

Houd ermee op!

Over eerlijk communiceren met jezelf en anderen

Raimond Honig MBA

Copyright © 2006 – Raimond Honig

Niets uit deze uitgave mag worden vermenigvuldigd en/of openbaar gemaakt, door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

Eerste druk: januari 2007

Tweede druk: mei 2008

Derde druk: juni 2011

Vierde druk: september 2017

Vijfde druk: januari 2021

Ontwerp en opmaak

Herbie Brender à Brandis, Den Haag

Foto omslag, Therese Vervloet

Uitgever

CMI Books

Telefoon: 06-53153573

e-mail: info@cmibooks.nl

www.cmibooks.nl

ISBN 978 90 71501 13 2

INHOUDSOPGAVE

Voorwoord	5
Voorafgaand	9
Inleiding	11
1 Wie is IK?	13
2 Hoe bewust ben jij je van jezelf (en van anderen)?	19
3 Overleven, verbinding of groeien?	23
4 Hoeveel strijd zit er in jouw communicatie?	29
5 Wat drijft jou? Hoe traag ben jij?	33
6 Vervreemding, herken je dat?	37
7 Emotionele verbinding, durf je dat aan?	41
8 Hoe verklaar ik het gedrag dat ik laat zien?	45
9 Hoe vergroot ik mijn assertiviteit?	49
10 Hoe tevreden ben jij eigenlijk?	55
11 Hoe kom je van Have – Do – Be naar Be – Do – Have?	59
12 Herken jij het grote groene monster in jezelf?	63
13 Hoe zit het met jouw ego?	67
14 Liefde, wat is dat voor jou?	
En wat zegt jouw angst daarover?	69
15 Wat denk je zelf?	73
16 Jezelf constant bewijzen, hoezo en voor wie?	
Houd daar toch mee op!	77
17 Hoe vergroot je jouw Persoonlijk Leiderschap?	81
Nawoord	85
Inspiratiebronnen	90
Over de auteur	92

VOORWOORD

Als je geluk hebt, kom je in je leven enkele mensen tegen die hun enorme potentieel voor een groot deel ontwikkeld hebben ondanks of juist dankzij een zeer turbulent leven. Nog mooier is het als zo iemand vervolgens steeds maar doorgaat vanuit zijn diepere bron verder te ontluiken en grootser te worden. Die mazzel had ik toen Raimond Honig jaren geleden een interactieve workshop van me meemaakte en mij vervolgens vroeg of ik hem wilde coachen om 'de sport van het leven' nog beter, plezieriger en met nog meer gepast succes te spelen. Samen hebben we vele mooie middagen in het bos en vooral langs het strand van Noordwijk mogen wandelen op de reis van het leven. Ik ben oprecht vereerd en ontroerd dat ik een stukje op Raimond's reis mee mocht wandelen vanuit zijn diepe en frisse bewustzijn dat als je ergens nog niet geweest bent in je leven, het beter en veel makkelijker is samen te gaan met iemand die daar al wel geweest is. Dat deden we samen en dit boek geeft aan dat Raimond's zoektocht transformeerde naar een vindplaats. Dat zijn persoonlijke effectiviteit steeds meer affectiviteit laat zien. Dat 'rationeel moeten' steeds meer naar 'emotioneel willen' gaat. En dat blokkades op allerlei gebieden een uitnodiging blijken te zijn er bovenop te gaan staan en de energie ervan te benutten om de vele belemmerende overtuigingen die in ons 'kleine systeem' zitten om te zetten naar bekrachtigende en later bezielende overtuigingen. In tastbare, praktische, concrete en bovenal gewone mensentaal communiceert Raimond open, eerlijk, uitnodigend en prikkelend over zijn leven vol van herkenningen en aanknopingspunten voor ons allemaal. Bravo Raimond, ik ben apetrots op je, enorm blij je te mogen kennen en bedank je dat je met dit boek de mogelijkheid aanbiedt voor diegenen die daar klaar voor zijn en het ook willen dat jij nu een stukje met hen meeloopt. Het hoge gehalte aan authenticiteit, tastbaarheid, kwetsbaarheid en herkenning dat je met dit boek geeft, is een zak vol 'VitaMindjes' die het grote potentieel dat wij allen in ons hebben verder zal laten manifesteren. De ultieme grootsheid die ons allen verbindt, openbaart zich makkelijker voor een ieder door jouw boek. Grand Merci, mon cher ami!

