

Persoonlijkheid

Dagboek	15 januari
Situatie	Ik zit samen met mijn partner bij de notaris voor een oriënterend gesprek. Dit omdat we een samenlevingscontract willen laten opstellen.
Taak	Ik wil advies inwinnen over hoe we zo eerlijk mogelijk voor mij en mijn partner zaken kunnen vastleggen.
Actie	Ik heb vragen gesteld en een voorbeeld gegeven van hoe vrienden die in dezelfde situatie verkeren het geregeld hebben.
Resultaat	Ik ben gefrustreerd en boos uit het gesprek gekomen. Ik heb niet het advies gekregen dat ik verwachtte. Ik voelde mij totaal niet begrepen door de notaris. Deze gaf mij het gevoel dat ik niet objectief/eerlijk tegen de situatie aankeek. Bovendien hield ze naar mijn idee alleen maar rekening met de omstandigheden van mijn partner. Kortom, ik heb dit gesprek als nutteloos ervaren.
Reflectie	Alhoewel ik al gauw merkte dat ik niet het soort advies kreeg dat ik zocht en ik mij door de notaris totaal onbegrepen voelde, bleef ik toch proberen haar duidelijk te maken dat ik het zo eerlijk mogelijk wilde vastleggen. En dat ik naar het totale plaatje wilde kijken. Ik voelde me machteloos daar ik kennelijk niet kon overbrengen wat ik bedoelde. Ook had ik al heel snel het idee dat de notaris totaal geen rekening hield met mijn situatie en zich ook niet in mij kon of wilde verplaatsen (wel in mijn partner). Uiteindelijk heb ik een punt achter dit gesprek gezet, gezien al mijn nutteloze pogingen. De notaris en ik leken lijnrecht tegenover elkaar te staan. Als ik het zo nader beschouw: de notaris begon als voedende ouder en werd kritische ouder en ik begon als volwassene en ben als kritische ouder geëindigd!?

Feedback UvS

Beste Elza, je hebt de egoposities goed geanalyseerd!

Verder is het volgende intrigerend.

- Hoe komt het, denk je, dat de notaris jou/jullie niet goed heeft begrepen?
- Wat zegt jouw vriend daarover?
- Had je anders kunnen handelen? Nee, waarom niet? Ja, hoe dan? Wat had je bijvoorbeeld kunnen doen om de Volwassene te blijven?

Mogelijke opties zijn....

- *Ik vertel u graag hoe ik mij nu voel. Ik voel mij door u niet begrepen.*
- *Wat mij bekruipt, is het gevoel dat u als notaris mij en mijn partner geen gelijkwaardige behandeling geeft. Op mij komt het nu zo over dat u partij trekt voor mijn vriend. Ik vraag mij af waarom dat zo is? Temeer daar wij hebben aangegeven dat we een gelijkwaardige behandeling/verdeling voor ogen hebben.*
- *Op deze manier kan ik weinig vertrouwen in u als notaris stellen.*
- *Ik verwacht van u als notaris dat u aan ons beiden denkt, zeker daar we dat ook als wens geuit hebben.*
- *Mocht dit op niets uitlopen, dan kun je de boodschap nog eens herhalen (alsof je een grammofoonplaat bent die blijft haken). Graag wil ik het u nog een keer uitleggen. Al uw informatie ten spijt, ik heb nog steeds niet het gevoel dat u ons begrijpt, dat u ons een gelijkwaardige behandeling geeft. Ik vind dat heel jammer. We kunnen nu twee dingen doen, we beginnen opnieuw en u komt aan onze wensen tegemoet of we zoeken een nieuwe notaris. Gezien de tijdsefficiëntie zou het natuurlijk in ons beider belang/voordeel zijn als we er samen uit zouden komen.*

Tip

Je kunt een gesprek *assertief* (in plaats van subassertief of agressief) laten verlopen.

- Je hanteert de ik-vorm.
- Je houdt het algemeen, dit om onnodige discussies te vermijden.
- Je brengt je gevoelens onder woorden.
- Je benoemt het gedrag van je gesprekspartner.
- Je benoemt de gevolgen daarvan voor jou.
- Je maakt duidelijk wat je verwacht.
- Je komt met een gemeenschappelijk voordeel/Je komt met een alternatief.

Je kunt bij een *verbale kritische 'tegenuiting'* als volgt handelen.

- Je verdedigt jezelf niet.
- Je toont begrip.
- Je brengt je gevoelens onder woorden.
- Je reageert, indien mogelijk, met humor.

Je kunt bij *overschrijdend gedrag* als volgt reageren.

