

JOSEPHINE JULIËTTE

SELF-LEADERSHIP FOR WOMEN



NEEM JE PLEK IN. DIT IS DE **NIEUWE HOUDING** VAN WAARDIGHEID.

- ✓ Geen eindeloze discussies meer over je gelijk
- ✓ Je hoofd recht houden, hoe de ander zich ook gedraagt
- ✓ De queen-houding die je nooit meer uitzet

ZO BEHOUD JE JE WAARDIGHEID

VOOR DE VROUW DIE HAAR WAARDIGHEID NIET MEER INLEVERT

1 Iemand pikt je idee in

Je deelde laatst iets met iemand. Een idee, een plan, een manier om iets slimmer aan te pakken. Nu hoor je die persoon het brengen alsof het van hem is. Met krachtige woorden, alsof hij het zelf bedacht.

Je voelt de neiging om er fel overheen te gaan, maar dat vind je te spannend. Dus trek je jezelf terug. Dat nare gevoel komt ineens over je heen, wanneer iemand over je heen walst.

WAT JE DOET

Je kijkt hem rustig aan, rechte rug, en zegt: "Bijzonder. Met dat idee kwam ik laatst nog bij jou." Stem omlaag aan het eind, punt erachter. En blijf hem rustig aankijken.

Je hoeft je gelijk niet te halen. Geen verklaring, en vooral niet door blijven praten, want dan verlies je kracht. Stilte is je grootste vriend. Je laat alleen zien dat er niet met jou te sollen valt, en dat is genoeg.

Of het idee nu van jou of van hem komt, dat maakt hier niet uit. Het gaat erom hoe jij ermee omgaat.

2 Je wordt onderbroken

Je bent halverwege je verhaal en iemand praat er dwars doorheen. De reflex is stoppen en wachten tot hij klaar is, en daarna kom je er vaak niet meer op terug. Doe het andersom.

WAT JE DOET

Je praat rustig door op dezelfde toon, of je zegt kalm: "Ik maak het even af." Geen verontschuldiging, geen verontwaardiging. Je neemt gewoon je zin terug en gaat verder waar je was.

Eén keer is genoeg. Daarna weten mensen dat je iemand bent om rekening mee te houden.

3 Iemand kleineert je waar anderen bij zitten

"Goh, heb jij daar verstand van?" Of een opmerking over iets wat je zegt waar anderen om lachen. De neiging is jezelf verdedigen, uitleggen, bewijzen. Dat is precies de val, want dan sta jij ineens je plek te verantwoorden. Doe het niet.

WAT JE DOET

Laat een stilte vallen, kijk de persoon aan en vraag rustig: "Wat bedoel je daar precies mee?" Nu moet hij of zij het uit gaan leggen. Negen van de tien keer wordt er teruggekrabbeld, en jij hebt niets hoeven verdedigen.

ALS HIJ ER LACHERIG OVER DOET

Blijf bij deze lijn en zeg: "Serieus, ik ben heel benieuwd wat je hiermee bedoelt. Kun je ons dat uitleggen? Daar is iedereen nieuwsgierig naar." Punt. Verder geen uitleg geven, en laat een stilte vallen.

Gebruik het woord "ons". Zo betrek je de anderen erbij.

Ik snap dat dit in het begin ongemakkelijk is. Zet door. Op al deze punten volgen nog video's hoe dit er in de praktijk uitziet.

4 Je merkt dat je jezelf klein aan het maken bent

Je hoort jezelf "sorry, hoor" zeggen, of "het is misschien een raar idee, maar". Woordjes als *misschien*, *sorry* en *maar* halen de kracht uit alles wat erna komt, uit wat je wil zeggen.

Dus niet "misschien moeten we eens kijken of", maar: "Ik stel voor dat we." De strekking van de zin is hetzelfde, alleen heeft hij nu meer kracht.

LET OOK OP JE STEM

Spreek zinnen nooit uit op een vragende toon. Ga aan het einde van de zin altijd naar een lager stemgeluid.

EN OP JE HOUDING

- Rug recht, hoofd recht. Een schuin hoofd ziet er vragend uit. Prima als je luistert naar een lieve vriendin, niet in deze situatie.
- Armen niet over elkaar.
- Handen niet friemelend.

In volgende video's laat ik je zien hoe je dit doet.

5 Achteraf blijft het in je hoofd malen

Je ligt 's avonds nog te bedenken wat je had moeten zeggen, of je bent boos op jezelf dat je weer toegaf. Dat herkauwen voelt alsof je ervan leert, maar het sloopt je alleen. Draai het om.

WAT JE DOET

Pak er één moment uit waarop je wél stevig stond, hoe klein ook, en sta daar even bij stil. Zo train je jezelf. Staande blijven leer je niet alleen op het moment zelf, je leert het net zo goed in hoe je achteraf naar jezelf kijkt.

Begin er vandaag mee.

Tot zover

**Je mag je plek
innemen. Rustig en
*zonder je te verdedigen.***

Deze vijf zijn een begin. Het echte werk zit niet zozeer in de zin die je zegt. Het zit in de rust waaruit je hem zegt. Die rust is te leren, en je bent er dichterbij dan je denkt.

Fien

JOSEPHINE JULIËTTE