Robert Benninga (benninga@mindpower.nl)
Auteur van o.a. de bestseller 'Haal het beste uit je zelf'

Houd ermee op!

*Menigmaal zitten we vast,
in andermans verlangen.
Opgejaagd als een hond,
die z'n eigen staart probeert te vangen.*

*Want als het om onszelf gaat,
kunnen we het vaak niet aan.
Dan zijn we chronisch machteloos,
mismoedig aangedaan.*

*Wat een gedoe,
wat een mateloos getob.
Blijf je zo doorgaan?
Ach, houd ermee op!*

*Als je eerlijk leert communiceren
met jezelf en met anderen,
neemt je leven een positieve wending,
zal alles absoluut veranderen.*

*Net als een vogel
die voor zijn vlucht,
zijn eigen weg baant
door de lucht.*

*Dan leef je pas het leven,
zoals het feitelijk is bedoeld.
Waar in je als beloning weer jouw eigen
onvervalste warmte voelt!*

Hilda Spruit

VOORAFGAAND

Dit boek draag ik op aan de mensen die dicht in mijn omgeving zijn geweest gedurende de afgelopen jaren in zowel mijn professionele als mijn persoonlijke leven, maar in het bijzonder aan mijn moeder. De vrouw die mij het leven heeft geschonken en waarvan ik veel heb mogen leren. Een vrouw waar ik veel bewondering voor heb, temeer omdat zij het aandurfde om op zestigjarige leeftijd een veranderingsproces aan te gaan met zichzelf.

Ruim drie maanden werkte ze intensief, onder begeleiding, aan zichzelf. Haar zelfbewustzijn, assertiviteit, gedrag en haar door de jaren heen opgebouwde conditioneringen. Jarenlang leefde ze haar leven in dienst van anderen en haar eigen conditioneringen, en was ze ver verwijderd van zichzelf. Toen ze haar leven niet meer zag zitten, realiseerde zij zich, dat niet anderen, maar zijzelf ermee aan de slag moest om veranderingen aan te brengen. Onder de juiste begeleiding greep ze alles aan om die verandering gestalte te geven en dat is haar meer dan gelukt. Mama, ik ben trots op je!

Het is niet eenvoudig om naast een succesvol zakenman ook nog eens een goede zoon, vriend, broer, kennis, echtgenoot en vader te zijn. Desalniettemin heb ik getracht dit zo goed mogelijk te zijn en heb ik, met de hulp van mijn dierbaren, getracht mijn gezin niet teveel tekort te doen.

Ongetwijfeld heb ik de afgelopen jaren toch mensen teleurgesteld en zijn gegeven verwachtingen of gemaakte beloftes niet altijd uit- of nagekomen. Zowel door succes als financiële onafhankelijkheid gedreven, heb ik de laatste jaren als interim manager, algemeen directeur van meerdere vennootschappen en privépersoon aardig wat situaties meegemaakt die ik graag met anderen zou willen delen. Gedurende die periode en het proces waarin ik mij bevond, ben ik met enige regelmaat tegen de lamp gelopen. Vaak heb ik mijzelf afgevraagd waarom ik ben zoals ik ben en doe zoals ik doe, waarbij ik, naarmate de jaren verstreken, tot de conclusie ben gekomen dat je veel van de dingen die op je pad komen, kunt beïnvloeden. Je hebt eigenlijk veel meer in je mars dan je denkt.

Om tot die conclusie te komen, heb ik gemerkt dat je eerlijk tegen anderen moet zijn, maar ook zeker niet minder eerlijk tegen jezelf.

