

Twee boeken in één bundel.

Een rauwe en eerlijke kijk op leiderschap én liefde.

Voor wie zijn ballen niet meer wil inleveren aan de vergadertafel —
én zijn hart niet langer verliest aan emotioneel onbeschikbare types.

Zwarte humor, scherpe inzichten, en geen spirituele bullshit.

Voor mensen die klaar zijn om op te dagen. In relaties. En in het leven.





Laat je ballen niet thuis
(zelfs niet op maandag)

Inhoudsopgave

Voorwoord

Inleiding – Waarom dit boek geschreven moest worden

Deel I – Leiderschap begint bij jezelf

1. Wat is persoonlijk leiderschap (en waarom is het zo verdomd moeilijk?)
 2. Met je doelen jezelf richting geven
 3. Leiderschap door trouw te blijven aan je waarden
 4. Weet wat je kunt (en wat je jezelf aanpraat)
 5. De angst om niet aardig gevonden te worden (en hoe die je saboteert)
 6. Zelfleiderschap: hoe jij jezelf managet
 7. Met je grenzen jezelf beschermen (zonder jezelf af te sluiten)
 8. Feedback geven zonder te verpletteren
 9. Zelfcompassie zonder smoesjes
-

Deel II – Leiderschap in contact met anderen

10. Leider thuis, leider in je gezin, leider in je relatie
 11. Leiderschap is kiezen – ook als niemand het begrijpt
 12. Transactionele Analyse – jouw innerlijke team aan tafel
 13. Leiderschap is herhalen wat belangrijk is (ook als je het zat bent)
 14. Leiderschap als legacy
-

Epiloog – Laat je ballen niet thuis

Inleiding

Je kent ze wel. Die dagen waarop je opstaat, in de spiegel kijkt en denkt: “Vandaag hou ik het netjes. Geen confrontaties, geen meningen, geen gedoe.”

En voordat je het weet, loop je als een ingepakte theezak langs je collega's, zeg je wéér ja op dat extra project, laat je de kinderen hun toetje vóór het eten eten, en knik je lief als je partner vraagt: “Je bent toch niet boos hè?”

Spoiler: je was wél boos. Je had wél een mening. En je wilde eigenlijk gewoon nee zeggen. Maar ja. Je ballen lagen nog op het nachtkastje.

Dit boek is er voor jou. Voor iedereen die soms vergeet hoe krachtig het is om jezelf te zijn — ook als dat betekent dat je grenzen stelt, ruimte inneemt, of een keer een ongemakkelijke stilte laat vallen. Niet om de ander dwars te zitten, maar om trouw te blijven aan jezelf.

Want dat is persoonlijk leiderschap. Niet schreeuwen of domineren. Niet je team aansturen als een drillsergeant of je gezin als een Excel-sheet runnen.

Nee.

Persoonlijk leiderschap is:

Jezelf leiden. In je hoofd. In je hart. En in de keuzes die je maakt.

Elke dag opnieuw. Juist als het spannend wordt. Juist als de wereld aan je trekt. Juist als je liever onder een dekentje zou kruipen met Netflix en chips.

Dit boek is geen zelfhulpboek met zweverige affirmaties (tenzij “Ik mag mensen op hun shit aanspreken” een affirmatie is — in dat geval: ja, zeker).

Het is een gids voor mensen met ballen én gevoel.

Voor mensen die klaar zijn met aanpassen, inhouden of pleasen.

Voor mensen zoals jij, die voelen dat ze veel te geven hebben — maar dat pas echt kunnen doen als ze zichzelf serieus gaan nemen.

Dus.

Leg ze niet meer thuis.

Je hebt ze nodig.

Lef én liefde.

Elke dag.

Laten we beginnen.

Hoofdstuk 1:

Wat is
persoonlijk
leiderschap?

Of: hoe je stopt met jezelf in de steek laten (en begint met jezelf te leiden)

Je hebt vast wel eens een training gevolgd waarin iemand vroeg: “Wat betekent leiderschap voor jou?” Grote kans dat je toen iets zei als: “Vooruit kunnen kijken. Richting geven. Mensen motiveren.” Klinkt prima. Maar eerlijk? Dat is meestal gewoon managementtaal met een kek sausje erover.

Want laten we het beestje bij de naam noemen: persoonlijk leiderschap is geen cursus. Geen mooie quote op een whiteboard. Geen “vision board” op je koelkast.

