

10 top tips

voor meer levensgeluk, meer maatschappelijke
zingeving en meer ondernemingssucces
door Liefdevol Leiderschap

Auteur: Astrid Koorn



Advies: gebruik een nieuw notitieboek waarin je
alles opschrijft wat in je op komt als je bezig
bent met de praktische toepassingen

“Sommige spreuken lijken cliché
tot je ze uitvoert.....”

Liefdevol Leiderschap

Met trots en blijdschap mag ik jullie het E-book 10 toptips om liefdevol leiderschap te ontwikkelen presenteren. Jullie hebben uit 31 tips in totaal 10 top tips geselecteerd, die jullie hierbij het beste helpen.

De spreuken en tips die in dit E-book vermeld staan, zijn bedoeld om je te helpen liefdevol leiderschap te ontwikkelen. Waarom? Liefdevol leiderschap zorgt voor gelukkige mensen in succesvolle organisaties bijdragend aan een zinvolle samenleving. Nu zeggen een aantal mensen over spreuken en tips: “dat is zo cliché.” Deze opmerking bleef bij mij hangen en dan weet je dat je aan het zoeken bent naar een antwoord. Waarom zeggen sommigen dat? Wat zit er achter? Eigenlijk liet het antwoord niet lang op zich wachten. Als je bepaalde tips en spreuken nog nooit hebt toegepast, worden het inderdaad clichés. Zeker als het tips en spreuken zijn, waarvan je wel weet dat er waarheid in schuilt. Iets houdt jou tegen ze toe te passen en meestal is dit angst voor jezelf, iets of iemand. Als je dan zegt: “dit is cliché”, dan betekent dat eigenlijk dat je er niks mee wilt. Het is een mooi excuus om ergens niet aan te willen. Ik wil jullie uitnodigen om eens aan de slag te gaan met deze tips en spreuken zelfs als je het clichés vindt. Ik ben benieuwd of je dit naderhand nog steeds vindt en wat het je gebracht heeft.

Liefdevol leiderschap is geschikt voor iedereen, die aan zichzelf en anderen leiding geeft. Of je nou een ouder, leraar, kleine ondernemer, manager of bedrijfseigenaar, dus ook topleiders en ondernemers. Het is mijn wens om ook juist deze mensen werkelijk te mogen raken. Wat zou dat een geweldig positief effect kunnen hebben op ons huidig zakelijk klimaat. Waarom? Als de topleiders en -ondernemers liefdevol leiderschap gaan vertonen met gerelateerd voorbeeldgedrag is het waterkring effect het grootst en dus meest waardevol.

Ik wens jullie dan ook veel lees- en leerplezier!

Astrid

tip 1

Heb vertrouwen in jezelf en geef vertrouwen aan anderen

www.liefdevolleiderschap.org

Wat een geweldige ervaring was het om te zien hoeveel mensen juist deze tip appreciëren. Het geeft tevens aan dat het hier nogal eens aan schort. Vertrouwen is een groot goed en absoluut niet vanzelfsprekend. Leiders en ondernemers die voldoende vertrouwen genieten plukken hier de vruchten van. Vertrouwen begint bij jezelf net zoals persoonlijk leiderschap.

Vertrouwen hebben is een gevoel van veiligheid en op je gemak kunnen zijn. En ook jezelf mogen en kunnen zijn. Niet perfect hoeven zijn. Hier gaat het nogal eens mis in ons leven. Als we worden geboren zijn we als een glas helder water, maar naarmate ons leven vordert verkleurt dit heldere water. Het vertrouwen in onszelf raakt dus vertroebelt.

Als je onvoldoende vertrouwen hebt in jezelf kun je het ook niet aan anderen geven. Deze tip is er voor bedoeld om je uit te nodigen bewuster te gaan werken aan je zelfvertrouwen en tevens aan je eigenwaarde en eigenliefde. Hoe groter je zelfvertrouwen is hoe beter je jezelf kent en in staat zult zijn vertrouwen te geven.

