Het zal je zelfvertrouwen zeer goed doen!

Tips om je angsten te lijf te gaan

1. **Leef nu**

Angst gaat vaak over dingen die gebeurd zijn of nog kunnen gebeuren. Hierdoor leef je niet in het nu. Door je te concentreren op het hier en nu schakel je deze gedachten uit. Mediteer of doe een ontspanning en/of ademoefening en open je zintuigen voor de geluiden, mensen en activiteiten om je heen.

2. **Stop met piekeren**

Krijg controle over het piekeren in plaats van het piekeren over jou. Plan piekermomenten in wanneer je grote delen van de dag of nacht aan het 'malen' bent. Spreek met jezelf af dat je alleen 2x per dag 15 minuten (bijvoorbeeld 1x ´s morgens en 1x ´s avonds) bewust gaat piekeren. Zet een wekker en ga 'gezellig' piekeren. Na het rinkelen van de wekker zoek je activiteiten die je afleiden.

Plan je piekermoment ruim voor het slapen gaan, anders kan het je nachtrust zeer verstoren. Kies bewust een oncomfortabele plek, bijvoorbeeld op de trap.

3. **Kom in beweging**

Raak energie kwijt door lichamelijke activiteit in plaats van hersenactiviteit. Zorg dat je voldoende lichaamsbeweging hebt. Actie verlicht angst. Blijf net zo lang in beweging (joggen, wandelen, sporten, tuinieren) tot je je prettig moe voelt. Maak in stressvolle tijden voor het slapen gaan een wandeling om te voorkomen dat je gaat malen.

4. **Vind een oplossing**

De beste remedie tegen angst is het aanpakken van het probleem. Steek niet langer je kop in het zand. Begin met een probleem dat weinig angst bij je oproept. Baken het probleem af, bedenk mogelijke oplossingen, zet mogelijke gevolgen op een rijtje en kies de meest geschikte oplossing, ook al is deze niet perfect.

IF NOT NOW
then when

Oefening – Wat gebeurt er in het ernstige geval?

Als je onzeker bent om een bepaalde actie, beslissing of risico te nemen kan onderstaande oefening je helpen.

Neem rustig de tijd om na te denken over een situatie waar je op dit moment mee zit en waardoor je je angstig voelt.

