

**Het kleine boekje met grote ideeën**

**52 quotes voor bewust leiderschap**

Leesexemplaar



C H A N T A L S M E D T S

het kleine boekje met

**GROTE**

ideeën

**52**

**QUOTES**

voor bewust leiderschap

P E L C K M A N S

© 2023, Chantal Smedts en Pelckmans Uitgevers nv  
pelckmans.be  
Brasschaatsteenweg 308, 2920 Kalmthout, België

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, op welke wijze ook, zonder de uitdrukkelijke voorafgaande en schriftelijke toestemming van de uitgever, behalve in geval van wettelijke uitzondering. Informatie over kopieerrechten en de wetgeving met betrekking tot de reproductie vindt u op [www.reprobel.be](http://www.reprobel.be).

All rights reserved. No part of this book may be reproduced, stored or made public by any means whatsoever, whether electronic or mechanical, without prior permission in writing from the publisher.

Vormgeving: Pelckmans Uitgevers

D/2023/0055/276  
ISBN 978 94 6337 816 1  
NUR 801  
THEMA KJ, KJM

Ook verkrijgbaar als:  
E-book: ISBN 978 94 6337 860 4

[pelckmans.be](http://pelckmans.be)



[facebook.com/pelckmans.be](https://facebook.com/pelckmans.be)



[twitter.com/Pelckmans\\_be](https://twitter.com/Pelckmans_be)



[instagram.com/pelckmans.be](https://instagram.com/pelckmans.be)

## Voorwoord

Dit had ook een boek met 365 quotes kunnen zijn. Dat had waarschijnlijk beter gepast in de snelle wereld waarin we vandaag leven. Maar laat het nu net dat beetje vertraging en diepgang zijn dat we vandaag nodig hebben om bij onszelf te blijven als leider (in welke vorm dan ook).

Daarom koos ik ervoor om 52 quotes te bundelen, die ik door de jaren heen schreef en die geïnspireerd zijn door leiders die ik mocht coachen en begeleiden.

Een quote per week om over te reflecteren, om jezelf gedurende die week uit te dagen over het thema dat gelinkt is aan de quote. Een week om te ontdekken waar jij jezelf kan verbeteren, verfijnen en als je nog een stapje verder wil gaan: anderen inspireren.

Want persoonlijk leiderschap gaat natuurlijk over de verantwoordelijkheid nemen voor je eigen keuzes en acties, maar het gaat ook verder dan alleen jezelf leiden; het omvat ook het vermogen om anderen te inspireren en te motiveren.

Dus neem je tijd, vertraging brengt je vaak in versnelling. Kies één quote per week en ga aan de slag.

Veel succes!

Chantal

LinkedIn: chantal-smedts

YouTube: @QlickcoachingKapellen



Liefste lezer,

Het zijn soms kleine inzichten die voor grootse veranderingen kunnen zorgen. Dat heb 'k zelf gemerkt tijdens mijn coachingtraject bij Chantal Smedts, de auteur van dit fijne boekje. Leg het ergens waar je regelmatig passeert, blader erin, pak het op, neem het mee en laat het bezinken. *Let the words do their magic* ... Ik wens je veel toffe momentjes en, wie weet, kleine of grote veranderingen toe waar gewenst ...

Liefs,

Evy Gruyaert

Media-onderneemster

Een tijdje geleden zag ik op social media een filmpje van Thubten Kway, een man die geboren is in Singapore en zich geruime tijd heeft teruggetrokken in een boeddhistisch klooster. Hij deelde een filmpje van een jongetje van een jaar of negen.

Het jongetje bracht de volgende boodschap: 'Wat ga jij vandaag oefenen? Want wat je oefent, daar word je goed in. Oefen je vreugde, geluk? Of oefen je klagen en boosheid?'

Het komt erop neer dat wat je ook oefent, het jouw expertise zal worden. Of dat nu vreugde of geluk is, boosheid, frustratie of klagen.

Als je zelfbeklag oefent, dan zal je daar goed in worden.

Als je negativisme oefent, dan zal je daar goed in worden.

Als je enthousiasme oefent, dan zal je daar goed in worden.

Dus laten we de les van dit jongetje serieus nemen. En stel je de vraag: waar wil ik een expert in worden? Dan weet je alvast wat je moet oefenen.

Ik heb het mijne gevonden: ik oefen enthousiasme, want ik geloof erin dat we dat allemaal een beetje meer kunnen gebruiken om de wereld mooier te maken.



De wereld heeft jouw  
enthousiasme nodig

Leesvoorbeeld

Wat als het fout gaat? Wat gaan anderen wel niet denken? Ben ik hier wel toe in staat? Gaan mensen het niet te belachelijk vinden? Wat als ik een slechte indruk maak?