Persoonlijk leiderschap is dat moment waarop je wéét dat je ja zegt om de lieve vrede te bewaren — maar vanbinnen voelt dat je jezelf net weer een beetje verraadde.

En dat je dan besluit: “Wacht eens even. Dit ga ik dus niet meer doen.”

Dat is persoonlijk leiderschap.

Niet groots. Wel moedig.

Niet perfect. Wel echt.

Dus... wat is het dan precies?

Persoonlijk leiderschap betekent dat je verantwoordelijkheid neemt voor wie je bent, wat je voelt, wat je denkt, wat je kiest en hoe je handelt — ongeacht de omstandigheden.

Het is:

- jezelf serieus nemen
- trouw blijven aan wat je belangrijk vindt
- je eigen emoties aankijken in plaats van ze op iemand anders gooien
- stoppen met wijzen naar ‘de ander’ of ‘het systeem’
- en beseffen dat jouw leven, jouw keuzes zijn.

Of zoals een coach ooit tegen me zei:

“Volwassen worden is het moment waarop je ophoudt te doen alsof iemand anders jouw leven bestuurt.”

Au. Maar ook: ja.

Heel eerlijk? Het is een beetje vaag

Laten we dat ook maar gewoon zeggen. “Persoonlijk leiderschap” is zo’n term die je te pas en te onpas voorbij ziet komen. Iedereen heeft er zijn eigen draai aan gegeven. De een bedoelt ermee dat je je doelen haalt. De ander dat je mediteert op een yogamat. Weer een ander denkt aan een to-do app die je leven organiseert.

En weet je wat? Ze hebben allemaal een beetje gelijk. En tegelijk slaan ze allemaal net de plank mis als het niet over jou gaat.

Want persoonlijk leiderschap is geen truc.

Het is een keuze.

Een houding.

Een levensstijl.

En vooral: een commitment aan jezelf.

Niet één keer. Maar elke dag opnieuw.

Wanneer laat je je ballen thuis?

Dat klinkt misschien lollig, maar we doen het allemaal. De momenten waarop je liever harmonie bewaart dan eerlijk bent. Waarop je denkt: “Laat maar, ik slik het wel in.” Of waarop je anderen tevreden houdt ten koste van je eigen energie.

Je laat je ballen thuis als je:

- Ja zegt terwijl je nee voelt
- Je mening inslikt om aardig gevonden te worden
- Jezelf kleiner maakt om anderen niet ongemakkelijk te laten voelen
- Blijft rennen terwijl je lijf schreeuwt om rust
- Je grens pas aangeeft als je al overkookt

En nee, je hoeft geen macho te worden. Je hoeft ook niemand te overschreeuwen.

Maar je mag wél leren om jezelf te dragen.

Zodat je niet wankelt als de wind opsteekt.

Persoonlijk leiderschap vraagt lef én liefde

Lef om eerlijk te zijn over wat je voelt.

Lef om te kiezen voor rust in plaats van rennen.

Lef om je waarheid uit te spreken, ook als dat spannend is.

En liefde.

Voor jezelf. Voor je kwetsbaarheid. Voor je foutjes en je groei.

Want zonder liefde voor jezelf is lef alleen maar een panzer.

Persoonlijk leiderschap is de plek waar die twee samenkomen.

Niet als eindpunt, maar als oefening. Elke dag.

Reflectie – Kleine vragen met grote impact

- Wanneer voelde jij je voor het laatst echt trouw aan jezelf? Wat deed je toen?
- In welke situaties laat jij nog (onbewust) jezelf in de steek?
- Wat zou er veranderen als jij jezelf écht serieus zou nemen?

Hoofdstuk 2:

Wat je denkt,
voel je (en wat
je niet voelt,
wordt gedrag)

Over opgekropte emoties, innerlijke tsunami's en waarom je baas eigenlijk je moeder is

Ken je dat? Je loopt rond met een licht geïrriteerd gevoel. Niets ernstigs, gewoon... een beetje kortaf, beetje zuchtend, beetje "laat-mij-het-maar-weer-doen-dan".

En dan zegt iemand: "Gaat het wel goed met je?"

En jij: "Ja hoor, prima."

Maar onder je huid schuift ondertussen een complete aardplaat op.

Je zegt dat het goed gaat.

Je denkt dat je rationeel bezig bent.