- Je maakt duidelijk dat ie dat gedrag oogluikend toestaat. maar niet

Dagboek	16 januari
Situatie	Bas en ik hebben op het terras afgesproken. Ik kom netjes van de kapper, hij van thuis. Als ik zie hoe hij erbij zit en wat hij heeft aangetrokken, dan krijg ik op slag slechte zin. Hij heeft niet eens de moeite genomen zich leuk aan te kleden. Met enkel een wit T-shirt en een spijkerbroek ziet hij er niet aantrekkelijk uit.
Taak	Ik wil dat hij iets meer zijn best doet, als we samen op pad gaan. Ik wil ook een beetje trots op hem zijn. Stel dat ik collega's tegenkom.
Actie	Ik vraag Bas of hij vandaag niets beters kon bedenken dan deze combi.
Resultaat	Gewoonlijk is Bas altijd erg meegaand en luistert hij wel naar mijn kledingadviezen. Dit keer dus niet. Hij vindt dat ik eens op moet houden met mijn gevit op hem. Het is altijd wat. Hij is het spuugzat, altijd maar kritiek te krijgen. Laatst ook in het restaurant: hij gedroeg zich schijnbaar onbeholpen, sprak de ober niet vriendelijk aan en ga zo maar door. Voor mij was dat schrikken, zeker na de uitsmijter 'bemoei je met je eigen zaken'.
Reflectie	Ik blijf het een vreemde zaak vinden. Gewoonlijk is Bas altijd één en al oor, als ik hem adviezen geef. En geeft hij mij meestal wel gelijk, maar dit keer?? Ik bedoel het toch goed, ik als Voedende Ouder!?! En Bas dit keer als het Vrije Kind!?! Hij is vandaag gewoon impulsief en heeft natuurlijk totaal niet nagedacht over zijn kledingkeuze. Ik zie dat ook bij de mannen van mijn vriendinnen.
Feedback UvS	<p>Elza, je opmerking dat Bas gewoonlijk erg meegaand is, is interessant. Want wat betekent dat? Is Bas doorgaans het Aangepaste Kind? Past hij zich vaak aan jou aan? Maakt hij zijn eigen wensen ondergeschikt aan die van jou? Mocht dat het geval zijn, waarom is zijn volgzaam aard nu ontaardt in een confronterende reactie? Een reactie die meer bij het Rebellerende Kind past. Met deze vragen zijn we er echter nog niet. We hebben nog meer denkwerk te verrichten. Hoe denk je over de woorden 'Hij vindt dat ik eens op moet houden met mijn gevit op hem. Het is altijd wat. Hij is het spuugzat, altijd maar kritiek te krijgen'. Woorden die eerder zinspelen op de Kritische Ouder. De ouder die iemand op zijn fouten wijst, daden afkeurt. Dit in tegenstelling tot de Voedende Ouder, die zorgzaamheid en hulpvaardigheid uitstraalt en complimentjes geeft.</p> <p>Tip Je kunt samen met Bas de volgende egoposities (het Vrije Kind, het Aangepaste Kind, het Rebellerende Kind, de Kritische Ouder, de Voedende Ouder, de Volwassene) bespreken. Mogelijk komen jullie tot interessante ontdekkingen.</p> <p>Elza, jullie gedachtewisseling verneem ik graag. Succes!</p>

Kwaliteiten en dromen

<i>Dagboek</i>	30 maart
Situatie	<p>Ik ben nu alweer twintig jaar bij dezelfde uitgeverij werkzaam. Een uitgeverij waar ik van de ene naar de andere functie ben gehopt. Zeer tot mijn zin overigens. Echter, de laatste twee jaar kriebelt het en vraag ik mij serieus af of ik hier wel tot aan mijn pensioen wil werken. Als je het mij vraagt, eerlijk gezegd niet. Ik moet er zelfs niet aan denken. Hoewel mijn werk ook positieve kanten heeft, ervaar ik de extreme werkdruk en de verjonging op kantoor als uiterst belemmerend. In de loop van de jaren is de bedrijfscultuur een stuk harder en onplezieriger geworden. Ook voel ik mij steeds meer omringd door twintigers en dertigers, waardoor de geestelijke afstand tussen mij en mijn collega's steeds groter aan het worden is. De uitdrukking 'tot het meubilair behoren' wil ik nog net niet bezigen, maar toch Wat trouwens ook meespeelt, is de zingeving van mijn werk. Werk dat wel leuk is, maar dat mij al een tijd niet meer boeit. Steeds vaker vraag ik mij af 'waar doe ik het voor'. Wat is de zin van mijn werk? Om een lang verhaal kort te maken, eigenlijk wil ik iets anders. Maar ja, wat? Daarbij komt dat ik een mooi salaris verdien, in een leaseauto mag rondrijden en ik de secundaire arbeidsvoorwaarden als uiterst gunstig ervaar. Financiële omstandigheden die ik voor mijn man en de kinderen graag intact wil houden!</p>
Taak	<p>Ik wil uitzoeken hoe ik met mijn kwaliteiten een nieuw werklevens kan opbouwen.</p>
Actie	<p>In het verleden heb ik al wel eens op openstaande vacatures gereageerd, zelfs mocht ik hier en daar al op gesprek komen.</p>
Resultaat	<p>Helaas bleken mijn pogingen tevergeefs te zijn.</p>