“Wie neem je nu eigenlijk in de maling?” was een van de uitspraken die mij wist bezig te houden in de nachten nadat ik een van de vele workshops van Robert S. Benninga volgde. Benninga is voor velen geen onbekende. Hij is onder andere auteur van de bestsellers: *Haal het beste uit jezelf*, *Veranderen doe je zelf* en *Bewust Benninga*. Eveneens kreeg hij naamsbe-

kendheid door de honderden seminars, workshops en congressen waar hij individuen heeft toegesproken en uitgedaagd omtrent Empowerment, Zelfmanagement, Veranderingsprocessen en Leiderschap.

Ja, wie was ik nu eigenlijk in de maling aan het nemen en wie of wat streefde ik nu al die jaren na? Het heeft mij nogal wat tijd en moeite gekost om een groot deel van de vragen die ik had, beantwoord te krijgen. Ikzelf koos ervoor om met de man die deze vragen bij mij had opgeroepen aan de slag te gaan. Robert Benninga werd mijn persoonlijke coach en heeft mij op voortreffelijke wijze begeleid naar dieperliggende antwoorden in mijzelf.

Dat heeft mij geholpen meer rust te krijgen in de dingen die ik doe en inzicht te verkrijgen in dat wat ik wil en vooral wat ik niet wil. Maar ook de bezieling in mijn werk, in plaats van het nastreven van iets wat ik niet anders kan verwoorden dan mijn GSM (geld, status, macht), heb ik ervaren als iets wat ik graag wil delen met anderen. Ik ben gaan inzien dat op een verkeerde manier proberen te genieten van 'vals' succes, niet mogelijk is. Met 'vals' succes bedoel ik succes dat niet voortkomt uit eigen wens, overtuiging of intentie, maar meer uit opgebouwde conditionering of opgelegde overtuigingen van anderen (bijvoorbeeld ouders, familie of vrienden) vanuit jouw omgeving.

Ik zie het dan ook als mijn roeping anderen te faciliteren deze en andere vraagstukken voor zichzelf op te lossen. Hierdoor kun je meer bezig zijn met genieten van het leven dan het leven te laten genieten van jou. Laat het duidelijk zijn dat ik geenszins de illusie heb de wijsheid in pacht te hebben. Meer dan ooit realiseer ik mij dat je het diploma levenswijsheid pas ontvangt op je sterfbed, maar dat je de weg ernaar toe kunt beïnvloeden, waardoor de reis die je maakt er een kan zijn die eerlijk is en heerlijk voelt. Authenticiteit betekent 'jezelf' zijn zoals je werkelijk bent, volledig los van wensen, invullingen en behoeften van anderen, voortkomend uit je eigen gevoelens en behoeften; jouw wensen dus. Echt zijn!

Ik deel derhalve graag mijn opgedane inzicht, kennis en ervaring en spreek de wens uit dat ik een inspiratie voor je mag zijn om ook eens eerlijk naar jezelf en je omgeving te kijken.

Ik wens je veel leesplezier toe en maak tevens gebruik van deze gelegenheid om mijn dank uit te brengen aan alle mensen die mij hebben meegeholpen mijn boek te verwezenlijken en die ertoe hebben bijgedragen de inhoud van dit boek te kunnen realiseren.

Raimond Honig,
20 november 2006

INLEIDING

Direct vanuit de schoolbanken zo naar je eerste werkgever. Ik weet nog dat ik het allemaal niet zo makkelijk vond. Ondanks dat had ik van het werkende leven wel bepaalde verwachtingen. Ik maakte altijd erg veel lol op school en had voortdurend contact met mijn speelkameraden. Mijn tijd aan het voortgezet onderwijs heb ik als zeer leerzaam en prettig ervaren, ik kijk daar nog steeds met veel plezier op terug. De school waar ik op zat, het Erasmus College in Zoetermeer, werkte volgens het Dalton systeem, een onderwijsvorm die voortborduurde op het Montessori onderwijs waarbinnen je heel zelfstandig moet leren en studeren. Ik merkte dat ik mede daardoor erg vroeg het gevoel kreeg op eigen benen te willen staan. School, het was weer zo'n fase in mijn leven en aangezien ik niet in dienst hoefde, kwam het moment dat ik moest gaan werken erg snel.