Maar je lijf voelt spanning. Je gezicht spreekt boekdelen.

En je gedrag... dat doet ondertussen lekker z'n eigen ding.

Welkom in de wereld van onbewust leiderschap.

Gedrag is de taal van wat je niet uitspreekt

We zijn meesters in denken dat we de boel onder controle hebben. Dat we rationeel handelen.

Professioneel zijn. Of juist "gezellig en luchtig" blijven.

Maar ondertussen...

- Bijt je je tong af tijdens een vergadering, en vloek je in de auto
- Laat je thuis je irritatie los op de vaatwasser (die altijd scheef ingeruimd is)
- Sla je de sportschool over, maar de chips niet
- Of stort je je op werk alsof je leven ervan afhangt, terwijl je eigenlijk gewoon even rust nodig hebt

Dat is je gevoel dat zich een weg baant naar buiten — via gedrag.

Want alles wat je niet voelt, wordt tóch geleefd.

Alleen niet bewust.

Maar als sabotage, afstand, uitstel, aanval, vermijding of sarcasme met een strikje.

"Ik ben gewoon een beetje moe"

Laten we eerlijk zijn: hoe vaak heb jij iets wat je voelde verbloemd als vermoeidheid?

"Ik ben gewoon moe."

Nee, schat.

Je bent boos.

Of teleurgesteld.

Of overweldigd.

Of gekwetst.

Maar dat is een stuk lastiger toe te geven — dus gooien we het op slaaptekort of een volle agenda.

We zijn opgevoed in een wereld waarin emoties ‘lastig’ zijn. Zeker op de werkvloer. Dus leerden we ze te parkeren, in te slikken, weg te rationaliseren.
Maar newsflash: je gevoel parkeert zich niet stilletjes op een zijspoor.
Het rijdt zich vast in je lijf. In je gedrag. In je relaties.

“Wat je niet voelt, komt eruit via de achterdeur.
En die achterdeur is vaak een driftbui, een burn-out of een kil stilzwijgen.”

Persoonlijk leiderschap begint in je binnenwereld

Echt leiderschap betekent dat je niet alleen zicht hebt op je agenda of je to-do's, maar op je innerlijke toestand.

Je leert jezelf vragen te stellen als:

- Wat voel ik nu écht, onder dit gedrag?
- Wat probeer ik te vermijden of beschermen?
- Is dit gedrag helpend, of verhullend?

En dat betekent dus ook: ongemak toelaten. Je verdriet, je boosheid, je onzekerheid erkennen — zonder dat je er in hoeft te blijven hangen.

Want pas als je het gevoel toelaat, hoef je het niet langer te leven in je gedrag.

Een voorbeeld uit de praktijk (ja, van mezelf)

Er was een periode waarin ik super “efficiënt” was.

Altijd bezig. Altijd iets aan het fixen, oplossen, coördineren.

Iedereen dacht: “Wauw, wat een energie. Wat een daadkracht.”

Maar onder die hyperactiviteit zat iets heel anders: angst.

De angst om stil te vallen.

Want in de stilte kwam het verdriet.

En daar had ik geen tijd voor. Geen ruimte. Geen zin in ook, trouwens.

Dus werkte ik mezelf voorbij.

Tot ik niet meer wist waarom ik 's ochtends opstond.

Tot mijn lichaam zei: “Nu even niet meer.”

Tot ik moest toegeven: ik leidde alles — behalve mezelf.

Pas toen ik leerde voelen wat ik al die tijd aan het vermijden was, kon ik weer richting geven aan mijn gedrag. Vanuit kracht, niet vanuit paniek.

Praktische vertaalslag: hoe herken je wat je onderdrukt?

Hier een rijtje met gedragssignalen die vaak iets anders proberen te zeggen dan wat ze lijken:

Gedrag	Achterliggend gevoel
Sarcasme	Boosheid die er niet uit mag
Vermijden	Angst of onzekerheid
Overpresteren	Behoeftte aan waardering
Controledrang	Onveiligheid of gebrek aan vertrouwen
Stilte of terugtrekken	Verdriet of gekwetstheid
Pleasen	Angst voor afwijzing
Snauwen of korte lont	Opgekropte frustratie

Kleine reminder: je gedrag liegt niet. Jij wel eens. (Liefdevol bedoeld.)