Reflectie	<p>Uiteraard heb ik mij meer dan eens afgevraagd wat daar de oorzaak van is. Ik heb me suf gepiekerd, maar ik kom er niet uit. Al met al wil ik voordat ik überhaupt weer ga solliciteren eerst eens helder hebben wat ik wil. <i>Ik wil nu dus in tien regels mijn levensdroom beschrijven.</i></p> <p><i>Mijn grootste liefde is winkelen, met name in kledingwinkels snuffel ik graag rond. Ik ben dol op tijdschriften en doe niets liever dan met een pot thee alle modespecials, advertenties en nieuwe modetrends tot mij nemen. Mijn vriendinnen willen dan ook niets liever dan samen met mij tijdens de uitverkoop alle winkels afstruinen. Natuurlijk adviseer ik ze daarbij vol overgave. In het verleden heb ik al vaak op internet naar stylingcursussen gekeken, maar concrete stappen in die richting heb ik niet gezet. Al schrijvende kom ik steeds meer tot de conclusie dat ik als styliste aan de slag wil gaan.</i></p>
-----------	--

Feedback UvS	<p>Beste Willemijn, wat je kunt en wat je levenswaarden zijn, die weten we dankzij de stappen die je al eerder hebt gezet. Ook hebben we samen aan jouw levensverhaal gewerkt. Heel fijn, want nu heb ik mij een goed beeld van je kunnen vormen. Ik heb je leren kennen als een zeer gedreven én uiterst enthousiaste en inspirerende persoonlijkheid. Een creatieve vrouw met sterke communicatieve vaardigheden en een commercieel instinct. Dat je ondernemend en empathisch bent ingesteld, heeft jou in jouw werk ver gebracht. Evenals je contemplatieve aard. Gelukkig ken je ook je valkuil ‘je detail kritische instelling’, waardoor je je (als je niet oplet) in details zou kunnen verliezen. In je privéleven is jouw gevoel voor esthetiek opmerkelijk. Evenals jouw hang naar persoonlijk contact. Je bent echt een mensenmens. Een ‘sociaal dier’ dat anderen graag wil helpen. Met de beschrijving van je levensdroom zouden dan ook wel eens alle puzzelstukjes op zijn plaats kunnen vallen. Je hebt alle kwalificaties in huis om er een succes van te maken.</p> <p>Waarom zou je dan ook niet van je hobby je (deeltijd)werk maken. Dit met het oog op jouw wens je financiële zekerheid niet te verliezen. Je zou om te beginnen bijvoorbeeld op de zaterdag actief kunnen worden, je klantenkring (middels familie/vrienden/kennissen/collega’s) kunnen opbouwen, workshops kunnen geven. Begin kleinschalig en bouw het rustig uit. Uiteraard is goedkeuring van je werkgever en ondersteuning van het thuisfront van essentieel belang. Vraag ondersteuning aan je man, kijk samen naar een leefbare taakverdeling En verder? Kijk eens of je je wensdroom positief en SMART kunt formuleren. Welke andere opties je nog kunt aanschouwen en maak voor de volledigheid nog eens een SWOT-analyse van je strategische keuze.</p> <p>Tip En verder? Heb je het volgende al eens overwogen? Sluiten de banen waarop je tot nu toe gesolliciteerd hebt mogelijk teveel aan op jouw huidige sales activiteiten? Werk waarvoor je niet meer warm loopt, waardoor je je tijdens het sollicitatiegesprek ook niet van jouw enthousiaste kant kunt laten zien. Misschien hebben jouw gesprekspartners jouw twijfels wel gevoeld, twijfels over de eventuele reisafstand, jouw gezinssituatie (hoe is een baan die niet van 9 tot 5 te vervullen is te combineren met jouw gezin?), het verlies aan zekerheid (een contract voor onbepaalde tijd opzeggen voor een éénjarig contract) enz. enz.</p>
--------------	---

Dagboek	31 maart
Situatie	Ik ben blij dat ik nu weet wat ik wil. Ik ga daar hoe dan ook werk van maken.
Taak	Wel moet ik dit nog met mijn man bespreken. Kijken of hij mij daarin steunt.

Actie	Nog deze avond denk ik 'nu of nooit'. Ik vertel enthousiast dat ik als styliste aan de slag wil. Ik wil voor klanten gaan shoppen.
Resultaat	Ron laat mij niet uitpraten, reageert heftig, vraagt hoe het met de hypotheek moet, de vaste lasten, de kinderen. Ja, Ron is altijd al de man van de centen geweest.
Reflectie	Als ik nu terugkijk, was deze avond toch niet zo geschikt. Ron is moe thuis gekomen, had woorden met zijn chef. Ik had toch beter tot het weekend kunnen wachten.
Feedback UvS	<p>Willemin, om een verandering te bespreken is een rustig en ontspannen moment inderdaad te adviseren. Daarbij kun je ook overwegen goed beslagen ten ijs te komen. Bijvoorbeeld door een concreet plan te presenteren, met vermelding van alle voor- en nadelen. Laat je man zien dat hij zich geen zorgen hoeft te maken, dat je heel zorgvuldig te werk gaat.</p> <p>Positief Ik ga als styliste aan de slag.</p> <p>Specifiek Ik zal mij in eerste instantie op de zaterdag concentreren.</p> <p>Meetbaar Ik wil het eerste halve jaar 25 bevriende klanten werven.</p> <p>Acceptabel Ik ga een stylingcursus volgen. En ik weet mij gesteund door mijn man en mijn kinderen.</p> <p>Realistisch Qua inkomsten kunnen we er alleen maar op vooruitgaan. Wel zal ik met mijn lichamelijke en geestelijke fitheid rekening moeten houden. De zondag zal dan ook in het teken van rust en ontspanning dienen te staan.</p> <p>Tijdgebonden Vanaf 1 september ga ik op de donderdagavond een stylingcursus volgen. Onderwijl werk ik aan mijn website en mijn marketingplan. En natuurlijk werk ik aan mijn netwerk.</p> <p>Voordelen Geluk, plezier, tevredenheid, creativiteit, geestelijke voldoening, extra bron van inkomsten.</p> <p>Nadelen Minder tijd voor het gezin, maar één ontspannen dag per week (buiten eventuele ATV-dagen?)</p> <p>Willemin, ik ontvang graag weer een mail van je. Succes!</p>

