

Meer girlpower

IN 9 STAPPEN

Lang geleden, toen de Spice Girls nog de hitlijsten domineerden, maakten we voor het eerst kennis met 'girlpower'. Vandaag is die vrouwenkracht volwassen geworden. Ontdek hoe ook jij op je strepen kan staan, zónder een halve man te moeten worden.

1 Dé basis: wees zacht voor jezelf

Relatietherapeute Patricia van Lingen van de School voor Relaties: 'Elk van ons heeft mannelijke en vrouwelijke kwaliteiten in zich en pas wanneer die in balans zijn, zijn wij zelf in balans. Maar die mannelijke en vrouwelijke kwaliteiten zijn niet gelijk verdeeld. Anders zagen mannen en vrouwen er hetzelfde uit, deelden we dezelfde hersenhelftverbindingen en liepen onze hormonen parallel. En dat is niet het geval. **Wij vrouwen zijn volop in onze kracht wanneer we leven vanuit zeventig procent vrouwelijke kwaliteiten en de rest aanvullen met mannelijke.** Dan lopen de dingen des levens écht makkelijk. Maar wat als je geleerd hebt om altijd sterk te zijn? Wat als je de hele dag druk in de weer bent en er geen tijd voor jezelf overblijft? Wat als je voortdurend moet schipperen tussen je gezin en je carrière? Wat als je als enige vrouw je mannetje moet staan op de werkvloer? Wij vrouwen moeten heel veel. We moeten bedreven multitaskers zijn, want naast onze job runnen we meestal ook het hele huishouden, we moeten zelfstandig zijn, jong blijven, sportief zijn, ons figuur bewaren ... We moeten, we moeten, we moeten. En om al dat moeten aan te kunnen, zetten we onze tanden op elkaar en gaan we door. We steken nog een tandje bij. We richten ons nog wat meer naar buiten, gaan toch nog een beetje verder, geven nog ietsje meer en daardoor verliezen we onze vrouwelijke kwaliteiten en maken we onze mannelijke eigenschappen, normaal goed voor dertig procent, een stuk belangrijker. We verliezen voeling met onze vrouwelijke kant, hellen over naar de mannelijke kant. En laat dat nu net niet de bedoeling zijn.'



2 Stel grenzen

'Om je grenzen te bewaken moet je eerst weten waar ze liggen. En dat is niet voor iedereen even duidelijk. Soms heb je een zetje nodig via een cursus of therapie, want je kan je grens pas leren voelen wanneer je vertraagt. Pas als je stil wordt, geeft je lichaam aan waar die grens precies ligt. Veel mensen denken dat je grenzen stelt door een grote mond op te zetten en zeer aanwezig te zijn. Dat is helemaal niet zo. Integendeel, de luide roepers weten vaak niet hoe ze hun grenzen moeten afbakenen. Sterker, hoe meer zelfvertrouwen je hebt, hoe beter je moeiteloos non-verbaal kan afgrenzen. En grenzen stellen is een absolute must. Alleen zo manage je je eigen energie en sta je aan het roer van jouw leven.'

3 Durf je kwetsbaarheid te laten zien

'Kwetsbaarheid heeft niets met zwakte te maken. Als je niet de *drama queen* uithangt - dus niet 'Kijk hoe zielig ik ben' of 'Zie wat er mij nu weer overkomt' - dan wordt kwetsbaarheid zelfs zeer krachtig. Want zo raak je de ander, die op zijn beurt ook zijn kwetsbaarheid kan laten zien. En dat gaat niet alleen op voor liefdesrelaties, maar net zo goed voor de werkvloer. Als je bij je collega's kan zijn wie je bent en je eigen kwetsbaarheid kan tonen, dan voel je je in je element. En dan ga je automatisch beter presteren en tot mooiere resultaten komen. Als je je daarentegen de hele dag moet afschermen en je als een halve man moet gedragen, dan lopen je batterijen leeg.'