Reflectievragen – de leider in jezelf wakker maken

1. Welk gedrag van jou is eigenlijk een verkapte emotie?
2. Wat probeer je vaak op te lossen met actie, in plaats van met aandacht?
3. Hoe zou je gedrag eruitzien als je écht zou luisteren naar wat je voelt?

Mini-oefening – De emotionele reality check

Stap 1: Sta even stil. Adem diep in.

Stap 2: Vraag jezelf: Wat voel ik op dit moment, écht? (Niet wat je denkt. Wat je vóélt.)

Stap 3: Schrijf het op. Gewoon één woord. Of drie.

Stap 4: Vraag jezelf: Wat zou ik doen als ik dat gevoel serieus neem?

Deze oefening hoeft niet perfect te zijn. Maar als je hem dagelijks doet, word je een stuk eerlijker. Niet per se comfortabeler — wel krachtiger.

Hoofdstuk 3:

Met je doelen jezelf richting geven

Of: hoe je stopt met rondrennen als een kip zonder kop (maar wel met to-dolijst)

Persoonlijk leiderschap wordt vaak verward met “veel doen” of “heel druk zijn met jezelf verbeteren.”

Meer lezen. Vaker sporten. Vroeger opstaan. Betere gesprekken voeren. Niet snauwen tegen de kinderen. Minder scrollen. Meer genieten. O ja, en je ademhaling niet vergeten.

Maar even serieus: richting geven aan jezelf is iets anders dan jezelf in een zelfhulp-circus gooien met 84 ballen in de lucht.

Richting geven is:

- Weten waarom je doet wat je doet
- Je keuzes toetsen aan iets dat van jou is
- Stoppen met elke windvlaag achterna hollen
- En helder hebben wat belangrijk is — ook als het even niet uitkomt

Want zonder richting... ben je gewoon bezig.

Druk, ja.

Bezig, absoluut.

Maar effectief? Waarschijnlijk niet.

“Als jij geen richting geeft aan je leven, doen anderen het wel voor je.”

De mythe van de ‘grote doelen’

We leven in een wereld waar doelen vaak groot, meeslepend en vooral Instagram-waardig moeten zijn.

- Een eigen bedrijf starten
- Een marathon rennen
- 10 kilo afvallen
- Elke ochtend om 5 uur opstaan met een boek van Robin Sharma onder je kussen

Maar persoonlijk leiderschap draait niet om grootse doelen.

Het draait om eigen doelen.

Doelen die passen bij j^óu. Die je energie geven in plaats van alleen maar status of goedkeuring opleveren.

Een doel mag ook klein zijn:

- “Ik wil leren om mezelf serieus te nemen.”
- “Ik wil niet meer over mijn grenzen gaan.”
- “Ik wil mijn kinderen echt aankijken tijdens het avondeten.”
- “Ik wil eerlijk durven zeggen als iets me raakt.”

Dat soort doelen zie je niet op LinkedIn.

Maar ze veranderen je leven.

Hoe weet je of een doel van jou is?

Hier een kleine test. Als je dit leest over een doel:

“Als ik dit bereik, dan ben ik eindelijk goed genoeg / waardevoller / gezien / veilig.”

Dan is het geen doel.

Dan is het een pleister op een oude wond.

Echte, richtinggevende doelen voelen anders.

Ze voelen kalm. Stil vanbinnen.

Niet als bewijsdrang, maar als kompas.

Niet als iets waar je je doorheen moet beuken, maar als iets waar je langzaam naartoe beweegt — met aandacht.

Persoonlijk voorbeeld: de dag dat ik stopte met “doelen behalen”

Er was een tijd dat ik lijstjes had van wat ik wilde worden. Waar ik over 5 jaar moest staan.

Welke opleiding nog ontbrak. Welke versie van mezelf ik moest worden.

Ik was altijd onderweg. Maar eigenlijk ook altijd aan het twijfelen. Want zelfs als ik iets

“bereikt” had, was het nooit genoeg. Er was altijd wel iets beters, groters, indrukwekkenders.

Tot ik op een dag gewoon even zat. Geen plan. Geen prestatie. Alleen ik, en stilte.

En het gekke was: daar kwam ineens het echte doel omhoog.

Niet: “Ik wil succesvol zijn.”

Maar: “Ik wil vrij zijn van de druk om te bewijzen dat ik goed genoeg ben.”

Vanaf die dag is mijn richting helder: ik kies voor doelen die me rust geven in plaats van onrust.