Zelfvertrouwen

Dagboek	2 april
Situatie	Elke maandagochtend hebben we als management team werkoverleg met de directie.
Taak	Ik als P&O-manager moet wekelijks het reilen en zeilen van de P&O-afdeling bespreken c.q. toelichten. Een sessie die ik als vreselijk ervaar, elke keer weer als alle ogen op mij gericht zijn.
Actie	Want wat is het geval? Ik zou meer voor mijn mening moeten uitkomen.
Resultaat	Iets wat ik niet goed durf, uit angst in conflict te raken. Mijn collega's en ik liggen namelijk niet op één lijn.
Reflectie	<p>In het verleden heb ik meer dan eens een aanvaring gehad. Hoe dat komt? Tja, enerzijds omdat ik niet goed uit de verf kom, ik ben veel te onzeker. Mijn collega's Frank en John zijn veel beter gebekt, ze walsen over mij heen. Ik heb er zo tabak van, ik wil van die onzekerheidsgevoelens af. Daarom zet ik ook deze stap. De stap om mijn zelfkritische gedachten vanuit meerdere invalshoeken te bekijken, mijn gedachten dat ze mij wel een lichtgewicht zullen vinden. Dus, daar gaat 'ie' dan.....</p> <p><i>Mijn zelfkritiek</i> <i>Mijn collega's vinden mij een lichtgewicht.</i></p> <p><i>Empirische invalshoek</i> <i>Maar waarom zou ik dat zijn?</i></p> <p><i>Pragmatische invalshoek</i> <i>Als ik mezelf een lichtgewicht vind, dan kom ik helemaal niet uit de verf.</i></p> <p><i>Filosofische invalshoek</i> <i>Ach, ik moet niet zo doemdenken. Er zijn ergere dingen op de wereld.</i></p>

Feedback UvS	<p>Beste Mark, dank je wel voor je zinvolle bijdrage. Uiteraard wil ik ook mijn aandeel leveren. Wat vind je van het volgende?</p> <p>Empirische invalshoek <i>Welke bewijzen heb ik dat mijn collega's mij als een lichtgewicht ervaren? Hebben ze dat dan al eens gezegd? En uit welk praktisch voorbeeld blijkt dat ze mij de mond 'snoeren'?</i></p> <p>Pragmatische invalshoek <i>Wat bereik ik met mijn gedachten? Zo wordt elke maandagochtend een vergaderhel, en dat is toch zeker niet de bedoeling. Zo wil ik toch niet de week ingaan.</i></p> <p>Filosofische invalshoek <i>Op mijn werk mag ik mij tussen al die managers dan wel niet als een vis in het water voelen. In mijn privéleven ben ik wel degelijk een gedegen gesprekspartner. Dus, daar kan ik het wel.</i></p> <p>Voor de volgende vergadersessie kun je eens met deze drie zinnen oefenen. Zeg ze een paar keer per dag hardop.</p> <p>Empirische invalshoek <i>Welk bewijs heb ik dat ik als een lichtgewicht gezien word?</i></p> <p>Pragmatische invalshoek <i>Werkt deze gedachte constructief? Nee toch!</i></p> <p>Filosofische invalshoek <i>Bovendien, in mijn privéleven ben ik verbaal wel sterk. Dat is toch ook heel belangrijk!</i></p> <p>Tip Let daarbij ook op je lichaamstaal. Ga rechtop zitten, ontspan je armen, kijk je collega's bij het spreken recht in de ogen. En zorg voor een goede voorbereiding. Weet wat je wilt gaan bespreken, onderbouw je verhaal met argumenten en wees bedacht op tegenaanvallen: heb tegenargumenten paraat. Buiten dat, begin die maandag (goed uitgeslapen) met een gezond ontbijt en eventueel een frisse ochtendwandeling. Trek iets aan waar je je prettig in voelt. En noteer na de vergadering nog eens wie wat en hoe heeft gezegd. En hoe heb jij je onderwijl gedragen?</p>
--------------	---

Dagboek	3 april
Situatie	Na de lunchpauze loopt de directeur mijn werkkamer binnen.