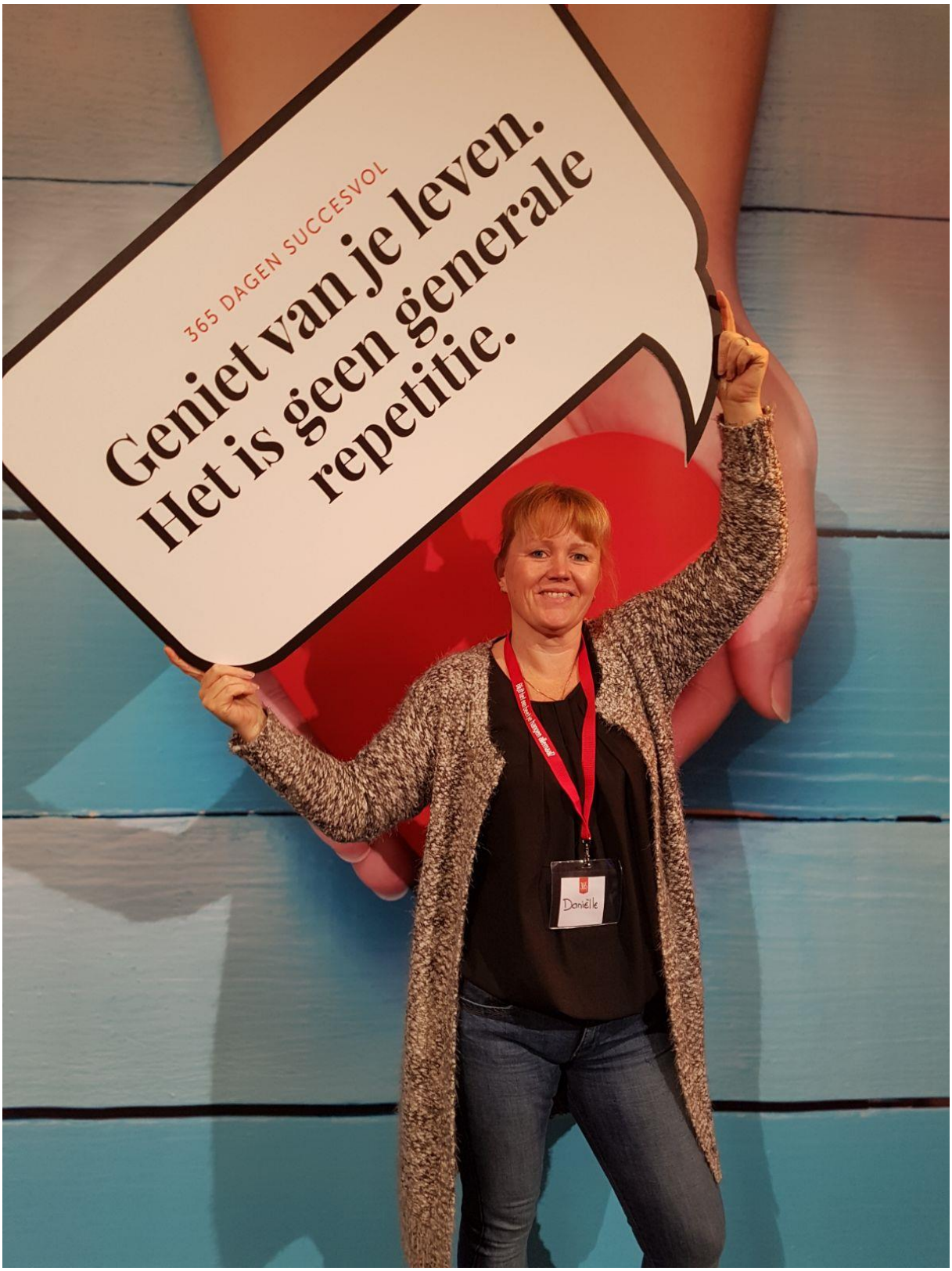
Stap 1
Schrijf precies op wat de situatie is. Angst heeft de neiging om te zijn vaag, wees dus zo specifiek mogelijk, beschrijf de situatie in gedetailleerde, concrete termen.

Stap 2
Vraag jezelf af wat het ergste is dat zou kunnen gebeuren. Is de kans daarop groot? Zou je het eventueel aankunnen?

Stap 3
Vraag jezelf af wat het mooiste is dat zou kunnen gebeuren. Vraag jezelf opnieuw af of dat waarschijnlijk is en hoe het zou voelen als het zich voordeed.

Stap 4
Stel jezelf 6 maanden na nu voor. Je hebt actie ondernomen. Doet deze beslissing er over 6 maanden nog toe?

Stap 5
Stel jezelf eens voor op je oude dag.
Is de beslissing dan nog van belang? Zal je op je oude dag wel of geen spijt van hebben als je nu geen actie onderneemt?


365 DAGEN SUCCESVOL
Geniet van je leven.
Het is geen generale
repetitie.
Danielle

Mind Power tip 4 – Kom uit je valkuilen

Je hebt prachtige ideeën, maar je komt niet in actie. Je wilt graag een andere koers gaan varen, maar je zet niets op papier. Je wilt met je team doorontwikkelen, maar stelt het toch nog maar even uit.

We hebben allemaal diepgewortelde gedragspatronen die in onze jeugd ontstaan zijn. Sommige van die patronen kunnen je ontwikkeling en je vermogen om nieuwe uitdagingen aan te kunnen op latere leeftijd behoorlijk in de weg zitten. Ze belemmeren je dat te doen wat je eigenlijk wilt doen.

Saboterende gedragspatronen opsporen

Wat kun je doen tegen die saboterende gedragspatronen? Begin met ze te herkennen en te benoemen. Herken je misschien één of meerdere van onderstaande valkuilen?

1. **'Playing small'**

Vele vrouwen vallen ten prooi aan het 'Wie ben ik?'- syndroom. 'Wie ben ik' om andere iets te leren?
'Wie ben ik' om mezelf een leidinggevende te noemen?
'Wie ben ik' om mijn verdiende plaats in te nemen?
'Wie ben ik' om te verwachten dat mensen de opdrachten uitvoeren die ik hun opleg?