4 Vraag hulp

'Het is een misverstand dat hulp vragen gelijk staat met zwak zijn. Onze grootste kracht is ons open hart en ons ontvangend vermogen. Bovendien zijn er talloze mensen die je willen helpen, die graag iets voor een ander doen. Veel hangt weliswaar af van de manier waarop je om hulp vraagt. Als je open, eerlijk en transparant bent, dan springt iedereen graag bij. Je hoeft niet in het drama te gaan à la 'Het lukt me niet, ik kan het niet', dat is nergens voor nodig. Net zo min als op je tanden bijten en doorgaan een oplossing is. Dat werkt misschien op korte termijn, maar uiteindelijk loop je leeg en kan je niets meer.' >>

5 Maak altijd oogcontact

'Door een ander bij de naam te noemen en oogcontact te maken als je elkaar spreekt, voelt die ander zich gezien en gehoord. En tegelijkertijd verstopt jij jezelf niet, maar laat je je ook zien. Zo gaat de energie tussen jullie stromen. Veel mensen gaan dit op de werkvloer uit de weg, omdat ze het te intiem of ongepast vinden, maar de realiteit is dat je vaak meer tijd met je collega's doorbrengt dan met je partner. Dus is ook je werkrelatie intens. En die loopt het best als je open, eerlijk en liefdevol met elkaar omgaat.'

6 Vertraag

'Sta regelmatig even stil. Neem pauze, ga desnoods naar het toilet om te voelen wat er in je omgaat. Zeker als je in een mannenwereld werkt, is het belangrijk om te vertragen en naar binnen te gaan, zodat je in contact blijft met jezelf. Dat kan je ook delen. 'Ik ga nu even een ommetje maken om me terug op te laden en daarna vlieg ik er opnieuw in.' Het is niet voor niets dat veel bedrijven al relax- en meditatie ruimtes geïnstalleerd hebben. Blijven voelen is een voorwaarde om in je vrouwenkracht te blijven staan.'

7 Lach!

'Geniet van het leven! Als je op maandag al uitkijkt naar het einde van de werkweek, vraag je dan af of dit wel je juiste plek is. Verlang je chronisch naar het weekend, dan moet je durven te erkennen dat dit niet je droomjob is. Blijf daar niet in hangen, maar onderneem iets. Ga op zoek naar een nieuwe job of pak het anders aan. Toen je begon, had je waarschijnlijk professionele dromen en passie: onderhoud dat gevoel door je batterij voortdurend op te laden. Ga na wat je nodig hebt om je job leuk te blijven vinden. Misschien moet je je middagpauze anders invullen of na het werk een leuke hobby zoeken?'

ZIJ HEEFT GIRLPOWER!

DAPHNE AERS

zaakvoerder TNS Kroketten, vrouwelijke ondernemer van het jaar en mama van drie kinderen:

'Toen ik startte was ik twintig, dus ben ik heel jong in de zakenwereld terechtgekomen. Ik was nog een meisje en dat was wel een voordeel. Je bent flexibel, minder berekend dan een man en daardoor kreeg ik misschien meer kansen. Niemand verwachtte dat ik er als harde zakenvrouw stond. Integendeel, mensen apprecieerden mijn openheid en spontaniteit. Je hoeft dus geen man te worden om zaken te doen. Als ik mannelijke verkopers zie, denk ik vaak: 'Wees jezelf en probeer me niet naar de mond te praten'. Als ik ergens binnenkom, dan vertel ik mijn verhaal. Ik verkoop iets van mezelf, iets waar ik in geloof en honderd procent achtersta, en dat breng je over, waardoor die ander automatisch die liefde gaat voelen. Dat is niet beredeneerd, dat is gewoon hoe ik ben. Ik geloof in mezelf en in wat ik verkoop en al de rest volgt vanzelf.'

8 Communiceer open

'Open communiceren houdt in dat je niet naar de ander wijst. Jij doet dit, jij doet dat. Daar doen we niet aan mee. Focus op je eigen stuk en wat het met je doet. Als jij je ergert aan de ander, kijk dan ook naar jezelf. Want met elke vinger die naar die ander wijst, wijzen er drie vingers naar jezelf. Ga dus na wat jij anders kan doen. Doet je chef vervelend, vraag je dan af wat jij kan ondernemen om de samenwerking te verbeteren. Vrouwen die in girlpower grossieren, zorgen ervoor dat op de werkvloer alle neuzen in dezelfde richting staan. Een vrouw heeft immers de kracht om dat geregeld te krijgen.'