Taak	Kees-Jan wil mijn visie over het nieuw te vormen personeelsbeleid horen.
Actie	Ik leg uit dat ik het ondernemerschap binnen ons bedrijf meer wil stimuleren, dat we onze werknemers meer ruimte en faciliteiten moeten bieden om ook thuis te werken. Al dat onnodige geklets op de afdeling en bij de koffieautomaat komt de productiviteit niet ten goede. Daarbij hecht ik meer waarde aan resultaat dan aan aanwezigheid.
Resultaat	Ik heb de directeur niet of onvoldoende kunnen overtuigen. Kees-Jan is en blijft een autocratische leider, die weinig op heeft met inspraak, zelfstandigheid, verantwoordelijkheid en bevoegdheden voor zijn mensen. Ideeën, ja die mogen ingebracht worden. Maar daar is dan ook alles mee gezegd.
Reflectie	<p>Zoals gewoonlijk kwam ik weer eens hakkelend uit mijn woorden. Telkens als Kees-Jan onverwachts mijn kamer binnenkomt, denk ik ‘en nu krijg ik mijn ontslag’. Dan begin ik ons gesprek al nerveus. Stiekem vraag ik mij elke keer weer af waarom hij mij eigenlijk heeft aangenomen. Zag hij in mij misschien wel de ultieme jaknikker, de perfecte onderdaan?</p> <p><i>Empirische invalshoek</i> <i>Uit welke feiten kan ik afleiden dat Kees-Jan mij als een jaknikker beschouwt?</i></p> <p><i>Pragmatische invalshoek</i> <i>En hoe kan deze gedachte mij helpen met meer zelfvertrouwen op te treden? Geen idee! Niet dus!</i></p> <p><i>Filosofische invalshoek</i> <i>En stel dat Kees-Jan mij echt zó ziet, wat dan nog! Zelf weet ik dat ik geen jaknikker ben. Ik heb mijn eigen overtuigingen; ik moet ze alleen nog met meer verve presenteren.</i></p>
Feedback UvS	<p>Mark, je bent op de goede weg. Je daagt je zelfkritische gedachten perfect uit. Blijf jezelf uitdagen, heb je visie goed onderbouwd in je hoofd zitten en presenteer je visie voor een oefenaudience: je familie, vrienden. En weet dat je met authentiek gedrag je x-factor versterkt. Extra reden om je onderscheidende visie meer in het oog te laten springen.</p> <p>Mark, ik kijk uit naar je volgende verslag. Succes!</p>

Communicatie

<i>Dagboek</i>	8 juni
Situatie	Peter en ik hebben een conflict. Hij komt de laatste tijd zo kritisch uit de hoek. Ik kan niets goed doen.
Taak	Ik wil weten wat er speelt.
Actie	Tijdens een etentje buiten de deur kaart ik zijn irritante gedrag aan. Ik zeg dat hij niet meer de Peter is die ik ken, dat we het samen niet meer gezellig hebben, dat hij alleen maar mopperend thuiskomt en zijn slechte humeur op mij afreageert. Dat ik het zat ben dat hij thuis de sfeer zo verpest.
Resultaat	Hij wordt boos, staat op en laat mij in het restaurant vol schaamte (dat kun je je wel voorstellen) alleen achter. Gelukkig was hij wel zo netjes nog op mij bij de auto te wachten.
Reflectie	Eerlijk gezegd snap ik geen snars van zijn reactie. Hij kan toch gewoon zeggen wat 'loos' is. We zijn toch beiden volwassen of niet!?

Feedback UvS	<p>Beste Tirza, bij een conflict heeft altijd het gevoelsaspect/het emotionele aspect prioriteit, pas dan kun je op het inhoudsaspect overstappen. Belangrijk daarbij is dat je je eigen emotie (zonder verwijten) beheerst en open vragen stelt. Doel daarbij is te onderzoeken wat Peter eventueel in zijn rugzak meesjouwt. En last but not least, spreek in de ik-vorm! Overigens, zou het conflict ook een ‘externe oorzaak’ kunnen hebben. Misschien een omstandigheid op het werk?</p> <p>Tip Benoem de spanning. Breng de wijze waarop jullie met elkaar omgaan ter sprake. Luister en stel vragen.</p> <p><i>Peter,</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Ik voel dat iets jou bezighoudt. Ik wil heel graag horen wat dat is!</i> • <i>Ik begrijp uit jouw houding dat ik iets niet goed heb gedaan. Graag hoor ik van jou wat dat is.</i> • <i>Wat heb ik in jouw ogen precies gedaan?</i> • <i>Als je naar het verleden kijkt, hoe was dat dan?</i>
--------------	--

Dagboek	9 juni
Situatie	Ik heb Peter op zijn gedrag aangesproken. Nou dat heb ik geweten ‘de beerput’ ging open.
Taak	Mijn doel was om zoveel mogelijk informatie boven tafel te krijgen.
Actie	Dus, ik heb mij rustig gehouden. Totdat ik het niet meer hield en terug ben gaan schelden.
Resultaat	Hij is wederom boos weggelopen.
Reflectie	Ik had, hoe moeilijk dat ook was, toch rustig moeten blijven. Ook had ik naar de keuken kunnen lopen om nog eens een glaasje wijn voor ons in te schenken. Dit om even af te koelen, want wat ik te horen heb gekregen was niet mis. Ik schijn er sinds de komst van ‘de kleine’ verslonsd bij te lopen. Ik heb blijkbaar geen oog meer voor hem, we doen samen nog maar weinig tot geen leuke dingen. Ik kook niet meer lekker enz. enz., waarop ik hem op mijn beurt voor de voeten gooi (want waarom zou alleen ik mij laten beledigen) dat hij geen bijdrage aan het huishouden levert, alles op mijn schouders neerkomt en ga zo maar door.

