

In september 2023 begonnen we met de directeuren en collega's van team onderwijs van Albero, onder begeleiding van Corrinne Dekkers en Marjolein van der Klooster van Leren in Verbinding aan onze reis naar beter onderwijs met de PLG 'Samen verbindend leidinggeven'.

Na een tweedaags samenzijn met mijn collega's waarbij we d.m.v. diverse werkvormen op zoek moesten gaan naar onze leervraag, kwam ik er al snel achter dat mijn leervraag iets te maken moest gaan hebben met mentale modellen en met mijzelf als leider. Maar dan ook écht met mijzelf. Ik voelde dat ik qua leervraag een heel andere richting op ging dan mijn medecollega's. Ik ging het echt persoonlijk maken en daarmee juist van deze PLG een waardevolle reis zou gaan maken. Na enkele bijeenkomsten werd mijn leervraag: *Hoe doorbreek ik mijn eigen mentale model om te zorgen dat ik mezelf de krachtige leider voel?*

Op zoek naar passende literatuur, luisterde ik diverse podcasts over onzekerheid, zelfverzekering, zelfliefde en leiderschap. Daarnaast stuitte ik op een artikel van Jan Jutten [Mentale modellen in een lerende basisschool]. Hij schrijft dat datgene je wil bereiken, je alleen kan bereiken als je jezelf openstelt en pro-actief gedrag vertoont. En stel jezelf de vraag: Wat is jouw diepgewortelde overtuiging? En bedenk dan ook dat jouw waarheid niet dé waarheid is. Het is belangrijk om je mentale model continu te checken op waarheid. Dit voorkomt dat dingen een eigen leven gaan leiden in je hoofd en je jezelf (en wellicht je omgeving) naar beneden gaat halen.

De bezinningsvaardigheden die dit artikel geeft, bieden handvatten om mee aan de slag te gaan om niet vast te blijven houden aan je eigen mentale model.

Daarna las ik het boek Happy Life 365 van psychologe Kelly Weekers waarin dit soort vaardigheden terugkwamen.

Zij schrijft onder andere: "Hoe je met dingen omgaat, je mindset, is enorm bepalend voor je dagelijkse geluksgevoel. Mindset is een strategie, een bepaalde manier van denken, en daarmee doen, om je leven naar te leiden. Het leert je om op de beste manier om te gaan met dingen die op je pad komen. Jij hebt de regie. Die denkwijze werkt daarmee geluk en ook succes in de hand."

En wat vooral past bij het artikel over mentale modellen van Jan Jutten:

"Situaties hebben geen waarde tot onze gedachten er een waarde aan geven. Zoek contact in plaats van afwachtend te blijven. Veel mensen geven de schuld aan de situatie maar die is eigenlijk neutraal. Onze denkwijze veroorzaakt de waardelabel."

En ook: "Laat je niet afleiden door wat anderen van je vinden maar focus je op jezelf en waar jij gelukkig van wordt. Stel doelen die je wilt behalen. Pak de regie in je leven. Doe je dat niet, dan ervaar je een gestrest gevoel: In het leven is het belangrijk niet alleen passagier te zijn, maar ook daadwerkelijk achter het stuur te kruipen. Ook de reis naar je eindbestemming toe is het genieten waard."

Gedurende de PLG, het beluisteren van de podcasts, het lezen van artikelen en het boek van Kelly Weekers, ontdekte ik dat ik ook met mijn 'mentale zelf' aan de slag moet, deze sterker moet maken.

Kelly schrijft dat de oorzaken van de problemen waar we tegenaan lopen, alles te maken hebben met verwachtingen. Dat die problemen niet de problemen zijn. Het probleem is jouw manier van omgaan met het probleem. Een proactieve aanpak bereikt veel meer dan ontwijken van je probleem. Ga er niet langer omheen, maar doorheen.

Dit waren, ondanks dat ik dit toch wel wist, eye-openers die ik niet langer uit de weg kon gaan. Hiervoor kon Alberio mij als werkgever een coach bieden die mij gericht aan de slag liet gaan met het stuk onzekerheid in verband met mijn zelfzorg en zelfliefde. Want ja, alles wat je aandacht geeft groeit. Dat geldt voor mijn onzekerheid, maar ook voor mijn zelfvertrouwen.

Wat zowel de coach als Kelly mij heeft geleerd is dat wanneer je piekert (vast zit in je mentale model) je jezelf de vraag moet stellen: Kan ik er nu iets aan veranderen?

Is het antwoord dan "ja", maak dan een actieplan. Is het antwoord "nee", laat het dan los.

Mijn conclusie is dan ook dat het belangrijk is om goed in je vel te zitten, lief voor jezelf te zijn en het maken van keuzes daarin van groot belang is. De keuze bepaalt of je van een probleem of situatie, jouw probleem of situatie gaat maken of niet. Bewustwording en hierover praten zijn helpend.

Ik zou iedereen, in welke positie je ook zit of hoe je ook in je vel zit, willen adviseren om het boek 'Happy life 365' te lezen. Het boek houdt je een goede spiegel voor en kan de balans in je leven opmaken, vooral als je in een struggle zit.

En sluit elke dag af met een verbaal compliment aan jezelf en je zult zien dat je steeds meer gaat geloven in jezelf!

N. van Dijke

Maart 2024