Om met de befaamde woorden van Marianne Williamson uit haar inspirerende boek Terugkeer naar liefde te spreken: 'Wie ben jij om dat niet te zijn?' Jij bent uniek. Jij bent talentvol. Jij bent krachtig. Jij verdient jouw rol. Jij verdient geluk. Jij bent waardevol.

2. **Geen of vage doelen**

Stel je hebt een meeting en je hebt geen idee waar deze meeting plaatsvindt. Hoe groot is dan de kans dat je op de juiste plek aanwezig bent? Waarschijnlijk klein. Zo gaat het ook met vage doelen. "Ik wil meer resultaat" klinkt als een duidelijk doel. Toch zal je, als je op deze manier je doelen stelt, ze zelden bereiken.

Ook al ben je nog zo gemotiveerd en gedisciplineerd, je doel is te algemeen. Wil je je ziekteverzuim naar 5% of naar 1% verlagen? En wat wil je met die extra manuren gaan doen?

3. **Geen planning en focus**

Een planning maken helpt je om erachter te komen waar je naartoe wilt (doel) en hoe daar kunt komen (acties). Zonder planning of met een slechte planning raak je verdwaalt en overweldigt door alles wat op je afkomt.

Een goede planning geeft je richting (focus), stelt je in staat flexibel om te gaan met de situaties die zich voordoen en helpt je verder te gaan wanneer dingen fout gaan.

4. **Te veel en te snel verwachten**

In deze tijd van directe bevrediging, willen we het allemaal en willen we het nu. Het vooruitzicht dat iets veel tijd, geld en energie kost, schrikt ons bij voorbaat al af. Vandaar dat marketeers je een gelukkig leven in 15 minuten en een jonger uiterlijk in een paar dagen beloven. Ze spelen in op onze gemakzucht.

De werkelijkheid is vaak heel anders. Dat wat de moeite waard is, kost tijd en inspanning. Of je nu een marathon wilt lopen of een miljoen wilt verdienen, richt je op de lange termijn. Wees voorbereid op goede dagen, slechte dagen en vele tegenslagen op de weg naar succes.

5. **Multitasken**

Ben jij ook zo goed in multitasking? Ben je ook zo trots op wat je allemaal tegelijk kunt doen? En op hoeveel tijd het je bespaart?

Helaas, multitasking bestaat niet. Multitasking = Switchtasking. En juist dat schakelen kost tijd, vergroot de kans op fouten en zorgt ervoor dat je overweldigd raakt.

Focus vanaf vandaag op één taak tegelijk en rond die taak eerst af voordat je met de volgende begint. Dit komt ook ten goede voor het overzicht en de rust van je medewerkers/team.

6. **Een ster zijn in uitstellen**

We hebben allemaal weleens de neiging tot uitstel. Daar is op zich niets mis mee. Alleen zodra het een gewoonte wordt, wordt het gevaarlijk.

Wanneer je vaak uitstelgedrag vertoont kan dit komen door faalangst, perfectionisme of het gevoel overweldigd te worden.
Ga dit te lijf door direct in actie te komen zodra je jezelf weer hoort zeggen: “Ik zal het later doen”.Actie maakt het verschil tussen falen en slagen. Dus: Als je het nu kunt doen, doe het dan nu

7. **Slachtofferrol innemen**

Wanneer er iets gebeurt en je behaalt je doel niet, wie of wat geef jij dan de schuld? ‘Het komt door de afdelingsmanager’, ‘Mijn medewerkers werken niet mee’, ‘Het is te ambitieus’, ‘Het is zo druk met andere taken’, ‘Het kost te veel’, ‘Ik weet niet hoe’… Als het niet jouw schuld is, dan kun jij er niets aan doen dat het mislukt, toch?

Door iets of iemand de schuld te geven, verwijten of excuses te maken, maak je jezelf slachtoffer. Je geeft de controle en je kracht weg aan iets of iemand anders. Besluit om vanaf vandaag 100% verantwoordelijkheid te nemen. Zo krijg je eigenaarschap en controle over je leven. Dit geeft je (keuze)mogelijkheden, vrijheid en zelfvertrouwen.