Praktische toepassing:

1. Waarin bruis jij van zelfvertrouwen?
2. Waarin heeft dit zelfvertrouwen een cruciale rol gespeeld?
3. Inspireer je anderen 'als vanzelf' om dit zelfvertrouwen ook te hebben?
4. Waarin voel jij je onzeker?
5. Kun je anderen het vertrouwen geven als jij hier onzeker over bent?

tip 2

Stop met 'moeten' en start met 'willen'.

www.liefdevolleiderschap.org

Ik heb eens iemand ontmoet, die als missie had: mensen en bedrijven ont-moeten in de dubbele zin van het woord. Aan de ene kant wilde deze persoon dat mensen en bedrijven zouden stoppen met moeten, zodat hij de mensen eindelijk eens echt kon ontmoeten. Dat vind ik een mooie missie, maar het blijkt niet zo gemakkelijk te realiseren. In deze snelle en drukke tijd doen wij mensen veel op onze automatische piloot. We denken er niet meer zo over na. Hier maakt de reclame ook dankbaar gebruik van, want zo kunnen ze ons zonder filter via ons onbewuste beïnvloeden. Men noemt dit ook wel 'priming'. En zo gaat het ook met veel dingen in ons leven, zelfs met belangrijke zaken. Liefdevol leiderschap begint bij bewustwording van vele zaken.

Praktische toepassing:

1. Sta eens stil bij je leven en schrijf eens op wat je moet en of je dat ook echt wilt?
2. Is dit punt, wat je blijkt te moeten maar eigenlijk niet wilt, belangrijk in je leven?
3. Als dit punt echt belangrijk is in je leven sta je voor een besluit. Wil ik er iets aan doen of ben ik nog niet zo ver uit angst voor de consequenties?
4. Bedenk dat deze besluiten altijd moeilijker lijken dan ze zijn. De meeste mensen die een dergelijke stap hebben genomen, zeggen: "was ik daar nou zo bang voor?" Er zijn natuurlijk ook zaken, die echt moed en doorzettingsvermogen vergen om er een succes van te maken.
5. Als je een nieuw besluit wilt nemen, maak dan ook een plan hoe je dit gaat realiseren. Zonder plan blijft een goed voornemen een wens en dat wil je niet

tip 3

Wees eerlijk en duidelijk op de inhoud
en zacht en liefdevol op de relatie.

www.liefdevolleiderschap.org

Over het algemeen wil je duurzame en waardevolle relaties opbouwen., aangezien deze voor beide partijen de beste, mooiste en waardevolste resultaten creëren. Dit is ook mijn ervaring en daar pluk ik nog elke dag de vruchten van en vaak tovert het ook nog een glimlach om mijn gezicht als ik even terug reis in de tijd. Een goede manier is om na de kennismaking duidelijke afspraken met elkaar te maken. Stem af over hoe je met elkaar als mens om wilt gaan en maak duidelijke afspraken hoe je in dit partnerschap enorme waarde wilt co-creëren. Leg deze afspraken indien nodig ook vast, want dat voorkomt menings- of interpretatieverschillen. Je merkt heel snel bij het afstemmen met iemand over gemeenschappelijke waarden of je op een lijn zit of echt niet. De beste relaties en co-creaties zijn gebaseerd op gedeelde innerlijke waarden. Hoe meer je op een lijn zit en acteert en communiceert gebaseerd op deze gedeelde waarden, hoe sterker de relatie bestand is tegen allerlei weerstanden en ook hele mooie resultaten en herinneringen schept. Deze relaties kunnen open en eerlijk moeilijke zaken bespreken en eenieder zal zijn verantwoordelijkheid hierin nemen.

