



## Nieuwsbrief 9, maart 2017

Thema: Eigen regie, kracht en kwetsbaarheid.

Ik heb leuk nieuws te melden dat ik je graag wil vertellen. Benieuwd? Klik dan op de groene play-button rechts...



### Inhoud van de nieuwsbrief:

- Van weerstand naar kracht
- Leestip: 'De kracht van kwetsbaarheid' van Brené Brown
- Stagiaire Evelyn stelt zich voor
- Op pad
- Essa: vluchteling met een naam en gezicht
- Inspiratiegroep Zwolle

### Secretariaat

Mijn secretariële ondersteuning wordt uitgevoerd door Inge Verweij.

Mijn secretariaat is bereikbaar onder

[secretariaat@lilianbults.nl](mailto:secretariaat@lilianbults.nl)

Vragen, ook over facturen, kan je via dit emailadres kenbaar maken.

## Van weerstand naar kracht

Mensen houden van mopperen, af en toe. Ik heb besloten dat daar niets mis mee is. Herken je dit bij je collega's en soms misschien ook bij jezelf? Het lucht soms op, zeker als je daarna kunt relativeren, bijvoorbeeld door humor in te zetten.

Ik kom regelmatig mensen tegen in mijn bedrijf en op de werkvloer die vast lijken te zitten in negatieve gedachten en gemopper.



Stel eens de vraag: “Geloof jij altijd wat je denkt?” en “Wat gebeurt er als je je gedachten over deze situatie verandert?”

Ik heb het hierbij niet over ‘alternatieve feiten’ maar over de inkleuring van een situatie. Neem je de positie in van slachtoffer, aanklager of redder óf kies je voor een kwetsbare, behulpzame of assertieve rol??

De Transactionele Analyse (een theorie over de persoonlijkheid van mensen, hun gedrag, communicatie en verandering) gebruikt hiervoor twee modellen: de dramadriehoek en de winnaarsdriehoek. Zowel jouw organisatie, als jij als individu hebben er voordeel bij als het jou lukt om van weerstand naar een krachtige positie in de winnaarsdriehoek over te stappen.

Hieronder wat tips hoe je de overstap maakt en ook hoe je anderen daartoe kunt stimuleren:

**Je kwetsbaar opstellen;** stel vragen. Hierdoor hoef je niet te klagen.

- Neem verantwoordelijkheid voor je gedrag, gedachten, gevoelens en behoeften.  
Vraag: “Wil je me even helpen?”

**Je zorgzaam opstellen;** wees betrokken bij jezelf je bij de ander.

- Maak duidelijke afspraken over wat de ander zelf kan en over wat jij doet.  
Vraag: “Kan ik iets voor je doen?”

**Je positief assertief opstellen;**

- Zeg wat je écht denkt.  
Vertel over je grenzen: wat kun/wil je wel en wat niet?

Je maakt daarmee de beweging van weerstand naar kracht. En met die kracht kun je mogelijk weer iets toevoegen aan de wereld om je heen.

## Leestip: 'De kracht van kwetsbaarheid' van Brené Brown



In dit boek vertelt Brené Brown over haar wetenschappelijk onderzoek naar de kracht van kwetsbaarheid en imperfectie. Zij stapt volledig uit de dramadriehoek en schittert in de winnaarsdriehoek als een krachtig en kwetsbaar mens die voor veel mensen tot voorbeeld dient.

Ik kan het iedereen aanraden om het te lezen.

## Stagiaire Evelyn stelt zich voor

Ik ben Evelyn Reidinga, getrouwd met Bert en moeder van twee zoons, Dennis (21) en Dion (19). Ik heb besloten om per 1 januari jl. te stoppen met mijn werk als wijkcoach in Almelo en mij voor het grootste deel te richten op het opzetten van mijn bedrijf. Ik ben heel blij dat ik de kans heb gekregen om bij Lilian als stagiair mee te kijken in haar keuken en zo mijn ondernemersvaardigheden te vergroten. Daarnaast werk ik voor tien uur per week bij het project 'Ik Ben Noaber in Almelo', een project die mensen in Almelo verbindt die iets voor een ander willen doen of zelf een (kleine) hulpvraag hebben.



Ontwikkeling duurt altijd voort, vind ik. Zo gauw je in je eerste levensbehoefte hebt kunnen voorzien, is er ruimte voor ontwikkeling en groei. Ik vind bijna niets mooier om te zien, dan hoe iemand zichzelf ontplooit en in het licht durft te gaan staan. Dat is de reden dat ik heb gekozen voor het vak van coach.

Ik heb al veel geleerd bij Lilian en hoop nog heel veel meer te leren; ik heb er in ieder geval enorm veel zin in om het voor ons alle twee tot een succes te maken.

## Op pad



Van 13 april tot 13 mei ga ik weer een stukje van de Pelgrimsroute naar Santiago de Compostella wandelen. Deze keer van Reims naar Vezelay, dan Nevers en verder naar het zuiden. Ik wandel deze keer het grootste deel van het traject alleen.

In de volgende nieuwsbrief vertel ik over mijn ervaringen. Mijn motto voor onderweg is: "De weg is het doel!"

## Essa: vluchteling met een naam en gezicht

Essa wacht nog steeds op een uitspraak van de commissie over zijn status in Italië. De afgelopen tijd was een spannende tijd voor Gambia. De vraag was of de zittende president Jammeh plaats zou maken voor de nieuw gekozen president Barrow. Het laatste weekend van januari is de nieuwe president beëdigd. Essa heeft me dagelijks op de hoogte gehouden vanuit het vluchtelingenkamp in Milaan over wat er gaande was. Ik was geraakt door de impact die deze situatie had op hem maar ook op zijn familie in Gambia en de verhalen over de vertrekkende president en de misstanden tijdens zijn regeringsperiode zijn indrukwekkend. Het heeft mijn visie over economische vluchtelingen nog weer bijgesteld.

## Inspiratiegroep Zwolle

Sinds kort ben ik aangesloten bij de inspiratiegroep Zwolle.

Binnen de Inspiratiegroep Zwolle willen de leden elkaar inspireren op hun vakgebied als coach/therapeut/begeleider door het uitwisselen van ervaringen, ideeën, methodes en technieken.

Door het geven van mini-workshops laten ze elkaar proeven van hun diverse specialiteiten. Leerzaam en leuk.



## Contact met Lilian

Wil je anderen ook inspireren met mijn nieuwsbrief? Stuur deze dan gerust door.

Bellen kan via 06 - 8122 0443

Snelliuslaan 30, Zwolle