8. **Niet bereid zijn om draagkracht te creëren om te investeren**

Wat? Draagkracht vinden? Ja, wil je jouw doelen bereiken, dan kan het nodig zijn om draagkracht te vinden.

Waarom? Omdat ieder doel een prijs in welke vorm dan ook heeft: tijd, geld, bloed, zweet en/of tranen. Bepaal welk prijskaartje er aan je doel hangt.
Als je zegt “Daar gaat niemand het mee eens zijn” hoe serieus ben je dan over het doel? Is je doel wel belangrijk genoeg voor…..? Ja? Investeer dan en zorg voor draagkracht! En weet dat je de investering op een positieve manier in veelvoud terugkrijgt!

9. **Alles zelf en alleen willen doen**

Succesvolle leidinggevenden leren al heel snel dat ‘Nee’ een belangrijk woord is. Zij weten dat tijd het kostbaarste is wat we bezitten. Als jij ‘Nee’ durft te zeggen, kun je je kostbare tijd en energie besteden aan de taken, projecten en trajecten die je helpen je doelen te bereiken.

10. **Stoppen voor de finish**

Vaak stoppen we net voor de finish. Het lijkt bijna alsof we daar niet willen komen. We zijn bang voor succes. Precies voor de finish ligt opeens een obstakel. Je medewerkers uiten hun ongenoegen. Je budget wordt gehalveerd. Een noodsituatie doet zich voor.
Onvoorziene gebeurtenissen komen op je pad. Het lijkt wel alsof het universum ingrijpt. Tja, er wordt weleens gezegd: 'Life is a bitch'… Het universum test je om te bepalen of je wel echt klaar bent voor succes. Laat jij je hierdoor afleiden? Of ben jij vanaf nu vastberaden om (samen met je team) je/jullie doel te behalen?

Oefening – Wat staat jouw succes in de weg?

Herkende je een aantal van de valkuilen die ik hier boven noemde? Doe dan onderstaande oefening.

Stap 1
Schrijf alle valkuilen op waarin je weleens bent gestapt of nog steeds in stapt.

Stap 2
Achterhaal daarna per valkuil de bron. En noteer die erachter. Heb je bijvoorbeeld vaak gehoord "Hier is geen budget voor' of 'Je kunt veranderen maar over 2 jaar doen we weer hetzelfde als hiervoor' 'Dat kunnen wij niet'?

Stap 3
Bepaal dan het effect van de valkuil. Beschrijf nauwkeurig wat deze valkuil jou kost. Wat gebeurt er als je je klein blijft maken? Als je alles alleen blijft doen?

Stap 4
Als laatste beschrijf je wat je kunt doen om in het vervolg uit deze valkuil te blijven. Noteer alle mogelijk oplossingen en strategieën.

Stap 5
Benoem drie stappen richting verandering. Eerst de makkelijkste, vervolgens de interessantste en dan de waarschijnlijk effectiefste. Plan de stappen in deze volgorde en zet ze een voor een. Terwijl je dat doet, wint het veranderingsproces aan kracht.

Stap 6 Houd je successen (samen met je medewerkers) elke dag bij!

Mind Power tip 5 – Verwacht alleen het allerbeste

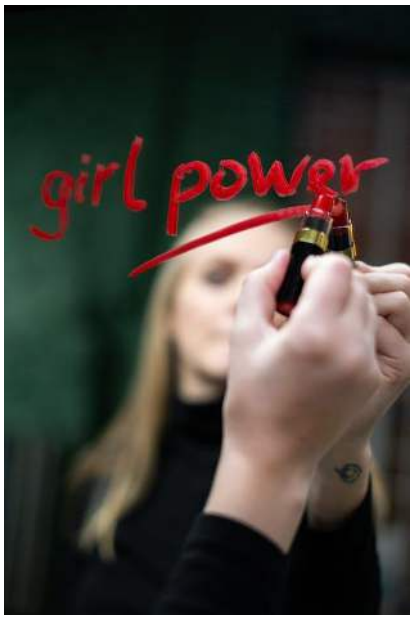
Stel je eens voor dat je iedere dag ontwaakt met een enthousiasme en opwinding die je in geen jaren hebt gevoeld. Stel je eens voor dat je elke dag van ieder moment geniet, dat je tevreden bent en het gevoel hebt dat het leven zin heeft. Wat zou er allemaal mogelijk zijn wanneer je iedere dag, iedere week en iedere maand ten volle zou benutten? Als je ieder moment volledig aanwezig zou zijn en 100% van je vaardigheden, talenten en genialiteit zou inzetten?

