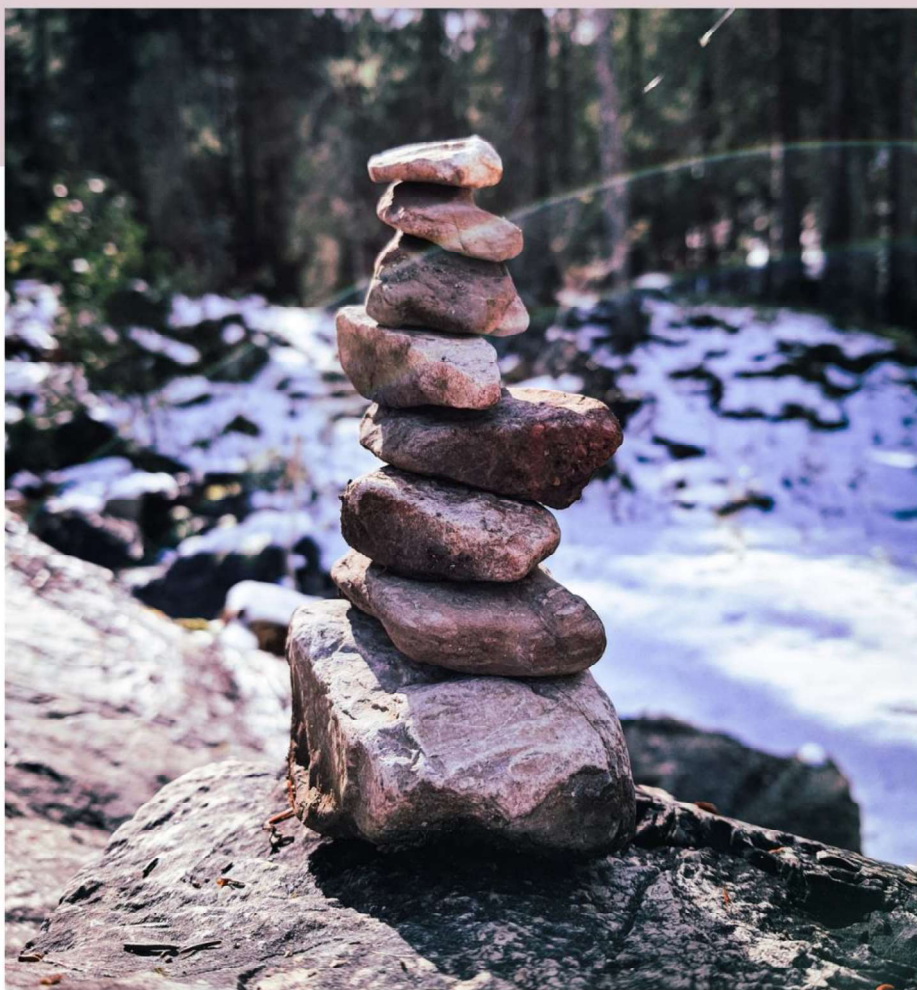


"VERSTERK JEZELF OP DE MEEST LOGISCHE MANIER"

BASISBEGRIP

EMPOWERMENT HANDBOEK



www.basisbegrip.nl

Achtergrondinformatie over empowerment, zelfcoaching, probleemaanpak en zelfinzicht

Een stappenplan om jezelf te versterken, op een zo logisch en eenvoudig mogelijke manier

Tips op het gebied van mindset, zelfvertrouwen, persoonlijke effectiviteit en communicatie

Inhoud

Voorwoord	6
<i>Welkom in dit BasisBegrip Empowerment handboek</i>	6
Inleiding	7
<i>Versterk jezelf</i>	7
<i>Tips logisch toepassen</i>	10
<i>Basisuitgangspunten om jezelf te versterken en uitdagingen aan te pakken</i>	11
Het BasisBegrip stappenplan	14
<i>Eenvoud en logica</i>	14
<i>Analyseren, reorganiseren en realiseren</i>	15
Analyseren	17
<i>De vragen aan jezelf</i>	17
<i>Vraag 1: wat speelt er echt en waarom wil je ervan af?</i>	18
<i>Voorbeelden van een analyse-sessie</i>	28
<i>Vraag 2: Welke rol spelen mijn kerneigenschappen bij de oorzaak en de aanpak?</i>	31
<i>Een extra vraag aan jezelf</i>	38
<i>Belangrijkste inzichten noteren</i>	39
Reorganiseren	45
<i>De conclusie uit de belangrijkste inzichten</i>	45
<i>Basis reorganisatie tips</i>	46
<i>Mindset</i>	51
<i>Persoonlijke effectiviteit</i>	52
<i>Zelfvertrouwen</i>	56
<i>Communicatie</i>	61
<i>Zet alles op een rijtje</i>	63
Realiseren	65
<i>Plan van aanpak</i>	65
<i>Een nabrander: zelfkritiek en problemen ook even loslaten</i>	67
<i>Tot slot</i>	69

