

Persoonlijk leiderschap

‘Life isn’t about finding yourself. Life is about creating yourself.’ – George Bernard Shaw

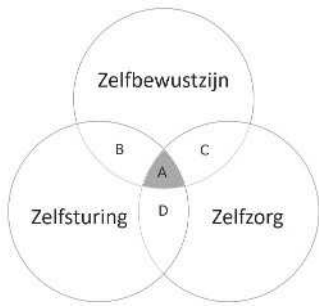
Persoonlijk leiderschap is een breed begrip en in de praktijk worden er verschillende definities en modellen gebruikt. In dit boek werk ik met drie pijlers van persoonlijk leiderschap die elkaar versterken en samen het verschil maken:

- **Zelfbewustzijn** gaat over jezelf echt kennen. Inzicht hebben in je overtuigingen, denkpatronen, gewoontes en drijfveren. Weten waar je vandaan komt, wat jou gevormd heeft en welke rol je daarin zelf speelt.
- **Zelfsturing** gaat over eigenaarschap nemen. Bepalen wat voor jou belangrijk is en daar naar handelen, ook als dat spannend is. Je tijd, energie en richting bewust kiezen, in plaats van geleefd worden door de waan van de dag.
- **Zelfzorg** tot slot gaat over zorgen voor jezelf: fysiek, mentaal, emotioneel en spiritueel. Over omgaan met stress, geluk ervaren en jezelf support gunnen.

Wanneer deze drie in balans zijn, sta je krachtig in je werk én in je leven. Maar zodra één ervan langdurig onderbelicht raakt, raak je uit evenwicht. Vaak zie je dat terug in het gedrag, de energie of de gemoedstoestand van juristen.

Vier typen juristen

Op basis van de drie pijlers van persoonlijk leiderschap onderscheid ik grofweg vier typen juristen. Deze indeling is niet wetenschappelijk gefundeerd, maar wel behulpzaam als spiegel. Je zult je vast in één (of meerdere) typen herkennen:



Type A – de high performer

Deze juristen zijn in balans. Ze kennen zichzelf, zijn effectief en zorgen goed voor zichzelf. Ze werken met impact én met plezier. Als jij je in deze beschrijving herkent, dan ben je waarschijnlijk al veel bezig met je persoonlijke ontwikkeling. In dat geval hoop ik dat dit boek je inspireert om vooral zo door te gaan. En om met jouw persoonlijk leiderschap ook andere juristen te inspireren.

Type B – de hardloper

Deze juristen weten wat ze willen en gaan daar ook voor. Ze zijn gedreven, verantwoordelijk en resultaatgericht, maar zijn ook geneigd om zichzelf voorbij te lopen. Ze vergeten voor zichzelf te zorgen, waardoor burn-outklachten op de loer liggen. Als jij je in deze beschrijving herkent, dan is dit boek voor jou een kans om te leren hoe je beter voor jezelf kunt zorgen zonder je ambities los te laten.

Type C – de overdenker

Deze juristen leven veel in hun hoofd en kunnen eindeloos nadenken over dingen. Ze twijfelen veel en durven vaak geen besluiten te nemen. Daardoor kunnen ze passief overkomen. En dat terwijl deze juristen vaak wél veel in hun mars hebben. Het ontbreekt hun alleen aan een stukje daadkracht. Als jij jezelf in dit type herkent, dan gaat dit boek je zeker helpen om méér eigenaarschap te tonen en effectiever te zijn.

Type D – de doener

Dit zijn juristen die vooral veel *doen* en weinig tijd nemen om te reflecteren. Daardoor lopen ze het risico dat ze zich vooral laten leiden door automatische patronen en externe omstandigheden. En dat is vaak niet zo effectief. Als jij je in dit type jurist herkent, dan gaat dit boek je helpen om meer te reflecteren en daardoor je zelfbewustzijn te vergroten.

Een uitnodiging tot onderzoek

Je hoeft niet perfect te zijn in alle drie de pijlers. Maar het is wél waardevol om te ontdekken waar jij nu staat. Welke pijler vraagt om meer aandacht? En welke pijler is bij jou juist al sterk ontwikkeld? De volgende zelftest helpt je om een eerste indruk hiervan te krijgen.

Oefening: zelftest persoonlijk leiderschap

Geef bij elk van onderstaande stellingen aan in hoeverre de stelling op jou van toepassing is, waarbij:

- 0 = nooit
- 1 = soms
- 2 = vaak
- 3 = (bijna) altijd

Zelfbewustzijn (totaalscore: ____ / 15)

Ik begrijp waarom ik reageer zoals ik reageer in lastige situaties.