9 Doe aan zelfmanagement

'Ontwikkel jezelf. Reken af met oude demonen en houd je overtuigingen tegen het licht. Vaak sleur je dingen mee die je op school of van je ouders geleerd hebt, maar die niet kloppen met wie jij vandaag bent. Ga na of jij daar ook écht zo over denkt en maak komaf met negatieve ballast. En doe dat door te verzachten en meer te voelen. Met je ratio alleen red je het niet. Raak je er niet alleen uit, zoek dan verder. Volg workshops, neem een therapeut in de arm. Veel mensen denken dat je pas aan jezelf moet werken als er iets heel erg mis is of je serieus in de problemen zit. Maar dat is larie. We managen alles, waarom dan onszelf niet?' >>



**ZIJ HEEFT
GIRLPOWER!**

OPGEPAST VOOR DEZE VALKUILEN!

1 De baas plezieren?

'Probeer niet je baas maar wel jezelf te plezieren. Sleur geen werk mee naar huis ten koste van je gezin als je dat alleen doet om hem gelukkig te maken. Focus dus niet op hem of haar, maar op jezelf. Als jij gelukkig bent, dan ga je vanzelf goed presteren en is je leidinggevende ook content.'

2 *No more drama*

'Drama lost niets op. Laat het drama waar het hoort, in de opera, liefst in zeven bedrijven, maar niet in je leven en al helemaal niet op de werkvloer. Veel vrouwen creëren intern drama als het hen te veel wordt en herbelevan dat drama voortdurend. Dat heeft geen enkele zin. Wees concreet en bedenk wat je kan doen om de situatie te verbeteren.'

3 De perfecte projectie

'Sommige vrouwen die zichzelf goed ontwikkeld hebben, hanteren soms onrealistische normen voor hun partners en collega's. Té hoge verwachtingen waaraan ze nooit kunnen voldoen. Projecteer je eigen perfectionisme niet op een ander.'

4 Een van de jongens

'Op het werk kan je dan misschien wel een van de jongens zijn, maar laat die rol achterwege zodra je naar huis vertrekt. Een man wil een warme, liefdevolle vrouw, geen kopie van zichzelf of een stoere vriend die hem elke avond opwacht.'

5 Carrière = uitweg?

'Heel wat vrouwen gaan volledig voor hun carrière en dat is hun goed recht. Een aantal blijft ondertussen single en ook dat is hun goed recht. Maar misschien kwam die carrière er voor sommige vrouwen niet toevallig en is het een manier om geen binding te moeten aangaan. Net zoals sommige nonnen zich vroeger liever met God dan met een partner verbonden. Als dat het geval is, dan wordt het tijd dat je je afvraagt wat je precies uit de weg gaat en waarom.'

GRETE REMEN

zaakvoerder Damhert en mama van vijf kinderen: 'Na mijn rechtenstudies ging ik voor een advocaten carrière, maar dat lag me niet. Ik kom uit een ondernemersfamilie en ben in het familiebedrijf begonnen. Onderaan de ladder. Ik begon op de onderste trede, met twee voeten op de grond en volle goesting. Ik was 24, had nog geen gezin, woonde nog thuis en werkte tot de stoom uit mijn oren kwam. Zonder rem, vol ambitie, dag en nacht, en met al wat ik had. In West-Vlaanderen hadden we toen nog geen klanten, dus ben ik in de auto gesprongen en vertrokken. Nederig, zonder haantjesgedrag. Ik kwam bij die mensen thuis, in hun winkel, in hun habitat, dus niet met een air van 'Ik zal eens zeggen hoe het hier allemaal moet'. Ik weet wat ik wil, maar ik doe het op mijn manier. En dat is mijn sterkte, denk ik. Ik kan geen pokerface opzetten, ik ga voor een eerlijke verkoop, waardoor mensen me geloven. Supervrouwen bestaan niet. Het enige wat je hebt, is je motivatie en je goesting, en als je dat hebt, dan straalt je zoveel uit. Ik ben nog zo, ik ben niet veranderd. Ondertussen zit ik in het Vlaamse parlement en ook daar kijk ik eerst even de kat uit de boom. Niet dat ik in een hoekje ga zitten, ik sta er, maar ik doe het op mijn manier.'