

# 8 TIPS

## VOOR BUSINESS & BALANCE

Tekst: Saskia Baardman  
Illustraties: Cenera Joosten



Vrouwelijk zijn in zakendoen. Gaat dat over kleding of taalgebruik? Gedrag dus eigenlijk? Het vrouwelijke komt vanzelf vanuit je echtheid, volgens VMC-lid en coach Esther van Toledo. Als je écht jezelf bent, laat je gedrag zien dat daarmee in overeenstemming is. Make-up, maatpakken of taalgebruik zijn dan van ondergeschikt belang.

Esther van Toledo coacht en traint leidinggevend en hun personeel in bedrijven om met minder moeite meer te bereiken. Daarnaast coördineert ze de VMC-coachingscommissie. Volgens haar moet je in beweging komen om jezelf te durven zijn. Ze geeft een voorbeeld. Haar buurman maakt regelmatig de opmerking dat ze 'een lekker wijf' is. Ze ging hem eerst ontlopen. Totdat ze een workshop volgde over teruggaan naar je kern. Lekker in haar vel loopt ze naar huis en komt nietsvermoedend weer langs haar buurman. Ze schrikt vanbinnen héél even en dan gebeurt er... niets. Een netjes 'hallo' en daar blijft het bij. "Als je eenmaal in contact bent met je eigen kern, gaat de rest vanzelf." Voor alle vrouwen die tot hun kern willen komen, deelt ze acht tips met V-style.

### 1. Maak contact met jezelf

Als je zoekt naar jouw echtheid, moet je contact met jezelf maken. Dat is een zoektocht naar binnen. Ervaar wat je lichaam jou vertelt. Denk aan een terugkerende kwaal, een plotseling zwaar gevoel in je maag of het idee dat je keel wordt dichtgeknepen. Signalen die jou vertellen dat je iets doet dat niet bij je past of nog te onderzoeken hebt. Aan jou de keus wat je ermee doet. Als je een extra zetje nodig hebt om stil te leren staan bij je signalen, kan meditatie of yoga een eerste stap zijn.

### 2. Vertrouw op jezelf

Vrouwen noemen het intuïtie, mannen liever 'onderbuikgevoel'. Uiteindelijk gaat het over vertrouwen op jezelf en je eigen kracht, ofwel je innerlijke stem. De vraag is hoe je deze leert herkennen. Misschien heb je wel eens zo'n stoutmoedig gevoel gehad van: zo moet ik het doen! Jij werd er enthousiast van, ook al kreeg je tegengas van anderen. Ga voor jezelf na hoe het voor jou was om deze ingeving te volgen of juist te laten gaan. En wat je een volgende keer zou doen.



*Als je in contact bent met je eigen kern, gaat de rest vanzelf!*

### 3. Benoem je gevoel

In een gesprek met een collega heb je wellicht eens het gevoel gehad dat hij of zij geïrriteerd of ongeïnteresseerd leek door een bepaalde houding of manier van praten. Zo'n gesprek loopt vaak niet lekker. Benoem vanuit je eigen ervaring wat je voelt en check dit bij je gesprekspartner. Dit kan je helpen een negatieve sfeer te doorbreken. Daarnaast voorkom je dat je eigen interpretaties of oordelen een constructief resultaat in de weg staan.

### 4. Observeer je overtuigingen

Vrouwen hebben vaak het gevoel zichzelf extra te moeten bewijzen. Als iets niet lukt, zijn ze zeer kritisch op zichzelf of geven een ander de schuld. Kijk eerst eens in alle rust naar je eigen aandeel. Byron Katie, auteur van *The Work*, biedt je een paar kernvragen voor dit zelfonderzoek: 'is het waar?', 'kun je helemaal zeker weten dat het waar is?', 'hoe reageer je/ wat gebeurt er als je deze overtuiging gelooft?' en 'wie ben je zonder deze overtuiging?' Voor meer informatie: [www.thework.com](http://www.thework.com)



### coachings-commissie

De VMC-coachingscommissie bestaat uit een kwalitatief hoogstaand team van krachtige vrouwen die anderen kunnen stimuleren en inspireren. Wil jij ook graag in beweging komen en kan je daar wel wat hulp bij gebruiken?

Kijk op [www.vmc.nl/coaching](http://www.vmc.nl/coaching) voor een actueel overzicht van de VMC-coaches en hun specialismen.

Voor informatie over Esther van Toledo: [www.esthervantoledo.nl](http://www.esthervantoledo.nl)

### 5. Geef je grenzen aan

Vrouwen willen graag aardig gevonden worden en laten daarom veel toe. Door in contact te staan met jezelf, ontdek je waar voor jou de eigenlijke grens ligt. Ervaar wanneer je lichaam de eerste tekenen van weerstand vertoont. Realiseer je dat 'nee' zeggen niet betekent dat je iemand afwijst; het is respect voor jezelf. Als jouw 'nee' niet gehoord wordt, betekent dat meestal dat je niet duidelijk bent; je twijfelt zelf nog. Het gaat om de kracht en de authenticiteit die je erin legt, niet het volume. Oefen hiermee in een veilige omgeving, bijvoorbeeld met je partner of vrienden. Vraag hen om feedback op hoe jij overkomt. »



## TYPISCH VROUWELIJKE KRACHT

- Ontvankelijk
- Onbegrensd
- Dankbaar
- Gevoelig
- Zonder verwachtingen
- Compassie
- Zonder eisen

Bij een zwangere vrouw zijn deze eigenschappen vaak goed zichtbaar. En vindt iemand haar passief of zwak of neemt iemand haar niet serieus? Nee hoor, ze komt juist sterk en stralend over!

## 6. Aanvaard consequenties

» Vanuit je eigen kracht en in contact met jezelf keuzes maken, betekent soms dat je een weg inslaat waarvan je geen idee hebt waar die uitkomt. Dat kan je angst inboezemen: angst voor je baan, je carrière of je financiële positie. Als je er klaar voor bent, dan waag je de sprong. Realiseer je dat deuren voor je opengaan, waar je andere achter je dichttrekt. Welke deuren dat zijn, weet je van tevoren vaak niet. Zo kan een kind voor een tuinhokje wachten, omdat het denkt dat het op slot zit. Dat dént het kind alleen maar en laat zich daardoor tegenhouden...

## 7. Doorbreek het glazen plafond

Het glazen plafond is een veelbesproken onderwerp. Hoe komt het dat de ene vrouw dat wel ervaart en de andere niet? Als kind gelooft iedereen in Sinterklaas. Dat geloof zit simpelweg tussen onze oren. We zien alles wat het bestaan van de Goedheiligman bevestigt en sluiten onze ogen voor signalen die het tegendeel bewijzen. Zo doen vrouwen dat ook met het glazen plafond. Laat je niet tegenhouden door beelden in je hoofd, maar kijk naar wat jou energie geeft.

## 8. Volg je nieuwsgierigheid

Als je op zoek bent naar je talenten of naar wat je nou écht wilt in het leven, laat je dan leiden door je nieuwsgierigheid. Bijvoorbeeld een lezing over een onderwerp dat je interesse heeft, of een buikdanscursus. Laat je leiden naar waar je nieuwsgierigheid je brengt. Dan kom je en blijf je in beweging en gaat je energie stromen. Jouw weg naar verandering heb je daarmee ingezet. •



Zeg, op welke temperatuur wassen jullie je overhemden?