Ik herken mijn belemmerende overtuigingen en patronen.

Ik weet wat mijn waarden zijn en wat ik belangrijk vind in het leven.

Ik herken mijn kwaliteiten en mijn valkuilen.

Ik neem regelmatig tijd om te reflecteren op mijn gedrag en keuzes.

Zelfsturing (totaalscore: ____ / 15)

Ik neem verantwoordelijkheid voor mijn keuzes en acties.

Ik besteed mijn energie alleen aan dingen die ik kan beïnvloeden.

Ik heb heldere doelen en zet concrete stappen om deze te bereiken.

Ik geef mijn grenzen duidelijk aan, ook als dat spannend is.

Ik werk gefocust en effectief.

Zelfzorg

(totaalscore: ____ / 15)

Ik gun mezelf rust, ook als ik mijn werk nog niet af heb.

Ik maak tijd voor ontspanning, verbinding en plezier.

Ik kan goed omgaan met stress en herken de signalen van mijn lijf.

Ik heb mensen om me heen die mij ondersteunen.

Ik voel me gelukkig.

Tel vervolgens per dimensie je score op en reflecteer vervolgens aan de hand van de volgende vragen:

- **0-6 punten:** deze pijler lijkt nog weinig aandacht te krijgen. Wat kost dat je?
- **7-12 punten:** je lijkt goed onderweg te zijn met deze pijler. Wat zou een volgende stap kunnen zijn om deze pijler verder te verstevigen?
- **13-15 punten:** deze pijler lijkt al sterk ontwikkeld te zijn. Hoe kun je deze pijler nog beter benutten en jouw kwaliteiten delen met anderen?

Een APK'tje voor jezelf

Waarom zelfreflectie je een betere jurist maakt

Steeff Verheijen is hoofddocent recht bij de Hogeschool van Arnhem en Nijmegen (HAN) en rechter-plaatsvervanger bij de rechtbank Midden-Nederland. Hij begon zijn carrière als advocaat. Hoewel hij al snel voelde dat als advocaat werkzaam zijn niet zijn droombaan was, bleef hij het toch bijna vier jaar doen. Daarna maakte hij een kort uitstapje naar recruitment, om vervolgens te kiezen voor een baan die hem al zo lang trok: die van docent.

Als ik Steeff bel om een afspraak te maken voor dit interview, is hij direct beschikbaar. 'Morgen?' stelt hij voor. 'Ik ben altijd vroeg wakker, dus wat mij betreft kunnen we om 08.00 uur afspreken.' De volgende ochtend zitten we bij Anne & Max. Hij bestelt een jasmijnthee, ik een koffie. We praten over zijn loopbaan, persoonlijk leiderschap en de waarde van bewust stilstaan.

Tijd voor onderhoud

Volgens Steeff zouden juristen vaker een momentje de tijd moeten nemen om stil te staan. 'Ik zie dat als een soort van APK'tje voor jezelf. We brengen de auto keurig ieder jaar naar de garage, we laten hem onderzoeken en dan weten we: dit en dit en dit voldoet niet, dus dat moeten we repareren. Maar die APK voor onszelf slaan we te makkelijk over.'

Waarom is het belangrijk om stil te staan, wil ik weten. 'Ik geloof dat jezelf binnenste-buiten keren helpt om jezelf beter te leren kennen, maar ook om meer voelsprietten te krijgen voor je eigen aandeel in interacties met anderen. Het maakt je daardoor beter in communicatie. En af en toe stilstaan helpt ook om los te komen van wat de maatschappij of mensen om je heen van je verwachten. Vraag jezelf eens af: waarom doe je de dingen die je doet? Is dat omdat je daar energie van krijgt? Of omdat iedereen het zo doet?' Steeff stelde zichzelf meer van dit soort vragen. Bijvoorbeeld: 'Zou ik mijn werk nog voor de helft van mijn salaris doen? Even ervan uitgaande dat je dan nog steeds een dak boven je hoofd hebt en de boodschappen kunt betalen natuurlijk. Als het antwoord nee is, wat zegt dat dan over hoe leuk je je baan vindt?'

Zelf was hij al vroeg in zijn carrière bezig met deze vragen. 'Ik weet nog dat ik in mijn laatste maanden als advocaat steeds vaker op de klok keek. De tijd ging traag voorbij.