

A full moon is visible in the upper right portion of the sky, which has a gradient from light blue to purple. Below the sky is a dark, silhouetted mountain range. The foreground is filled with the blue, rippling surface of a body of water.

Moeilijke mensen,
Simpele oplossingen
Een handboek & Journal

Esther Susanne

A full moon is visible in the upper right portion of the sky, which has a gradient from light blue to purple. Below the sky is a dark, silhouetted mountain range. The foreground is filled with the blue, rippling surface of a body of water.

Moeilijke mensen,
Simpele oplossingen
Een handboek & Journal

Esther Susanne

Colofon

© 2025 Cindy Theresia & Esther Susanne

Uitgever: Uphigh 

Cover design: Esther Susanne

Vormgeving & Lay-out: Esther Susanne

Redacteur: R. Brandligt

Datum van publicatie: Januari 2025

Eerste druk: Januari 2025

ISBN: 9789403793078

ISBN:

Alle rechten voorbehouden onder de Internationale Wet op de Auteursrechten. De inhoud en/of buitenkant mag noch geheel, noch gedeeltelijk in enigerlei vorm worden gereproduceerd, zonder de uitdrukkelijke schriftelijke toestemming van de uitgever.

Inhoud

Introductie.....	1
Deel 1.....	3
Hoofdstuk 1: Het Begrijpen van Moeilijke Mensen.....	4
Hoofdstuk 2: Praktische Strategieën om met Moeilijke Mensen om te Gaan.....	10
Hoofdstuk 3: De Kunst van Kalm Blijven en Grenzen Stellen.....	15
Hoofdstuk 4: Van Uitdagingen naar Groei.....	22
Deel 2.....	28
Introductie Journal.....	29
Begrippenlijst Journal.....	30
Journal.....	33
Conclusie: Groeien neemt tijd.....	34
The Mirror Coaching.....	36
Voor je collectie.....	37

Introductie

Omgaan met moeilijke mensen is een onvermijdelijk onderdeel van het leven of het nu op het werk is, in sociale kringen of zelfs binnen familiebanden. In elke omgeving kom je mensen tegen met verschillende persoonlijkheden: sommigen inspirerend en prettig om mee samen te werken, anderen ronduit uitdagend.

Tijdens coachings die ik geef, heb ik met een breed scala aan mensen gewerkt, elk met hun eigen unieke uitdagingen en doelen. Wat me opviel, was dat ongeacht het onderwerp van de coaching of het nu ging om leiderschap, communicatie of loopbaanontwikkeling er steeds één thema terugkwam: het omgaan met een moeilijk persoon op het werk. Dat maakte voor mij duidelijk dat dit geen op zichzelf staand probleem is, maar een universele uitdaging.

Je bent hier dan ook niet alleen in. Bijna iedereen, inclusief mijzelf, heeft weleens te maken gehad met een lastige collega, leidinggevende of klant. En dat is precies de reden waarom ik dit hybride boek-journal heb ontwikkeld: om je niet alleen inzicht te geven in het omgaan met moeilijke mensen, maar ook om je te helpen deze situaties met zelfzekerheid en professionaliteit aan te pakken.

Voor mijn coachingscarrière werkte ik in verschillende omgevingen, waar ik met talloze mensen in aanraking kwam. Door de jaren heen heb ik veel geleerd over menselijk gedrag. Met sommige mensen klikte het meteen en verliepen de samenwerkingen soepel en energiek. Maar er waren ook interacties die moeizaam en uitputtend waren. Niet iedereen is vriendelijk, behulpzaam of gemakkelijk om mee samen te werken. Sommige mensen testen je geduld, en anderen laten je zelfs twifelen aan je eigen aanpak en in het ergste geval kunnen zij je zelfs laten twifelen aan jezelf.

Een van de belangrijkste lessen die ik heb geleerd, is dat iedereen een verhaal heeft. Dit betekent niet dat slecht gedrag zomaar geaccepteerd moet worden, maar het helpt om situaties in context te zien. De manier waarop mensen zich gedragen, wordt vaak beïnvloed door hun verleden, ervaringen en persoonlijke worstelingen. Maar let op: begrip hebben is niet hetzelfde als tolereren. Alleen omdat iemand een moeilijke achtergrond heeft, geeft dat hen nog niet het recht om jou slecht te behandelen of conflicten te creëren.

En hier komen grenzen om de hoek kijken. Grenzen zijn essentieel om je mentale en emotionele ruimte te beschermen, terwijl je tegelijkertijd professioneel blijft. Ze helpen je om duidelijk te maken wat acceptabel is en wat niet, zodat je werkrelaties gezond en productief blijven.

Dit hybride boek-journal helpt je om te gaan met moeilijke mensen en de complexe dynamiek van lastige werkrelaties beter te begrijpen.