Voorwoord

Welkom in dit BasisBegrip Empowerment handboek

*"Jezelf versterken en leren hoe je uitdagingen aan kan pakken,
is het meest waardevolle wat je voor jezelf kan doen".*

Het feit dat je dit Empowerment handboek wil gaan lezen, geeft mogelijk al aan dat je het tijd vindt worden dat je wat lekkerder in je vel gaat zitten en steviger in je schoenen gaat staan. Mogelijk ben je helemaal klaar met steeds weer dat zenuwachtige en onrustige gevoel of met die onzekerheden, twijfels en blokkades. Je wilt nu weleens meer inzicht hebben in jezelf en in jouw valkuilen. Zodat je begrijpt waarom jij tegen deze persoonlijke of werkgerelateerde uitdagingen aanloopt en hoe je deze goed aan kan pakken of zelfs voorkomen, zonder allerlei dingen te moeten doen die helemaal niet bij je passen. Kortom, je wilt jezelf aan de basis versterken, voor nu en in de toekomst.

Dit handboek laat je zien hoe je deze zelfempowerment en zelfcoaching aanpakt, op een manier die logisch is en helemaal bij jou gaat passen. Alle aanwijzingen hiervoor zitten namelijk gewoon in jezelf verborgen. In jouw kerneigenschappen en in hoe je soms kan reageren op bepaalde situaties.

Tijd en energie steken in empowerment en het zelf kunnen aanpakken van uitdagingen is enorm waardevol. Het zorgt ervoor dat je meer grip zult hebben op lastige situaties en succesvoller kan functioneren. Ook kan je jouw leven beter vormgeven en jezelf persoonlijk ontwikkelen. Natuurlijk ga je in de toekomst nog uitdagingen tegenkomen, dat houd je helaas niet tegen. Maar je kan wel zoveel mogelijk voorkomen dat deze uitdagingen misschien doorslaan in echt belemmerende stress klachten. Daarom is dit een hele mooie en waardevolle investering die je doet in jezelf.

"Terug naar de Basis geeft Begrip om jezelf te versterken"

Veel plezier met het versterken van jezelf!

Groet Sandra, **BasisBegrip**

Wat houdt het versterken van jezelf in?

De kreten en termen op het gebied van zelfhulp en persoonlijke ontwikkeling kunnen je nogal om de oren vliegen, zonder dat de betekenis echt duidelijk wordt. Nu is er natuurlijk ook niets mis mee om ergens een eigen beeld bij te hebben en dat kan hier ook. Om er toch een beetje richting aan te geven, gaan we er in dit handboek vanuit dat 'het versterken van jezelf' de volgende elementen of toepassingen bevat:

- Je kent jezelf kent, past zelfreflectie toe en je hebt zelfinzicht.
- Je benut jouw kerneigenschappen en zet deze in.
- Je waardeert jezelf en je hebt dus een gevoel van eigenwaarde.
- Je vertrouwt jezelf, met een gevoel van persoonlijk leiderschap en zelfvertrouwen.
- Je zorgt goed voor jezelf en komt voor jezelf op.

Wat heb je eraan?

De vraag is natuurlijk waarom je dit allemaal zou willen, het versterken of empoweren van jezelf en het kunnen aanpakken van uitdagingen?

Een *belangrijke reden is dat omstandigheden de hele tijd veranderen* in het leven. Helaas ga je steeds weer tegen nieuwe lastige situaties, twijfels, zorgen, uitdagingen en problemen aan lopen. Het is een illusie om te denken dat dit nooit zal gebeuren. Jij kan dit vaak ook niet controleren en meestal zal het je gewoon overkomen. Daarentegen kan je er wel voor zorgen dat jij sterker staat in die verschillende omstandigheden. En dat je jezelf er doorheen kan coachen door de switch te maken van 'persoonlijk slachtofferschap' naar 'persoonlijk leiderschap'. Dit betekent dat je jezelf kan 'leiden', zodat je niet opgeslokt wordt door de issues die op je pad komen. Het is belangrijk om te leren hoe jij ervoor kan zorgen dat je niet blijft hangen in "wat doe ik allemaal fout en hoe moet ik veranderen?", maar dat je jouw denkwijze verschuift naar "dit ben ik, waar loop ik tegenaan en hoe pak ik dat aan met de sterke eigenschappen die ik in me heb?". Hierdoor haal je de scherpe kantjes af van vervelende problemen en heb je minder lang last van onhandige uitdagingen.