Tijdens mijn militaire dienstkeuring in Delft werd ik afgekeurd vanwege mijn rechteroor. Op elfjarige leeftijd had ik namelijk samen met mijn vriendje, Barry, krammetjes geschoten, waarvan er een per ongeluk op het achterhoofd van mijn buurman belandde. Mijn buurman vond mij verstoppt achter een auto en gaf mij, zonder verder wat te zeggen, een harde dreun op mijn hoofd waardoor mijn trommelvlies doormidden scheurde. Hoewel mijn trommelvlies is dichtgegroeid, is mijn gehoor nimmer volledig hersteld en zodoende viel ik tijdens de militaire dienstkeuring door de mand qua gehoor. Ik wilde heel graag in militaire dienst, kon op voor onderofficier en had de wens om bij de mariniers of de marine te gaan. Al mijn maatjes van school en de sportschool gingen bij de mariniers, dus ik wilde ook. Mijn oudste broer was beroepsmilitair en dat leek mij ook geweldig. Ik heb driemaal een herkeuring aangevraagd en deze ook tweemaal gekregen, daarna viel echter het doek. Definitief afgekeurd. Achteraf gezien ben ik wel blij met hoe het uiteindelijk is verlopen. Destijds ben ik er langere tijd ziek van geweest, ik wilde gewoon erg graag in militaire dienst.

Zo langzamerhand ging ik dan echt volwassen worden en werd ik meer van mijzelf afhankelijk. Op school kon ik me nog wel eens verschuilen achter allerlei zaken, nu zou dat niet meer kunnen, tenzij ik er voor zou kiezen oneindig lang gebruik te blijven maken van studiefinanciering. Uiteindelijk zou ook aan de schoolfase een einde moeten komen.

In eerste instantie wilde ik gewoon zelfstandig mijn geld verdienen en niet te veel verantwoordelijkheid dragen. Maar na verloop van tijd kwam daar toch wel verandering in. Ik had mijn weekendbaantje bij een kledingzaak

inmiddels omgezet in een fulltime job, maar kwam al snel tot de ontdekking dat ik met dit werk niet echt verder zou komen. Tenslotte zou het eens ophouden in zo'n winkel en qua salaris zou ik zeker niet boven het gemiddelde uitstijgen. Op zich geen ramp natuurlijk, maar ik had voor mijzelf de lat toch een stuk hoger gelegd. Kortom, ik wilde carrière gaan maken en was van mening dat ik dat het beste kon en het liefst middels een functie op kantoor wilde doen.

Na een zestal werkgevers in een tijdsbestek van zeven jaar, had ik het wel gezien met het werken voor een baas. Ik koos ervoor om zelfstandig te gaan werken en met al mijn wijsheid in pacht de wereld te laten weten dat ik iets te brengen en te vertellen had. De zolderkamer, van destijds mijn eengezinswoning, werd verbouwd tot kantoor en in de zomer van 1996 begon ik aan een avontuur dat mij veel bracht en nog steeds brengt, maar mij ook enorm veel ontnomen heeft en zou zijn blijven ontnemen als ik hier geen verandering in aangebracht zou hebben.

Over die verandering en de weg daarnaar toe wil ik het met jou gaan hebben in dit boek. In *Houd ermee op! Over eerlijk communiceren met jezelf en anderen*, zal ik je ongetwijfeld niets nieuws brengen, niets wat je eigenlijk niet al wist.

Wel hoop ik je op een gestructureerde manier inzicht te geven in de wijze waarop ook jij jouw vraagstukken bij de hand kunt nemen en je jouw leven kunt leven zoals jij dat wenst, zonder dat je dat laat doen door anderen of doet voor anderen in plaats van voor jezelf.

En natuurlijk doe je dat mét anderen, maar wel op een manier die jou bevalt en waar jij en jouw omgeving zich prettig bij voelen. Ik zal trachten door te breken in vastgeroeste gewoontes, overtuigende aannames en patronen, en je te confronteren wanneer je sjoemelt of niet eerlijk met jouw waarheid omgaat. Loop door de open deuren, gebruik de spiegel als hij je wordt voorgehouden en sta open voor de suggesties die het leven jou biedt. Anders kun je het net zo goed laten zoals het is en het boek dat je nu in je hand houdt, dichtslaan en wegleggen.