Feedback UvS	<p>Tirza, positief punt is in elk geval dat je nu weet waar Peter mee rondloopt. Of denk je dat er onderhuids toch nog meer/iets anders speelt, dat jij enkel als bliksemafleider fungeert? Kijk nog eens of je daarachter kunt komen. Mocht het echter om jullie tweeën gaan, dan is rust en de juiste vraagstelling, zoals je al erkent, van wezenlijk belang. Maar hoe nu verder?</p> <p>Tip Laat Peter zolang stoom afblazen totdat alle gevoelsaspecten zijn uitgesproken. Kijk daarna wat de wensen zijn en hoe jullie tot een oplossing kunnen komen. Een helpende hand kan mogelijk ook van een hypothetische vraagstelling komen zoals: <i>Stel dat we nu, hoe zou jij daar tegenaan kijken?</i> Of vragen in de trant van: <i>Ik merk dat je dit veel waarde toekent. Ik wil graag jouw mening hierover horen.</i></p> <p>Tirza, ik 'hoor' graag weer van je. Succes!</p>
--------------	--

Dagboek	22 juli
Situatie	Ik ben een heel meegaand type. Zo meegaand dat Robin, mijn feestvriendin, het op de een of andere manier altijd weet klaar te spelen dat we doen wat zij wil. Tot nu toe had ik zoiets van 'ach, als het maar gezellig is'. Maar steeds meer gaat het mij tegenstaan, altijd maar haar zin te doen. Robin bepaalt waar we eten, hoe laat we uitgaan, wie naar wie rijdt (ik naar Amsterdam of zij naar Den Bosch).
Taak	Ik wil ook eens mijn zin krijgen.
Actie	Afgelopen weekend was het weer eens zover. Robin wilde naar de Griek, ik naar de Italiaan, waarop ze doodleuk antwoordt: 'De Italiaan? Pasta en pizza kun je toch ook thuis eten'. Ik dacht dat ik ontplofte. Huilend gooide ik haar voor de voeten dat ze een egoïst is, een taker, een Wat ik er niet allemaal heb uitgegooid, ik zal het maar niet herhalen.
Resultaat	Je had haar gezicht moeten zien, ze keek me toch gekwetst aan, alsof het aan mij ligt. Het enige wat ze zei 'je hebt zeker je dag niet vandaag. Laten we ons etentje dan maar liever verschuiven'.
Reflectie	Volledig gestoord rijd ik die avond naar huis, er helemaal van overtuigd dat ik het niet slim heb aangepakt.

Feedback UvS	<p>Beste Marre, ‘nee’ zeggen over een simpel thema tegen een ‘moeilijke’ persoon kan op de volgende assertieve manier.</p> <p><i>De Griek? Op zich een leuk idee, alleen vandaag trekt de Italiaan als een magneet.</i></p> <p>Stel dat Robin voet bij stuk houdt....</p> <p><i>Robin, ik vind het vervelend dat je blijft aandringen, maar de Griek zie ik echt niet zitten. Ik zou het geweldig vinden om een heerlijke pasta te eten.</i></p> <p>Bij tegenwerking....</p> <p><i>Robin, ik heb vandaag echt geen trek in de Griek. En jij dus blijkbaar niet in De Italiaan. Wat denk je, we kunnen ook gaan eten bij het Boekencafé of de Mexicaan!?</i></p> <p>Bij tegenwerking....</p> <p><i>Ik voel mij niet serieus genomen. Jammer. Ook vind ik het spijtig dat we er niet uitkomen. Ik stel daarom voor dat we ons etentje overslaan. Natuurlijk kunnen we ook alleen maar gaan borrelen. Wie weet hebben we de volgende keer wel dezelfde eetvoorkeur.</i></p> <p>Tip Gun de ander de tijd om aan je assertieve gedrag te wennen.</p>
--------------	--

Dagboek	23 juli
Situatie	Op de een of andere manier moet ik altijd rijden en het parkeergeld betalen, als Yara en ik op pad gaan.
Taak	Ik wil om toerbeurten rijden en het parkeergeld eerlijk verdelen.
Actie	Ik vraag Yara of ze een keer wil rijden.
Resultaat	Ze trekt haar smoezendoos weer eens open. Dat ze het veiliger vindt, als ik rijd. Ik drink toch minder, bovendien heb ik een leaseauto, dus waarom geld aan benzine uitgeven.
Reflectie	Ik stuif op, reageer opvliegend: ‘Ook al heb ik een leaseauto, ik hoef toch niet altijd te rijden’. Niet handig, ik weet het. Maar die onschuldige blik van haar, alsof ze van de prins geen kwaad weet, dat heeft mij de nekslag gegeven.