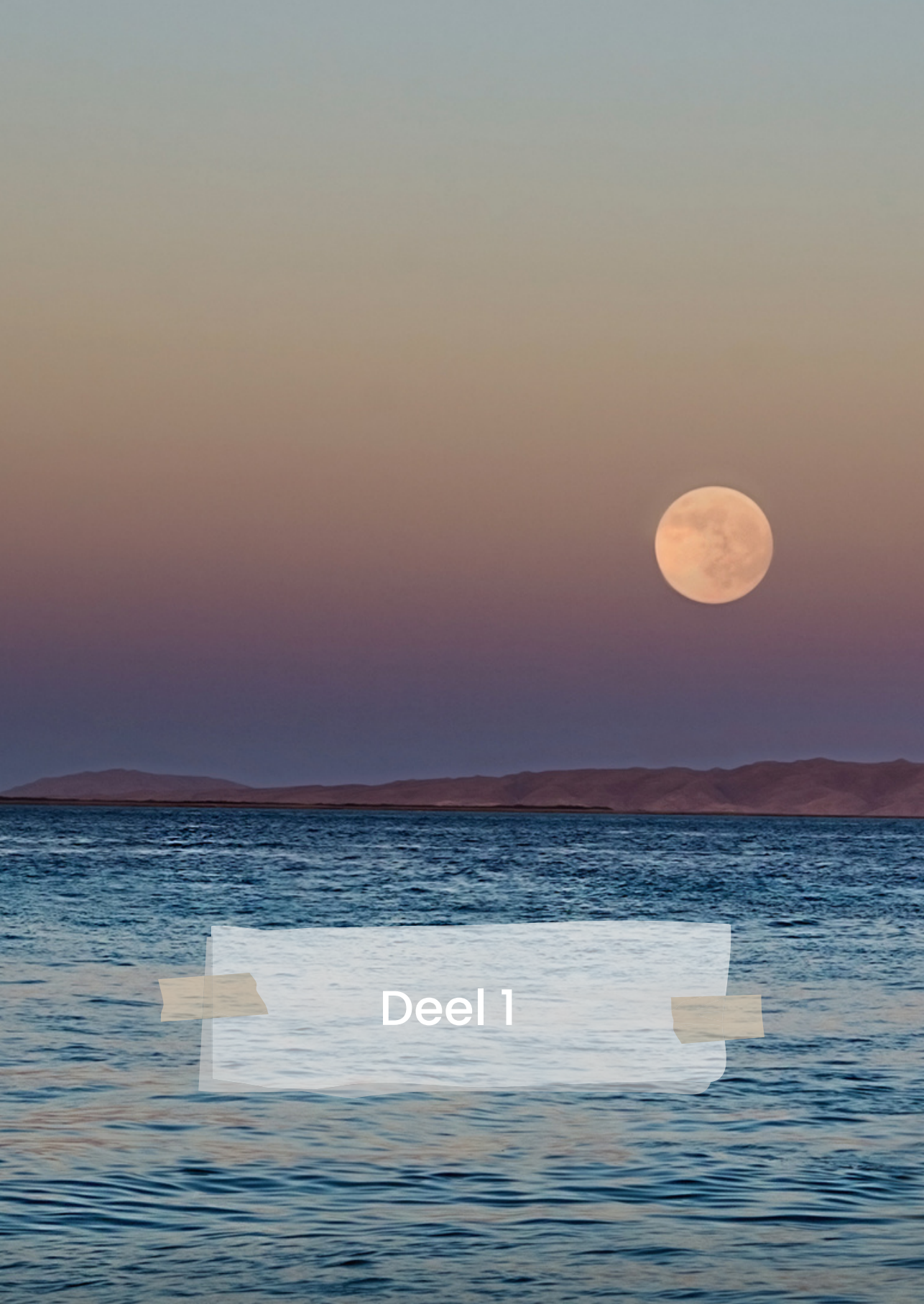
In het eerste deel leer je over de verschillende soorten moeilijke persoonlijkheden en ontdek je effectieve strategieën om met hen om te gaan. Het goede nieuws? Je kunt leren communiceren en omgaan met vrijwel iedereen, op elk niveau. Met de juiste technieken kun je zelfs de meest uitdagende situaties op het werk met meer gemak en zelfvertrouwen navigeren.

In het tweede deel ga je actief aan de slag met een journal. Hier kun je reflecteren op je eigen ervaringen, de inzichten uit dit handboek toepassen en negatieve energie omzetten in iets positiefs. Dit helpt je niet alleen om sterker te communiceren en emotioneel veerkrachtiger te worden, maar ook om een professionele houding te ontwikkelen die jou helpt te groeien in je carrière.

Aan het einde van deze reis zul je niet alleen een beter begrip hebben van anderen, maar vooral van jezelf. Je leert hoe je met lastige situaties omgaat zonder je energie te verliezen, en hoe je met meer zekerheid, kracht en professionaliteit elke werkdag tegemoet kunt treden.

Laten we samen deze reis beginnen.

Esther



Deel 1