De keuze is natuurlijk aan jou, zoals altijd in dit leven!

Raimond Honig

NAWOORD

Op achtentwintigjarige leeftijd nam ik me voor een boek te gaan schrijven over de opdrachten die ik als interim (credit) manager aan het uitvoeren was. De titel van dat boek had ik ook al bedacht: *Ben ik nou zo stom, of snapt de rest het niet?* Meermalen stelde ik mezelf die vraag wanneer ik te maken had met mensen in organisaties die, voor mij om onverklaarbare reden, zich bezig hielden met zaken die werkelijk niets toevoegden aan hun taak of ook maar iets bijdroegen aan de onderneming waarvoor ze werkzaam waren. Diezelfde personen prijkten overigens met de mooiste opleidingen (veelal van universitair niveau) op hun cv en dit kwam voor mij totaal niet tot uiting in hun werk of het resultaat dat het werk zou moeten opleveren. Steeds vaker dacht ik: leuk theoretisch bedacht, maar nu nog uitvoerbaar maken in de praktijk. Daarnaast werd ik regelmatig geconfronteerd met situaties, waarvan ik dacht: dit geloof ik niet, zelfs een kind snapt dat dit anders (lees beter) kan. Wat ik toen met het boek wilde bereiken had meer met 'eigendunk' of 'geldingsdrang' te maken en veel minder met iets anders, denk ik nu.

Ik besloot, tijdens mijn coachingstraject, de titel te veranderen in *Direct is niet brutaal*, over eerlijk communiceren met jezelf en anderen. Ten tijde van het schrijven aan dit boek, waarbij mijn doelstelling gewijzigd was in de doelstelling die ik nu met het boek heb, was ik in de zomer van 2003 heerlijk aan het schrijven aan de rand van het zwembad van mijn vakantiehuis in Altea. Ik was druk bezig met het schrijven van het hoofdstuk *Tevredenheid*, wat nu gewijzigd is in hoofdstuk 10, *Hoe tevreden ben jij eigenlijk?* Terwijl ik bladzijde voor bladzijde aan het vullen was met tekst bedacht ik me dat ik een boek aan het schrijven was over eerlijk zijn tegen jezelf en anderen, terwijl ik niet eens eerlijk was tegen mezelf. Want, was ik eigenlijk wel echt gelukkig met mijn leven? Was ik wel blij met mijn partner, mijn bedrijven, mijn sociale leven en mijn werk? Ik moest slikken, de angst be kroop me. Het water bleef doodstil in het zwembad. Alsof ik in een spiegel naar mezelf keek. "Houd ermee op!", schreeuwde ik uit. "Houd ermee op! Wie neem je nu eigenlijk in de maling?" De volgende dag heb ik aan mijn, inmiddels ex-vrouw, medegedeeld dat ik een einde ging maken aan ons huwelijk. Ik was het zat mezelf in de maling te nemen, mezelf wijs te maken dat ik gelukkig was. Ik wilde radicaal een ander pad inslaan. De eenzaamheid was groot, erg groot, vooral omdat mijn omgeving mij slecht leek te begrijpen. Nimmer heb ik me in een relatie zo onbegrepen en eenzaam gevoeld als in dat huwelijk. Ik leefde voor een ander in plaats van voor mezelf en daar was ik me nu volledig van bewust, helemaal klaar

mee. Nog dezelfde dag heb ik een ticket geboekt voor de terugreis en ben ik na terugkomst in Nederland begonnen met de afwikkeling van die relatie.

Ik hield ermee op en ik zou er ook mee ophouden mezelf nog langer in de maling te nemen, mezelf nog langer te verloochenen. Ondanks de pijn die zo'n beslissing als een scheiding na elf jaar een relatie te hebben gehad met zich meebrengt, ben ik nog steeds van mening dat ik destijds geen betere beslissing had kunnen nemen. Naast mijn huwelijk ben ik ook andere relaties onder de loep gaan nemen. Inmiddels heb ik daar ook de nodige van beëindigd. Ook ben ik naar mijn activiteiten als ondernemer gaan kijken en van de meeste bedrijven heb ik ook reeds afscheid genomen.