Praktische toepassingen:

- Maak eens een lijst van jouw beste relaties
- Schrijf op wat er zo prettig is aan deze relaties
- Denk eens na over jullie gedeelde innerlijke waarden
- Hebben jullie het daar ooit over gehad of was het er gewoon?
- Welke top 5 innerlijke waarden wil jij delen met jouw relaties?
- Maak deze waarden bespreekbaar met je beste relaties
- Kijk eens naar het effect van verdieping en verduurzaming

tip 4

Start vandaag “met je goed voelen”
in alles wat je doet.

www.liefdevolleiderschap.org

Als je gedurende 1 dag eens gaat focussen op ‘je goed voelen’, dan zal je zien dat deze dag anders verloopt dan andere dagen. In het begin van de dag ben je aan het aftasten wat jij nu kunt doen om ‘je goed te voelen’. Je denkt er over na en als je een dag pakt, waarin je naar je werk gaat, aan het werk bent en weer thuis komt en daarna, ga je anders naar jezelf en al je activiteiten kijken. Je bepaalt de hele dag: “voel ik mij nu goed?” Als het antwoord ‘ja’ is dan begin jij nu als een veertje te lopen en dat tovert vervolgens ook een glimlach op je gezicht. Vervolgens gaan mensen terug glimlachen en beginnen spontaan een gesprek en kom je tot de ontdekking dat je echt iets voor elkaar kunt betekenen in welke zin dan ook. ‘Je goed voelen’ resulteert in het feit dat jouw energie verschuift naar een hoger trillingsniveau, waardoor je je lichter voelt. Letterlijk. Door je energie naar een hogere frequentie te brengen, ga je ook andere energie aantrekken. Hoe zuiverder de intentie en de energie hoe meer je dat ook zult terugkrijgen vanuit de buitenwereld.

Het kan ook zijn dat je je nog niet goed voelt. Dan is de volgende vraag: “wat maakt dat ik mij nu niet goed kan voelen?” Je zult zien dat je tot verrassende antwoorden kunt komen en dat je nieuwe besluiten gaat nemen over jouw leven. Je staat er meer bij stil. Je hebt even aandacht voor jezelf. Dan kun je het ook beter onder woorden brengen als je een ander iets wilt vertellen over jouw inzichten en besluiten.

Praktische toepassingen:

1. Bepaal voor jezelf een dag dat jij die hele dag aan de slag gaat met ‘je goed voelen’.
2. Probeer er achter te komen wat jij nodig hebt om je ‘goed te voelen’.
3. Experimenteer de hele dag met allerlei dingen die jou je goed laten voelen.
4. Bepaal voor jezelf wat dat gevoel veroorzaakt, wat het met jou en je omgeving doet.
5. Welk inzicht heeft jou definitief doen besluiten dat je iets echt anders gaat doen?

tip 5

Stop jezelf en anderen te veroordelen.
Accepteer en apprecieer.

www.liefdevolleiderschap.org

Het helpt niets om jezelf en anderen te veroordelen. Sterker nog, je werkt je eigen proces en die van anderen tegen. Als je jezelf of anderen veroordeelt, geeft dit geen fijn gevoel en het zal jou of anderen zeker niet inspireren om je uitdaging aan te gaan. We hebben allemaal talenten. Wist je dat veel mensen niet concreet hebben wat hun talenten echt zijn? Dat komt omdat we teveel bezig zijn de nadruk te leggen op wat er niet goed gaat. Dit creeert weer veroordeling en wantrouwen. En zeker geen veiligheid om uit je comfortzone te stappen. Je ziet – het werkt in alles tegen als we onszelf en anderen niet kunnen of willen accepteren. En dan spreek ik nog niet eens over appreciëren.

Als je kunt en wilt accepteren, zal je zien dat je als vanzelf overal het goede in probeert te zien. Zelfs als niet alles goed is. En daardoor ga je bijna 'als vanzelf' zaken en mensen om je heen waarderen. Je gaat zien dat je veel meer positieve gedachten zult krijgen. En dat creeert weer een ander perspectief en een andere werkelijkheid. Je zult anders uit je ogen gaan kijken en meer glimlachen. Andere mensen zullen ook veel meer glimlachen naar jou en hun waardering voor je positieve houding uitspreken.