Feedback UvS	<p>Marre, stel we gaan uit van de goede bedoelingen van Yara. Misschien heeft ze echt niet in de gaten dat het rijden jou dwars zit en/of dat jij voor het parkeergeld mag opkomen. Is er een mogelijkheid dat ze al het een en ander compenseert, bijvoorbeeld door de drankjes te betalen, jou bij haar uitnodigt en/of Afgezien daarvan betekent 'nee' zeggen in de praktijk bijvoorbeeld het volgende.</p> <p><i>Ik vind het gewoonlijk niet erg om te rijden. Wel ben ik er een voorstander van om de lusten en de lasten eerlijk te verdelen. We zouden daarom om toerbeurten kunnen rijden en het parkeergeld fifty fifty kunnen verrekenen.</i></p> <p>Bij tegenwerking zoals 'een leaseauto rijdt gratis'</p> <p><i>Yara, ik vind het niet prettig om alles in geld uit te drukken. De luxe van eens niet te hoeven rijden is voor mij heel waardevol. Wat we natuurlijk ook kunnen doen, is dichtbij huis blijven en/of de fiets, bus, taxi te nemen. Dan hoeft niemand te rijden. En hebben we ook geen parkeerkosten.</i></p> <p>Tip Is het een idee om Yara in jouw leaseauto te laten rijden?</p> <p>Marre, ik ben benieuwd naar je reactie. Succes!</p>
--------------	--

Stress

Dagboek	6 mei

Situatie	Mijn werkdag (ik ben Account Manager) van vandaag is weer eens volledig uit de hand gelopen. Ik kwam veel te laat de afdeling op, heb mijn mailachterstand nog steeds niet kunnen wegwerken en nog erger, van twee belangrijke telefoontjes is het ook niet meer gekomen. Tot overmaat van ramp heb ik me vervolgens ook niet aan de afspraak met mijn man kunnen houden. Met als gevolg ruzie in de tent.
Taak	Vanavond is mijn kookavond: mijn man heeft dan zijn wekelijkse tennisuitje met vrienden, hij moet klokslag 19.00 uur de deur uit. Naar mij idee veel te vroeg.... Maar goed, hij wil daar niets van weten. Bespottelijk toch! Maar oké, het is nu eenmaal niet anders. Dus omdat ik pas om 9.30 uur (!) aan mijn werk kon beginnen, kon ik het niet maken om al om 17.00 uur de werkdeur achter mij dicht te gooien.
Actie	Op zich weet ik het allemaal wel: ik zou uiterlijk om 23.00 uur in bed moeten liggen om fris en fruitig aan mijn werkdag te kunnen beginnen. Als avondmens zou ik in de vroege ochtend mijn routineklussen (mailtjes) moeten doen. In de late voormiddag/namiddag zouden dan mijn belangrijke afspraken op het programma moeten staan.
Resultaat	Elke keer weer komt er iets tussen. En laat ik mij verleiden tot een avondje bioscoop, een gezellig glaasje wijn op de bank (zonde om dan vroeg naar bed te gaan), geklets met mijn collega's, waardoor ik weer te laat thuis kom. Ja, want ik wil mij natuurlijk ook niet helemaal afsluiten. Dadelijk word ik nog 'Remy'.
Reflectie	Dus, de theorie ken ik wel. Maar ja, de praktijk hè. Dat is toch wel andere koek. Gestructureerd met mijn tijd omgaan, dat blijkt voor mij heel moeilijk te zijn. Alhoewel ik een poging heb ondernomen. <i>Want ik wil toch echt leren gestructureerd met mijn tijd om te gaan.</i> Maar dan denk ik 'maniana maniana'.