Verwacht succes

Als je het volste vertrouwen hebt dat je in staat bent te doen wat nodig is, begin je aan alles wat je onderneemt in de verwachting dat je succesvol zult zijn. Geloof in succes is enorm motiverend. De overtuiging dat je bereikt wat je wilt, geeft je de kracht om door te zetten.

Geloven in jezelf is als de fundering van een huis. Het is de sleutel tot bereiken wat je wilt, tot verandering en tot onbegrensde innerlijke kracht.

Accepteer wie je bent: een mooie, talentvolle en krachtige vrouw die het bedrijf en zelfs de wereld veel te bieden heeft. Als je je goed over jezelf voelt, straal je dit uit. En dat werkt als een magneet op geluk en succes: de ‘Wet van de aantrekkingskracht’ treedt in werking!



7 tips om in jezelf te geloven

1. Vergroot je zelfvertrouwen
Focus op de dingen waarin je goed bent en versterk dat. Daag jezelf uit. Doe dingen waar je bang voor bent en vergroot je mogelijkheden.

2. Besteed aandacht aan wat jou speciaal en uniek maakt
Besluit om vanaf vandaag van jezelf te houden tot een bekrachtigende gewoonte maken. Je bent perfect zoals je bent. Pak pen en papier en schrijf 50 dingen op die jij mooi en goed aan jezelf vindt.

3. Zorg goed voor je lichaam
Lichaam en geest beïnvloeden elkaar. Wanneer je van jezelf houdt, zal je goed voor je lichaam zorgen: sporten, gezond eten, sauna…

4. Zorg goed voor je geest
Ontdek wat jouw geest op een positieve manier voedt: muziek, lezen, natuur, yoga, mediteren, dansen…

5. Vrienden met je spiegelbeeld
Kijk in de spiegel, staar in je ogen en maak contact met jezelf. Zie dat je speciaal en uniek bent. Glimlach naar jezelf en zeg: “Ik hou van je”. Dat kan in het begin akward voelen, maar geloof me, het zal je steeds beter afgaan omdat je het ook gaat voelen.

6. Wees de eersteklas uitvoering van jezelf
In plaats van de tweedehands uitvoering van een ander. Maak een bewuste keuze om jezelf te zijn. Doe je masker en harnas af. Zo heb jij ruimte om groots te zijn. En als anderen dat niet bevalt is dat hun probleem!

7. Luister naar “Ik hou van mij” van Harry Jekkers
Als ik een keer zo’n moment heb dat ik weinig goeds over mezelf kan vinden, zing ik luidkeels met dit nummer mee en mijn stemming slaat direct om! Zing je ook mee?

YOU ARE THE
BEST

Mind Power tip 8 – Just start!

Als leidinggevende kom je steeds weer beslissingen tegen die je doen stoppen en afvragen: ‘Moet ik dit doen?’ De vraag die daar direct op volgt: ‘Hoe moet ik dat doen?’

We denken dat er van ons verwacht wordt dat we het allemaal al uitgedokterd moeten hebben. We denken dat we precies moeten weten hoe het gaat. En omdat het uitzoeken veel tijd kost, stellen wel het nog maar even uit.

Heb vertrouwen
De waarheid is dat niemand die aan een nieuw project begint precies weet of iets een succes wordt.

Wat je nodig hebt is het vertrouwen dat je je doelen kunt bereiken, als je maar in actie komen. Want doelen zonder actie blijven dromen! Zonder actie geen resultaten.

Kom uit je comfort zone
De kans is zeer klein dat je een succesvolle leidinggevende wordt als in je comfort zone blijft zitten. Dus sta op, verlaat je veilige omgeving en stap in het onbekende. Daar liggen je kansen. That’s where the magic happens!

Begin vandaag!
Ben je echt serieus om veranderingen in je team en je leven aan te brengen? Dan is het nu tijd om in actie te komen. Begin vandaag en start met het creëren van jouw gewenste toekomst! Met vallen en opstaan blijven oefenen. Iedere dag weer.