1. Veroordeel je jezelf? En wat zeg je dan? Waarom?
2. Veroordeel je anderen? En wat zeg je dan? Waarom?
3. Werkt dit positief of niet?
4. Hoe voel jij je als je jezelf veroordeelt?
5. Hoe voel jij je als je jezelf niet waardeert?
6. Hoe zouden anderen zich voelen als jij hen veroordeelt en of niet waardeert?

tip 6

Zet liefde centraal in je eigen leven en
in je organisatie.

www.liefdevolleiderschap.org

Dit besluit alleen maar nemen, geeft al zo'n goed gevoel. Het laat energie vrij bewegen en maakt je gelukkig. Toch is het niet zo gemakkelijk als het lijkt. Als je liefde namelijk centraal stelt in je leven en in je organisatie kies je voor de liefde en dus niet meer voor de angst. Je mag dan je angst overwinnen. Dit kan heel eng zijn en meestal voelt het zeker in het begin ook oncomfortabel aan. Het kan ook enorme consequenties hebben in jouw leven en organisatie. Je kunt daar van schrikken in eerste instantie en afhaken. Dat wil je niet, maar iets kan zo beangstigend zijn dat je er nog niet aan toe bent. Angsten overwinnen vergt voorbereiding. Nu is het zo dat je zelfs kunt schrikken van liefde. Liefde is zo'n intense waarneming en gevoel, dat het echt indruk maakt en krachtig voelt. Liefde is niet alleen fantastisch, warm, avontuurlijk, creatief, humoristisch, etc. , maar kan ook duidelijk zijn ,grenzen aangeven en heel eerlijk zijn. Liefde is voor ons brein vaak niet logisch. Liefde heeft geen vooroordelen. Liefde handelt uit vertrouwen en respect en creëert eigenliefde, eigenwaarde en zelfrespect. Ik heb gemerkt dat het prachtig is om hier bewust mee bezig te zijn. Je bent er echter wel de rest van je leven mee bezig. Hoe meer je liefde toepast hoe meer je leven positief verandert. Als je de smaak te pakken krijgt, smaakt het naar meer.....

Praktische toepassing:

1. Als je jouw eigenliefde een cijfer mag geven. Hoeveel is dat dan op een schaal van 1 t/m 10?
2. Leg vervolgens dit cijfer aan jezelf uit en probeer zo concreet mogelijk te zijn waarom.
3. Wat voor gevoel geeft liefde jou en hoe draag je dit uit?
4. Als je de liefde van anderen naar jou een cijfer mag geven. Hoeveel is dat dan op een schaal van 1 t/m 10?
5. Welke kenmerken hebben jouw eigenliefde en de liefde om jou heen gemeenschappelijk?

tip 7

Creëer winnende teams door liefdevol te leiden.

www.liefdevolleiderschap.org

Winnende teams is hier heel breed bedoeld. Het gaat hier over de combinatie van gelukkige mensen bezig met duurzaam zinvolle activiteiten voor zichzelf, het bedrijf en onze samenleving gefaciliteerd door een succesvolle organisatie. Geluk, zingeving en succes spelen hierbij de hoofdrol en beïnvloeden elkaar positief en zijn complementair.

Ik ben dol op winnen in de brede zin van het woord. Ik vind het prachtig om dat adembenemende proces van de gulden snede werkzaam te zien in zinvolle organisatieontwikkelingen. Liefdevol leiderschap is onder andere gebaseerd op 10 gedragsprincipes, die onder andere leiden naar winnende teams. Deze gedragsprincipes pas ik toe in elke organisatie waar ik kom of leiding aan geef. De eerste dag weten mensen niet goed wat er gebeurt, maar dat er iets gebeurt, is ze wel duidelijk.

Deze gedragsprincipes werken voor mensen heel inspirerend, heel uitnodigend, heel verantwoordelijk, heel zuiver en eerlijk (ook als het dus niet goed gaat) heel veilig, heel ontspannen, je potentieel maximaliserend, etc. Deze gedragsprincipes zorgen voor winnende mensen en teams, winnende organisaties en winnende samenlevingen.

Praktische toepassing:

1. Wat is de kracht van jou en waar ben je niet goed in?
2. Wat zijn de krachten van jouw mensen en waar zijn ze niet goed in?
3. Maak eens een mind map van deze krachten en uitdagingen?
4. Zie je dat waar jij niet goed in bent een ander juist heel goed kan?
5. Ga jezelf en al je teamleden na en maak een overzicht hiervan?
6. Ga ook na welke krachten je nodig hebt in je team en als leider van je team?
7. Hoe beter de behoeften aansluiten op de samenstelling van je team, hoe groter de kans dat je een winnend team kunt creëren.

tip 8

Tel je zegeningen en wees dankbaar.

www.liefdevolleiderschap.org

Dit is een hele mooie tip die jullie geselecteerd hebben. Vaak zijn we toch geneigd om te kijken wat er niet goed gaat of wat we nog niet hebben. Zonder er bij stil te staan wat er wel goed gaat en wat we wel hebben. Sta ook eens stil bij wat je nodig hebt om te zijn en te doen. Er zijn veel mensen die naar een kant van het leven kijken en van daaruit creëren. Mijn advies is: je hoeft de zaken die niet goed gaan niet te negeren, maar haal er jouw lessen uit en buig het om naar geleerde lessen die voor jou en je leven het verschil zullen maken. Tel vervolgens je zegeningen. Kijk wat voor een fantastisch mens je bent geworden en hoe dit je omgeving heeft bepaald. Wees hier dankbaar voor en sta open voor wat deze energie en de afstemming hierop elke dag weer creëert in jouw leven.

Praktische toepassingen:

1. Wat gaat er goed met jou en in je leven?
2. Ben je hier dankbaar voor? Zo ja, krijg je ook terug van mensen dat je straalt? Zo nee, vraag je dan af welke lessen jij hieruit kunt leren zonder een ander of iets anders te veroordelen.
3. Op een schaal van 1 t/m 10 welk cijfer geef je jouw zegeningen en hoe dankbaar ben je?
4. Begin elke dag te bedenken en of op te schrijven waar je dankbaar voor bent en neem deze energie mee in deze dag
5. Deel deze zegeningen en dankbaarheid met zoveel mogelijk mensen

tip 9

Creëer duurzame relaties met je klanten, medewerkers en leveranciers.

www.liefdevolleiderschap.org

Ik zie in organisaties dat deze tip veelal met de waarden van mensen samenhangt. Deze tip wordt vaak onmogelijk gemaakt door politieke belangen en interventies. Als je duurzame relaties wilt opbouwen hebben we in Tip 3 gezien dat je dat het beste doet door vertrouwen te creëren. Bovendien zie je dat de beste relaties ook in meer of mindere mate gemeenschappelijke waarden delen. Relaties met je medewerkers, leveranciers en klanten gaan door ook als ze niet meer direct gelieerd zijn aan je organisatie. Veelal zijn het dan ambassadeurs geworden van je organisatie en jij van die van hen.

Duurzame relaties leiden ook tot duurzame partnerships. Dit is heel erg belangrijk in het gezamenlijk participeren in programma's, diensten of producten. Ik heb deze tip nu geplot op medewerkers, leveranciers en klanten, maar deze kun je ook vervangen met vrouw en kinderen, familie en vrienden en kennissen.

Praktische toepassingen:

1. Ga eens na met welke medewerkers, leveranciers en klanten je de beste relaties hebt?
2. Breng ook in kaart hoe lang je deze relaties al hebt (ook als ze niet meer gelieerd zijn aan je organisatie)
3. Wat maakt dat jullie zo'n goede relatie hebben?
4. Vind jij het belangrijk om duurzame relaties te hebben?
5. Wat zou jij kunnen doen om je relaties te verduurzamen?

tip 10

Waar ben je trots op in je leven.
Doe hier meer van.

www.liefdevolleiderschap.org

Vaak weten we wel waar we trots op zijn, want hier praten we veel over op verjaardagen, feestjes of etentjes. Als ik dan aan mensen vraag: “doe je hier ook meer van?” kijken ze verbaasd. We houden ons er niet zo bewust mee bezig. Doe hier meer van? Hoe dan?

In Nederland kom je al snel arrogant over als je vertelt over hoe trots je bent, dus proberen we onze trots altijd gematigd te laten zien. In Amerika daarentegen kijken ze hier heel anders tegenaan. Zij zijn zelfs trots op het feit dat ze gigantische blunders hebben gemaakt en vertellen waar ze dat gebracht heeft. Cultuur heeft een grote invloed op hoe je ‘trots zijn’ kunt uiten (de uitzonderingen daar gelaten).

Toch als je trots bent, begin je te glimmen en te glunderen. Zelfs als je een blunder hebt gemaakt. Het zijn vaak de mooiste verhalen. Ook verhalen die sommige leiders durven te vertellen. Vele blogs maken hier ook gebruik van. Wat zijn de valkuilen, of grootste misvattingen of etc. Je leert hier namelijk veel van en het inspireert om door te zetten als je een leermoment hebt ervaren. Uiteindelijk ben je dan nog trotser en heb je nog een mooi verhaal ook, dat iedereen inspireert en laat meegenieten van jouw passie.

Praktische toepassingen:

1. Waar ben je dus trots op in je leven.
2. Schrijf eens 2 verhalen hiervan op.
3. Van welke trots word je je nu bewust en hoe ga je hier meer van doen?

“Wat is tot nu toe jouw grootste bewustzijnsprong geweest?”

Liefdevol Leiderschap

Mijn grootste bewustzijnsprong tot nu toe is met stip genoteerd het starten en opzetten van Liefdevol Leiderschap. Ik zag zoveel zinloze organisatieontwikkeling, zinloos leiderschap, ongelukkige leiders en ondernemers, succesvolle en niet succesvolle ondernemers en leiders dat ik hier een verschil wil maken. Ik had zo mijn eigen ideeën hierbij toen ik hiermee begon, maar om Liefdevol Leiderschap echt concreet te krijgen, dat was nog even een dingetje. Het is een van de moeilijkste dingen die ik tot nu gedaan heb.

Ik ben wel heel trots op het feit dat ik een grote angst hiermee overwin. Ik combineer namelijk persoonlijke ontwikkeling, business, spiritualiteit en organisatieontwikkeling. Eigenlijk werkte ik al jaren zo, maar was mij dat niet zo bewust. Ik durfde deze ziens- en werkwijze zeker niet openlijk te vertellen.

Liefdevol Leiderschap heeft mij voor de keuze gesteld. Alleen de naam al, had ik slapeloze nachten van. Wie gaat dit aanspreken? Elke keer als ik nadacht over mijn successen en als ik opschreef wat ik doe als ik een organisatie binnenkom en leiding geef, ging het wel hierover. Het enige wat mij tegenhield, was de buitenwereld. Wat zij erover zouden zeggen. Directeuren, leiders, ondernemers en andere leidinggevende beroepen. Spaans benauwd kreeg ik het ervan. Het was mijn eigen grootste belemmerende overtuiging, die ik stukje bij beetje heb overwonnen en nog aan het overwinnen ben.

Liefdevol leiderschap is tevens mijn persoonlijke missie om dagelijks toe te passen in mijn eigen leven. Dat lukt echt niet altijd, maar wel steeds vaker. Bovendien is mijn leven veel gelukkiger, zinvoller en succesvoller geworden door Liefdevol Leiderschap. En dat gun ik iedereen.

Wil je weten of zo'n bewustzijnsprong bij jou ook gaat lukken? Meld je [hier](#) dan aan voor een bewust ZIJNscan.

Dit waren de 10 toptips voor
meer levensgeluk, meer
maatschappelijke zingeving en
meer ondernemingssucces door
liefdevol leiderschap

Was dit waardevol?
Laat het mij weten op
koornbusiness@gmail.com

Ik hoop dat je hebt genoten van mijn 10
toptips!

Abonneer je op LinkedIn of Facebook of
Twitter voor inspiratie, maar ook om te
zien hoe ik deze tips toepas.

Succes!
Astrid Koorn