Feedback UvS	<p>Beste Isabelle, heel zinvol dat je je tijds patroon onder de loep wilt nemen. Houd daarbij, als je wilt, het volgende in je achterhoofd.</p> <p style="text-align: center;">Dringende bezigheden Niet-dringende bezigheden</p> <p>Belangrijke bezigheden <i>Direct afhandelen</i> <i>Inplannen</i></p> <p>Onbelangrijke bezigheden <i>Snel afhandelen</i> <i>Later pas afhandelen</i></p> <p>Verder is het heel raadzaam dat je al rekening houdt met je bioritme. Kijk eens of je voor elke week een dagschema kunt maken, waarin je je werkzaamheden opdeelt in:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Dringende en belangrijke bezigheden → Bijvoorbeeld: jouw klanten bellen. ● Dringende en onbelangrijke bezigheden → Bijvoorbeeld: jouw mails versturen en beantwoorden. ● Niet-dringende en belangrijke bezigheden → Bijvoorbeeld: jouw rapportagesysteem bijhouden/offertes opmaken. ● Niet-dringende en onbelangrijke bezigheden → Bijvoorbeeld: jouw collega's spreken. <p>Maandag:</p> <p>9.00 – 10.00 uur: werkoverleg 10.00 – 11.00 uur: mailen 11.00 – 11.15 uur: koffiepauze, kletspraatje met collega's 11.15 – 12.30 uur: klanten bellen 12.30 – 13.00 uur: lunchpauze/wandeling 13.00 – 13.30 uur: rapporteren/offreren 13.30 – 15.00 uur: klanten bellen 15.00 – 15.15 uur: koffiepauze, kletspraatje met collega's 15.15 – 16.30 uur: klanten bellen 16.30 – 17.30 uur: rapporteren/offreren/mailen</p> <p>Maak vervolgens een week- en een maandplanning (bijvoorbeeld welke dagen reserveer je voor klantenbezoek, waarbij je ook rekening houdt met onverwachte spoedjes). Wat wil/moet je elke week/maand 'afgewerkt' hebben? Welke activiteiten staan op het programma: wie wil je die week/maand gezien/gesproken hebben? En niet te vergeten: welke tijd wil je voor jezelf reserveren? Overigens, niet onbelangrijk: bespreek met jouw man wat haalbaar is. Wie kookt wanneer? Mag er eens een verantwoorde maaltijd 'gehaald' worden, met als extra veel toegevoegde groenten!?</p>
--------------	---

Dagboek	7 mei
Situatie	Gisteren ben ik dan eindelijk om 23.00 naar bed gegaan. Vandaag mooi op tijd gearriveerd: precies om half 9 zat ik achter mijn bureau.
Taak	Vandaag ga ik mijn mailachterstand wegwerken en die twee belangrijke telefoontjes plegen. En natuurlijk hebben we nog veel meer in petto!

Actie	Als eerste begin ik met mijn mails, daarna maak ik een overzicht van die klanten die ik vandaag MOET bellen. Ook wil ik nog twee belangrijke offertes de deur uit hebben. En verder, de gebruikelijke routineklussen.
Resultaat	Ik begin optimistisch aan mijn dag, tevreden met mijzelf. Totdat Laurence zich om 9.00 uur ziek meldt en ik van mijn baas stante pede zijn afspraak in Oegstgeest moet overnemen. Ik balen!!!! Daar gaat mijn georganiseerde dag!
Reflectie	Ik heb mij direct uit balans laten brengen. Ik was er zo ziek van dat ik mij snel in die klant moest verdiepen, op stel en sprong de auto in moest springen, en ook nog eens met een klant geconfronteerd werd die het onderste uit de kan wilde halen. Ja, want als trouwe klant van Laurence mag je toch wel op een korting van 30% rekenen. Strontvervelend, als je het mij vraagt. Het gesprek verliep dan ook zwaar klote, want toegeven dat is mijn eer te na. Mijn klanten geef ik nooit en te nimmer 30%, hoe goed en lang ik ze ook ken. Om een lang verhaal kort te maken, die klant werkte niet mee om mij weer in mijn goede humeur te brengen. Die ene armoedige kop koffie heeft het er ook niet beter op gemaakt. Terug op kantoor kon ik nog snel twee boterhammen wegwerken voordat ik weer aan het bellen kon slaan. Zonder succes overigens, want bellen zonder een lach werkt nu eenmaal niet. Zwaar gefrustreerd had ik het om 15.00 uur wel gezien. Na een Mars XL en een veel te lange koffiepauze ben ik maar weer ‘actief’ op het toetsenbord gaan rammen. Conclusie van deze dag: geen broodnodige afspraken en wederom een achterstand in rapporteren/offreren.
Feedback UvS	<p>Isabelle, waarschijnlijk weet je het zelf ook wel. Je hebt je door onverwachte omstandigheden uit het veld laten slaan. Terwijl je dag zo goed begon. Welke lering kun je hieruit trekken? Calculeer in je weekplanning reservetijd voor onverwachte zaken. Bereid je daar moreel op voor, opdat je daardoor niet van streek raakt. By the way, dat beloverzicht, dat zou je wellicht elke dag vóór het naar huis gaan óf op de vrijdagmiddag voor de komende week kunnen produceren/selecteren. Mogelijk valt dat ook te delegeren!?</p> <p>In eerdere dagboekverslagen gaf je trouwens aan dat je als perfectionist vaak te veel tijd aan een klus besteedt (tijd die je niet hebt). Stel jezelf dan ook een deadline door bijvoorbeeld ‘maar een half uur’ aan offerte X te werken. Tot slot laat mij de volgende vraag niet los. In hoeverre was het echt strikt noodzakelijk dat je die afspraak van Laurence moest overnemen?</p> <p>Isabelle, graag zie ik het vervolg tegemoet! Succes!</p>

Dit zijn slechts enkele voorbeelden. Per stap mogen in één week tijd meerdere ‘dagboekverslagen’ (met verschillende situatieschetsen) in één bestand gemaald worden. Dagboekverslagen met als follow-up mijn persoonlijke schriftelijke reflectie én mijn antwoord op eventuele vragen.

Eén vernieuwingsstap = 1 week = 4 contactmomenten= 75 Euro

Persoonlijke schriftelijke reflectie + antwoord op vragen