Daarnaast draagt het versterken van jezelf eraan bij dat je *succesvol kan functioneren*. Functioneren klinkt misschien heel zakelijk, maar het gaat niet alleen over werken. Het gaat ook over 'hoe je bent', 'wat je doet', 'welke keuzes je maakt' en 'hoe jij je voelt'. En dat wil je het liefst zo succesvol mogelijk doen voor jou. Waarbij succesvol betekent 'met meer plezier', 'met meer zelfvertrouwen', 'kalmer', 'lekkerder in je vel', 'met meer beheersing', 'precies goed voor jou' en 'gewoon meer als jezelf'.

Ook kan je *jouw leven vormgeven op een manier die bij jou past*. Het gaat daarbij om de invulling van jouw privé situatie, het werk dat je doet, de activiteiten die je onderneemt en de keuzes die je hier allemaal in maakt. Er is hierbij zoveel mogelijk balans tussen de dingen die energie vragen en opleveren.

Als laatste *ondersteunt het jouw zelfontwikkeling*, waardoor je het beste uit jezelf naar boven kan halen. Zodat je uiteindelijk dat kan gaan doen waarvoor jij bestemd bent en waarmee je een mooie bijdrage kan leveren aan jouw omgeving en misschien wel aan de wereld.

Dit alles verstevigt jouw basis en met deze stevige basis verklein je de kans dat valkuilen en uitdagingen doorslaan in echt vervelende, belemmerende stress klachten.

Analyseren

De vragen aan jezelf

Als er een belemmerende uitdaging (lees ook 'iets waar je tegenaan loopt', 'een lastige situatie', 'iets waar je mee zit') speelt of je wilt jezelf gewoon ergens in ontwikkelen, dan is het dus belangrijk om daar de meest logische, persoonlijke en succesvolle aanpak voor te vinden. Anders is de lol er snel af. Hoe logischer en persoonlijker de aanpak is, hoe gemotiveerder jij bent en des te groter is de kans van slagen.

“Terug naar de Basis geeft Begrip voor een sterke aanpak.”

Je hebt helder inzicht nodig, in de hele situatie of vraag en in jezelf. Dat heb je zodra je de volgende vragen kan beantwoorden:

1. Waar loop ik nu echt tegenaan, waar komt het door en wat is mijn motivatie om het aan te pakken?
2. Welke rol spelen ik en mijn kerneigenschappen in de oorzaak en in de aanpak van de uitdaging?

Dus de eerste stap van jouw plan om iets aan te pakken is het ‘*analyseren*’, om die antwoorden te verkrijgen. Misschien klinkt het woord ‘analyseren’ een beetje eng en alsof je blijft hangen in het probleem door het te herkauwen, maar dat is het niet. Het is ervoor bedoeld om aanwijzingen naar boven te halen, zodat je de juiste stap vooruit kan maken. Die bruikbare aanwijzingen vind je alleen maar door volledig te snappen wat er echt aan de hand is en waarom jij daar last van hebt. De analyse richt zich daarom zowel op datgene waar je tegenaan loopt als op jezelf (jouw kern). Het is een hele belangrijk stap en het komt hier dan ook uitgebreid aan de orde, want dit is de basis en zorgt voor het noodzakelijke begrip.

Overigens zit er een mooie bonus vast aan deze stap. Het levert dus niet alleen de nodige aanwijzingen op, maar door even bewust je gedachten in een analyse-stand te zetten verminder je gelijk al de onrust in je hoofd. Je gaat als het ware vanzelf boven het probleem hangen en neemt daarbij dus ook afstand van je emoties.



ANALYSEREN

WAT SPEELT ER ECHT?

Vraag 1

Waar loop je tegenaan? Wat gaat er niet goed? Waar wil je sterker in worden?

Antwoord:

Waarom? Wat bedoel je precies:

Vraag 2

In welke situaties of wanneer speelt het? Privé of werk? Is er een relatie met iets?

Antwoord:

Waarom? Wat bedoel je precies:

Vraag 3

Beschrijf zo'n situatie: wat gebeurt er precies, wanneer gebeurt er wat en in welke volgorde? (zie ook de tijdslijn)

Antwoord:

Waarom? Wat bedoel je precies:

Vraag 4

Waarom gaat het (op dat punt) 'mis' denk je? Wat gebeurt er vooraf, praktisch of in je hoofd?

Antwoord:

Waarom? Wat bedoel je precies: