

## Mijn leven, mijn keuzes. Persoonlijk leiderschap

Persoonlijk leiderschap. Ik ben het die leiding geeft aan mijn eigen leven. Persoonlijk leiderschap houdt in dat je een bepaalde mate van invloed hebt op jouw leven. Dat het belangrijk is dat je stil staat bij keuzes in je leven. Stilstaat bij de richting die je opgaat. Ofwel: mijn leven, mijn keuzes.

### Tijd en geld: één keer uit te geven

Van geld wordt gezegd dat je het maar één keer kan uitgeven. Je koopt er een brood voor of een reep chocola. Dat is een keuze. Voor zover je van keuze of keuzevrijheid kan spreken. Want eerdere ervaringen en invloeden van je ouders, verzorgers en andere opvoeders spelen een rol in de keuzes die je maakt.

Tijd kan je ook maar één keer uitgeven. In een uur kan je het één doen, of het ander. Van het één zal je meer energie krijgen dan dat de activiteit zelf je aan energie heeft gekost. Dat is een 'energiegever'. Van een andere zal je moe worden, fysiek of mentaal. Dat is een 'energievreter'.

### Jij hebt invloed

Persoonlijk leiderschap betekent dus dat je zelf aan het stuur van jouw leven zit. Dat jij de regie hebt. Kijk je dan naar je werktaken, dan zie je dat er energiegevers en -vreters zijn. Dan kan je verschillende dingen doen:

- a. Je voert de taken uit die je kreeg;
- b. Je kijkt of je iets kan veranderen aan die taak. Kan je hem bijvoorbeeld interessanter maken? Is er iemand anders in het team die dit wel een leuke taak vindt? Kan je dan wellicht wisselen? Dit heet 'jobcrafting'.

Door op zo'n manier naar je werk en naar je leven te kijken, kom je steeds meer en meer aan het roer te staan. Jij bepaalt waar je heen gaat, jij bepaalt je eigen koers. Het zorgt er ook voor dat je uit de slachtofferrol komt, als je die al aangenomen hebt. Je kan steeds benoemen dat je werk niet leuk is. Maar je kan er ook zelf wat aan dóen. Dat is persoonlijk leiderschap.

### Copingstijl

Persoonlijk leiderschap geeft dus aan dat jij aan zet bent. Jij hebt invloed op de invulling van jouw leven. Jij hebt de regie. Jij bent de enige die kan aangeven of je wel of niet tevreden bent over jouw leven. Dingen overkomen je maar het is aan jou hoe jij daar mee omgaat. Dat is je 'copingstijl'. Ook hier zijn allerlei factoren van invloed, zoals eerdere invloeden, opvoeding. Wees dus niet te streng voor jezelf als jij andere keuzes maakt dan wellicht goed voor jou is. Probeer je bewust te zijn van de invloeden van bijvoorbeeld de opvoeding die je kreeg en probeer dan alsnog de keuze te maken waarvan je weet dat die goed voor jou is.

### Je hoeft het niet alleen te doen!

Vind je het lastig om de regie over jouw leven te nemen? Dat is heel begrijpelijk. Baal je van de manier waarop jij met zaken in je leven om gaat en wil je hier eens over praten? De bedrijfsmaatschappelijk werker helpt je hierbij en kan je begeleiden bij het maken van keuzes. In een

traject bedrijfsmaatschappelijk werkers hou jij de regie en maak je zélf de keuzes. Meer weten?  
Neem contact op met Gimd via [www.gimd.nl](http://www.gimd.nl)

---

*Dit artikel maakt deel uit van de campagne Week van de Werkstress van OVAL. Gimd is partner. Als organisatie voor bedrijfsmaatschappelijk werk is het voorkomen en/of beperken van werkstress één van Gimd's pijlers.*