Het grootste leermoment kwam op mijn pad toen ik aangaf aan mensen om mij heen dat ik ze ging loslaten. Loslaten in die zin, dat ik zou stoppen voor ze te zorgen. De getoonde dankbaarheid was in de meeste gevallen verrassend. Van een vijftal zakelijke partners heb ik nooit meer iets mogen vernemen. Mensen waarmee ik dacht op één lijn te zitten, die veel met me hadden meegemaakt, die altijd op mij konden rekenen, waar ik dag en nacht voor klaarstond, namen in één keer volledig afscheid van mij en alles wat daarbij hoorde. Ook mijn moeder, die al jaren voor ons bedrijf werkte en in die jaren dat wij samen hebben gewerkt voor deze mensen vooral voor de innerlijke mens zorgde, heeft nimmer meer iets van ze mogen vernemen, evenals mijn nog huidige zakelijke partners. Met de een had ik zeven jaar samen gewerkt, met de ander vijfenhalf, waarbij ik hem ook nog eens rekende tot een van mijn beste vrienden. Kennelijk maakte dat allemaal niets uit, van de ene op de andere dag wisselden we geen enkel woord meer. Ik ben echter de mening toegedaan dat het gemis aan hun zijde groter zal zijn dan aan mijn zijde, want ik ben me uiterst bewust van de situatie en de weg die het gegaan is. De leegte die ik destijds ervoer is er een die zij zullen ervaren wanneer ze terugdenken aan die tijd.

Een mooie uitspraak, die voor mij ook opging is: "Na regen komt zonneschijn", en zo is die er voor mij ook snel gekomen. Kort na de scheiding mocht ik mijn huidige vrouw tegen het lijf lopen, een vrouw die mij, mede door haar eigen levenspad, volledig begrijpt. Een bijzonder mens die ook begrijpt waar het in de liefde om draait en dat dat niks te maken heeft met macht, elkaar blokkeren, trachten te bezitten of te kleineren. Samen groeien naar een volgend niveau is datgene wat ik samen met haar doe en ervaren mag. Ik mag zijn wie ik ben net zoals zij. Vanuit wederzijdse onafhankelijkheid beleven we samen een levenspad, één die mooi, oprecht, zuiver, begrip- en liefdevol is.

Bionda, lieverd, dank je wel voor je oprechte en onvoorwaardelijke liefde.

Ook zakelijk heb ik de juiste invulling gegeven aan mijn energie. Door te trainen, te coachen en te adviseren kan ik mensen in beweging krijgen en genieten van de reis die ze doormaken.

Ik hoop jou met dit boek stof tot nadenken gegeven te hebben én, nog mooier, je wellicht in beweging te hebben gekregen. Succes met je (innerlijke) reis en alvast bedankt dat ik daar een steentje aan bij heb mogen dragen.

Raimond Honig

20 november 2006 (Bionda's 33ste verjaardag)

Ik ben dertig en wat nu?

*Ik ben dertig,
op een kruispunt aangekomen.
Levensvragen
beginnen ongestoord te stromen
en zetten mij hier even stil.*

*Wie ben ik
en waar wil ik heen?
Wil ik samen,
of liever alleen?
Vervolg ik links of rechts
mijn pad?
Ik heb nog nooit
zoveel vragen gehad.*

*Al die vragen,
het stortregent vragen
en ik heb niet eens een paraplu.
Ik ben dertig en wat nu?*

Hilda Spruit

INSPIRATIEBRONNEN

Dit boek is voortgekomen uit de vele inzichten die ik heb mogen opdoen gedurende mijn volledig persoonlijk leven en de laatste 15 jaar in mijn professionele leven. Ik prijs mijzelf rijk dat ik gaandeweg op mijn pad allerlei mensen heb mogen ontmoeten, waarbij ik met een aantal van deze mensen dieper heb mogen gaan dan de oppervlakkige contacten die je doorgaans met mensen legt. Ik dank in het bijzonder:

- Mijn lieve *ouders*, die mij de juiste normen en waarden hebben meegegeven;
- *Bionda*, mijn lieve vrouw, van wie ik onvoorwaardelijke liefde mag ontvangen en waarmee ik 100% verbinding ervaar;
- mijn lieve *dochter Joy Cheverney*, in wie ik mijzelf dagelijks mag tegenkomen;
- mijn *broer Patrick*, met wie ik een groot deel van mijn jeugd heb gedeeld en nog steeds een fijne band heb;
- *Jim Smith Jr.*, mijn Amerikaanse vriend en collega-trainer, die nauwgezet mijn levenspad volgt en veel overeenstemming daarmee heeft;
- *Robert S. Benninga*, mijn personal coach en vriend, die me op voortreffelijke wijze begeleid heeft bij de zoektocht naar mijn diepere vragen in het leven;
- *Els Jacobs*, die naast mijn zakenpartner, co-auteur van mijn andere boeken en vriendin, een taalpurist is van ongekende hoogte;
- *Brit Vos*, *Tim Jehee* en Anky Maltha, omdat zij hun kritische blik hebben geworpen op het concept van dit boek en mij hebben voorzien van de nodige wijzigingen in taal, stijl en inhoud;
- mijn *niet genoemde familieleden*, *vrienden* en *compagnons*, gewoonweg omdat het er teveel zijn.

De vele boeken, tijdschriften en internetsites die ik gelezen heb, waren eveneens belangrijke inspiratiebronnen. Onderstaande boeken hebben hier een belangrijke bijdrage in gehad. Deze boeken hebben mij wijsheid en inzicht gebracht in de vele vraagstukken. Zodoende heb ik bepaalde passages daaruit overgenomen in dit boek.

- Allen, James, *Denk Beter, word beter*, Veen, Amersfoort
- Baanders, Mariette, *Ik ben niet verdrietig, ik ben boos*, Uitgeverij Bert Bakker, Amsterdam 2000.
- Benninga, Robert S., *Haal het beste uit jezelf*.
- Benninga, Robert S., *Veranderen doe je zelf*.
- Benninga, Robert S., *Bewust Benninga*.
- Bristol, Claude, *Hou van het leven, het leven houdt van jou*, Lannoo, Tielt
- Covey, Stephan, *De zeven eigenschappen van effectief leiderschap*, Contact Business Bibliotheek, Amsterdam 1993.
- Diekstra, Rene, *Ik kan denken, voelen wat ik wil*.
- Drontman, Jeroen, *Hoofd ontmoet Hart*, Het Spectrum, Utrecht 2002.
- Fijlstra, Rob & Wullings, Harry, *Nooit meer sjoemelen*, Scriptum Books Schiedam 2002.
- Hill, Napoleon, *Denk groot & word rijk*, Verba, Hoevelaken
- Honig, Raimond en Jacobs, Els, *Incasso, hoe praat ik mijn geld uit zijn zak?*, CMI Books, 2005.
- Matthews, Andrew, *Gelukkig zijn*, Deltas
- Mckay, Matthew & Fanning, Patrick, *Zelfvertrouwen, handboek voor een zelfverzekerd leven*, Thema, Zaltbommel, 2004
- Munckhof, Michiel van den, *Vervreemding, op weg naar een sterker zelfbewustzijn*, Uitgeverij H. Nelissen, 2002.
- Rosenberg, Marshall B, *Geweldloze Communicatie, ontwapenend en doeltreffend*.
- Smith, Simon, *Persoonlijk leiderschap*, Thema Uitgeverij, 2001 Zaltbommel.

Diepgang zit vooral in jezelf... haal jij al het beste uit jezelf?

Raimond Honig spreekt op congressen, seminars en bedrijfsevenementen. Hij is een veelgevraagd spreker op het gebied van consultancy, credit management en persoonlijke effectiviteit.

Raimond is zeer goed in staat verbinding te maken met zijn publiek. Hij presenteert daadkrachtig, maar met respect voor elk individu, waarbij hij op interactieve wijze zijn publiek in beweging weet te krijgen en aan het denken weet te zetten.

Vanzelfsprekend verzorgt Raimond Honig in overleg met u een workshop of presentatie die geheel is afgestemd op uw wensen met betrekking tot de vakgebieden waarbinnen hij gespecialiseerd is.

www.raimondhonig.com