Lao Tse sprak de wijze woorden: A journey of a thousand miles begins with a single step.

Oefening – De 10-days Mental Challenge van Anthony Robbins

De 10 Days Mental Challenge is een uitdaging die mijn inspirator Anthony Robbins aanraadt in zijn prachtige boek 'Awaken the Giant Within'.

De regels

1. Tijdens de komende 10 dagen, weiger om vast te houden aan welke negatieve gedachtes, gevoelens, vragen, woorden of metaforen dan ook.

2. Wanneer je jezelf betrapt op het concentreren op de negatieve gedachten – en dat zal gebeuren – stel je zelf dan direct de 'Problem-Solving' vragen:
Wat is zo belangrijk aan dit probleem? Wat ben ik bereid om te doen om het te krijgen zoals ik het wil? Wat ben ik bereid om los te laten om ervoor te zorgen dat ik het krijg zoals ik het wil? Hoe kan ik genieten van het proces, terwijl ik doe wat nodig is om het te krijgen zoals ik het wil?

3. Wanneer je 's morgens wakker, stel jezelf dan de 'Morning Power' vragen.
Waar ben ik blij mee in mijn leven?
Waar ben ik trots op in mijn leven?
Waarvoor ben ik dankbaar in mijn leven?
Waarmee ben ik begaan in mijn leven?
Van wie hou ik en wie houdt van mij?

Stel jezelf voordat je 's avonds in slaap valt, de 'Evening Power' vragen.
Wat heb ik vandaag gegeven?
Wat heb ik vandaag geleerd?
Wat heeft vandaag toegevoegd aan de kwaliteit van mijn leven?

4. Voor de komende 10 opeenvolgende dagen, focus je volledig op oplossingen in plaats van op problemen.

5. Als je een slechte gedachte, vraag of gevoel hebt, wees dan lief voor jezelf. Wijzig het gewoon onmiddellijk. Als je echter bij een van deze langer dan 5 minuten stilstaat, wacht dan tot de volgende ochtend en start opnieuw met de 10 dagen. Het maakt niet uit hoeveel dagen je de uitdaging al hebt gedaan. Het doel is namelijk: 10 opeenvolgende dagen zonder stil te staan bij een negatieve gedachte.

❤ Je krijgt inzicht in alle mentale gewoonten die je tegenhouden.

- ❤ Je hersenen zullen zoeken naar krachtige, behulpzaam alternatieven.
- ❤ Het geeft je een enorme vertrouwen wanneer je ziet dat je je leven kunt veranderen.
- ❤ Het zal nieuwe gewoonten, nieuwe normen en nieuwe verwachtingen creëren die je zullen helpen te groeien en genieten van het leven iedere dag weer!

De volgende stap

Nog 1 laatste tip: Pas dagelijks toe wat je in dit e-book hebt geleerd!
Wanneer je deze handige tips toepast, zul je versteld staan van de resultaten.
Het is nu aan jou!

Laat je me weten hoe deze tips jouw leven en loopbaan een boost hebben gegeven?

Hulp nodig? Als je nieuwsgierig bent of ik je kan helpen om je te laten groeien, e-mail me dan voor een aanvullende sessie.

Je kunt me bereiken via mail@danielle-egstorf.nl

Deel gerust
Vond je dit e-book interessant?

Dan zou ik het zeer waarderen als je anderen dit laat weten via Instagram, LinkedIn, Twitter, Facebook of andere sociale media!

Wil je dat andere vrouwelijke leidinggevenden ook vol (zelf)vertrouwen succesvol maken?

Het is een gratis e-book, je kunt het gratis weggeven aan anderen of, mits voorzien van een bronvermelding, op je Social Media plaatsen.

Laat het echter wel zoals het nu is en haal er dus geen stukken uit. Heb je dit e-book ontvangen via iemand anders? Schrijf je dan op www.danielle-egstorf.nl in voor updates en ontvang artikelen over hoe je als vrouwelijke leidinggevende het beste uit je brein en team haalt.

Ik wens je veel succes toe !

Hartelijke groet,

Danëlle Egstorf

Volg mij ook op: