

Je klein voelen, bang zijn dat je fouten maakt of dat je niet goed genoeg gevonden wordt. Het zijn gevoelens waar we allemaal mee te maken hebben, zeker op de werkvloer. Hoe ga je daar op een goede manier mee om?

De kracht van kwetsbaarheid



‘Angst houdt ons vaak stil’

Kwetsbaar zijn we dagelijks. We worden allemaal weleens geplaagd door stemmetjes in ons hoofd die bij alles wat we doen zeggen: ‘Wat zullen anderen er wel niet van denken?’ of ‘Doe ik het wel goed?’ Maar er is een verschil tussen kwetsbaar zijn, gekwetst worden en je kwetsbaar opstellen. Of je gekwetst wordt hangt niet alleen af van wat de ander zegt of doet, maar ook van je eigen gevoelens en overtuigingen. Hoe persoonlijk pak je op wat iemand tegen je zegt?

BODYGUARDS

Dat heeft te maken met je eigen persoonlijkheid. “We hebben allemaal verschillende kanten in onszelf en ons gedrag hangt af van naar welke kant van onszelf we luisteren,” zegt Judith Budde. Ze is directeur van Conferentie- en Opleidingscentrum het Balkon, opleider, coach en schrijver van het boek *Ik (k)en mijn ikken*. “Denk bijvoorbeeld aan een Pleaser, die ‘Ja’ zegt tegen de baas terwijl er eigenlijk al teveel werk ligt. Of een Pusher, die je pusht om langer door te werken vanavond. Die stemmetjes zijn als een bodyguard. Ze hebben de intentie om ons uit conflicten te houden en onze kwetsbaarheid te

WIN EEN BOEK!

Wil je kans maken op het boek *‘Ik (k)en mijn ikken’* van Karin Brugman, Judith Budde en Berry Collewijn? De redactie geeft vijf exemplaren weg. Stuur een e-mail naar alinedebruin@vakmedianet.nl met je naam, adres en de reden waarom je het boek kunt gebruiken. We maken een keuze uit de vijf leukste inzendingen.



OMGAAN MET PERFECTIONISME

We vinden het moeilijk om fouten te maken. Dat heeft te maken met onze drang naar perfectie. Waar komt die drang vandaan? “We hoeven natuurlijk niet perfect te zijn, maar veel mensen hebben wel het idee dat het van ze verwacht wordt”, zegt trainer en coach Roos Woltering. “We willen alles voor de volle 100% goed doen. Het is ook een ontwikkeling die door onze maatschappij gestimuleerd wordt: de gedachte dat als je goed presteert, het beter met je gaat.”

Perfectionisme heeft ook goede kanten, maar in de kern is perfectionisme volgens Roos Woltering een negatieve eigenschap. “Het is op een dwangmatige manier alles goed willen doen. En natuurlijk is het belangrijk om goed werk te leveren, maar perfectionisme trekt het te ver door.”

Wat kun je doen om beter leren om te gaan met de fouten die je - onvermijdelijk - maakt? “Realiseer je dat het leven niet perfect is en dat het ook nooit perfect zal worden. Leer om te falen, anders faal je om te leren. Als je altijd binnen je comfortzone blijft, zul je minder uit het leven halen.”

Roos geeft als tip mee om je werk niet perfect, maar optimaal te willen doen. “Als optimalist houd je rekening met de omstandigheden en de kaders van het haalbare waarbinnen je moet werken. Stel: een collega is ziek en jij moet in zijn plaats een nieuwsbrief versturen. Dan zal die nieuwsbrief er ongetwijfeld iets anders uit zien. Dat is niet erg, want je hebt zijn werk onverwacht overgenomen. Als je op die manier redeneert, houd je rekening met de omstandigheden. Soms moet je streven naar een 10, soms naar een 7, soms naar een 9. Zo is het leven nu eenmaal.”

Meer leren over het omgaan met je fouten en het loslaten van je perfectionistische denkwijze? Schrijf je dan in voor de training ‘Van Perfectionist naar Optimalist’, die Roos Woltering geeft voor Management Support. Kijk voor meer informatie op managementsupport.nl/opleidingen

beschermen. Maar als je alleen maar naar die stemmen luistert en bijvoorbeeld niet naar de kant in je die ‘Nee’ kan zeggen, heb je eigenlijk geen vrije keuze. Het helpt heel erg om je te realiseren: je mag ook grenzen aangeven en fouten maken is normaal. Je leert ervan en het maakt je menselijk.”

GROTE ANGST

De Amerikaanse onderzoekster Brené Brown legt dat heel goed uit in haar boek *‘De kracht van kwetsbaarheid’*. “De hoofdboodschap van dat boek is dat we allemaal kwetsbaar zijn. Kwetsbaarheid op zichzelf is een gegeven, daar is niets krachtigs aan. Maar de manier waarop je ermee omgaat, maakt of je er ook kracht aan ontleent. Het kan heel krachtig zijn om jezelf kwetsbaar op te stellen, inclusief het bijbehorende risico op afwijzing.”

Toch zijn we vaak bang om dat te doen. Volgens Judith Budde komt dat omdat we afhankelijk zijn van elkaar. “We hebben het nodig dat er van ons gehouden wordt; we willen ons graag gewaardeerd voelen. Het is één van onze grootste angsten om afgewezen te worden en er niet bij te horen.” Die angst kan doorwerken in de omgang met je collega’s. “Stel: je werkt in een team en de samenwerking loopt niet lekker. Een paar van je collega’s zijn erg dominant en kort door de bocht in hun communicatie. En jij raakt daardoor geïntimideerd en durft niets meer te zeggen. Omdat je bang bent dat je - je raadt het al - anders buiten de groep valt. Angst houdt ons vaak stil.”

FEEDBACK

Het is de grote kunst om de moed te vinden er toch iets van te zeggen en daarbij de juiste taal te vinden. Er zijn een aantal dingen die je daarbij kunnen helpen, bijvoorbeeld de bekende feedback-regel. “Het helpt als je het dicht bij jezelf houdt. Zeg niet: ‘Jij intimideert me’, maar ‘Ik ervaar je soms als kort door de bocht en dan durf ik niet meer te zeggen wat ik vind. Benoem – in ik-taal - het gedrag van de ander en het effect op jou. Als je dat onder woorden kunt brengen, ben je vaak al een heel eind.”

Verder is het belangrijk om het juiste moment te vinden om er iets van te zeggen. “Vraag of de ander even tijd heeft en vraag of hij of zij je eerst wil laten uitpraten voor er een reactie volgt.”

Als jij je zegje hebt gedaan, ligt de bal bij de ander. “Iemands reactie is niet te voorspellen. Het kan zijn dat iemand je feedback niet herkent. Spreek dan af om er de volgende keer op te wijzen als het weer gebeurt. Het kan ook zijn dat de ander zich aangevallen voelt, maar er toch over gaat nadenken. Dan heb jij je doel al bereikt.”

Het kan natuurlijk ook zijn dat iemand niet bereikbaar is voor welke feedback dan ook. “Dan kan het helpen om je te realiseren dat je er in ieder geval iets van hebt gezegd.”

NIET ALTIJD KWETSBAAR OPSTELLEN

De kracht van kwetsbaarheid zit hem namelijk niet alleen in het durven tonen van je onzekerheid, maar ook in het vertrouwen dat jij overeind kunt blijven, óók als iemand je afwijst of boos op je is. Dat je zelfrespect en eigenwaarde dan niet aangetast hoeft te worden. Dit betekent echter niet dat je je altijd en overal kwetsbaar moet opstellen. “Dat is onverstandig. Stel: je gaat solliciteren en je bent heel zenuwachtig. Dat kan je kort tijdens het gesprek vermelden, maar kies dan wel voor ‘Ik vind dit best spannend’ en niet voor ‘Ik ben zo vreselijk zenuwachtig, ik heb de hele nacht niet geslapen’. Dan wordt je waarschijnlijk niet aangenomen. Het helpt om te delen wat je bezighoudt, maar wel met mensen en op plekken die je zelf verantwoord vindt.”

MEETINGS MADE MEMORABLE



STAD



BOS



STRAND



International standards, local flavours.

Bij Golden Tulip haalt u meer uit uw meetings en events. In de Benelux hebben wij 40 hotels, genoeg keus om u te laten inspireren. Boek een ruimte voor uw vergadering, training of cursus bij Golden Tulip via de Central Meeting Line. Vraag nu uw offerte op maat aan via 0343-523020 of via holland@centralmeetingline.com.



TULIP INN



GOLDEN TULIP

GOLDENTULIP.COM