Brengen je eigen gedachten je in een neerwaartse spiraal? Stel je jezelf zoveel vragen dat je op den duur enkel nog twijfelt of je wel goed genoeg bent? Je gedachten brengen je van de ene veronderstelling naar de andere en je wordt er niet beter van.

Jezelf vragen stellen is niet het probleem. De uitdaging ligt in het antwoord geven op al je vragen. Stel, je wil graag iets ondernemen. En dan komen de vragen. Allemaal vragen die niet zullen leiden tot positieve gedachten omdat je jezelf geen antwoord geeft op deze vragen.

Enkel als je jezelf een antwoord geeft op je vragen, zal je vooruit raken. Dus geef jezelf een antwoord na de eerste vraag. Dat antwoord zal de volgende vraag beïnvloeden. En dan antwoord je ook weer op de volgende vraag. Als je dit zo aanpakt, wordt het gesprek met jezelf veel aangenamer.

Dus elke keer als je jezelf een vraag stelt, geef jezelf dan onmiddellijk een antwoord. Je zal versteld staan van het resultaat.

Elke vraag  
verdient  
een antwoord

Leesvoorbeeld

Het klinkt misschien een beetje raar, maar tijdens mijn coachingsessies is dit vaak een aandachtspunt. Het blijkt vaak heel moeilijk om jezelf graag te zien, om jezelf te aanvaarden zoals je bent en daar tevreden mee te zijn. De moeilijkste dialogen en de pittigste conflicten hebben vaak plaats binnen in onszelf.

Hoe zou het zijn mochten we iets liever zijn tegen onszelf, de innerlijke discussies iets milder aanpakken en onszelf ook bij regelmaat complimentjes geven? Tenslotte trekken we heel ons leven met onszelf op en dat kunnen we niet veranderen.

En ja, we hebben allemaal een innerlijke criticus en een innerlijke coach. Naar wie luister jij het meest?

Ik heb ondertussen geleerd om het goed met mezelf te vinden. Het maakt het leven aangener en door milder voor mezelf te zijn, kan ik meer aandacht aan anderen besteden.

Ben jij dankbaar voor wie je bent en wat je doet?

Ik wil mezelf  
bedanken  
om er altijd  
voor mij te zijn

We zijn experts in zelfbedrog. Elke dag opnieuw maken we onszelf dingen wijs die het beste passen in onze denkwereld, maar niet overeenkomen met de realiteit. We liegen allemaal tegen onszelf, gemiddeld 200 keer per dag. Dat kan gaan van een klein leugentje (ik doe het straks wel) tot een grote leugen (ik ben niet goed genoeg).

Zelfbedrog is een manier om onszelf te beschermen tegen moeilijke of lastige gebeurtenissen in ons leven. Als we maar vaak genoeg onze eigen leugen blijven herhalen, dan wordt het onze realiteit en dan gaan we er ook naar leven. Laten we stellen dat we op die manier onze eigen grootste saboteur worden en we daardoor onszelf beperken om onze dromen waar te maken.

Maar wat als we onze innerlijke coach wat meer aan het woord zouden laten? De coach die voor ons zou supporteren om onze doelen te behalen, die de leugens niet zou geloven, maar zich zou focussen op wat er wel is en kan? Want minder leugens biedt meer resultaat.

En daarom, stel jezelf regelmatig de vraag: is dit realiteit of maak ik het mezelf wijs?

**Je maakt  
jezelf elke dag  
leugens wijs,  
geloof dat  
maar**

We leven in een snel veranderende wereld waar het vasthouden aan diploma's al lang verleden tijd is. Elke dag is een dag vol met kansen om iets te leren, met opportuniteiten die ons nieuwe inzichten geven en onze eeuwige leerling wakker houden.

De wereld waarin we leven is onze dagelijkse school. Kijk goed rond. Luister goed. Er valt nog heel veel te leren.

Na jaren onderzoek is bewezen dat de plasticiteit van het brein tot op late leeftijd actief is. Dat maakt dat we levenslang kunnen leren. Als je succesvol wil zijn, is het belangrijk om je te omringen met mensen die je op verschillende terreinen inspireren en waarvan jij kan en wil leren. Zoek ook mensen op die niet hetzelfde zijn als jij. Omring je met mensen die een andere kennis of andere ervaringen hebben dan jij. Kijk er met een nieuwsgierige blik naar en stel je de vraag waar hun verhalen kunnen bijdragen aan jouw leiderschap. Je zal versteld staan.

Zo blijf je wakker en hou je je geest jong. Iets wat elke leider vandaag nodig heeft.