Die me verbinden met wie ik ben — niet met wat ik moet worden.

Praktisch: zo geef je jezelf richting zonder jezelf te verliezen

Stap 1 – Schrijf 5 dingen op die je nu graag zou willen bereiken.

Wees eerlijk. Alles mag. Groot of klein.

Stap 2 – Stel bij elk doel de vraag: ‘Waarom wil ik dit echt?’

Is het om iets te bewijzen? Om erbij te horen? Of komt het vanuit verlangen, groei, vreugde?

Stap 3 – Vraag jezelf: ‘Wat zou ik blijven doen, ook als niemand het ooit ziet of applaus geeft?’

Dat is vaak het échte doel. Stil. Innerlijk. Waarachtig.

Stap 4 – Kies één richting. Geen 20 doelen. Eén koers. En zet daar vandaag één kleine stap in.

Want doelen hoeven niet perfect. Ze moeten persoonlijk zijn.

Reflectievragen – jouw koers, jouw kompas

- Wat is een doel waar je al te lang aan vasthoudt terwijl het je leegzuigt?
- Welke richting roept al langer, maar durf je nog niet te volgen?
- Hoe zou het zijn om niet méér te doen, maar gericht te leven?

“Persoonlijk leiderschap is niet: ‘Ik wil alles uit het leven halen’.
Het is: ‘Ik wil het leven voelen dat bij mij past.’”

Hoofdstuk 4:

Weet wat je kunt (en wat je jezelf aanpraat)

Je bent niet onzeker. Je bent gehersenspoeld door je eigen stemmetje.

Er is niks mis met gezonde zelfreflectie.

Twijfelen houdt je scherp. Vragen stellen voorkomt arrogantie.

Maar te veel mensen verwarren zelfreflectie met zelfafbraak.

En dat is geen bescheidenheid meer — dat is sabotage met een glimlach.

Leiders die hun kracht ontkennen, doen dat niet omdat ze niks kunnen.

Ze doen dat omdat ze al jaren luisteren naar een innerlijke stem die klinkt als hun moeder, hun eerste werkgever of die ene zuurpruim op school.

En die stem zegt telkens hetzelfde:

“Doe maar gewoon. Niet zo groots. Niet zo veel. Niet zo luid. Niet jij.”

Het bizarre?

De meeste mensen geloven dat stemmetje meer dan hun eigen successen.

In dit hoofdstuk breken we door het rookgordijn van je zelfverzonnen beperkingen.

We gaan:

- Ontmaskeren welke overtuigingen jou klein houden
- Onderzoeken of je écht onzeker bent, of gewoon te vaak bent afgestraft voor zichtbaar zijn
- Leren waar je kracht ligt — en hoe je je bullshitverhalen het zwijgen oplegt
- En vooral: herkennen wanneer je geen realistische inschatting maakt, maar jezelf preventief saboteert

Want echt leiderschap begint niet met visie.

Het begint met ophouden jezelf tegen te houden.

De innerlijke stem die geen leider wil dat je luistert

Je grootste tegenstander zit niet in de boardroom, maar tussen je oren

Iedereen heeft er een: die stem in je hoofd die nét op het verkeerde moment begint te fluisteren.

Niet als je onderuitgezakt op de bank zit met een bak chips.

Nee, juist als je op het punt staat iets groots te doen: spreken, leiden, kiezen, veranderen.

En dan komt 'ie:

- “Wie denk jij dat je bent?”
- “Straks val je door de mand.”
- “Er zijn anderen die dit beter kunnen.”
- “Wat als je faalt?”

Dat is geen intuïtie. Dat is je innerlijke saboteur.

En die houdt niet van groei. Die houdt van veiligheid. En vooral: voorspelbaarheid.

Waar komt die stem vandaan?

Die stem is niet van jou.

Die is aangeleerd.

Van ouders die hun eigen angst doorgaven als 'advies'.

Van leraren die je enthousiasme zagen als onrust.

Van bazen die je ambitie zagen als bedreiging.

Van een cultuur die leiderschap alleen viert als het aan de 'norm' voldoet.

En dus leerde je af om zichtbaar te zijn.

Om op te staan. Om te zeggen: "Dit kan ik. Hier sta ik voor."

Je leerde: "Doe maar normaal, dan breekt er niks."

Maar hier is de waarheid:

Zonder risico breekt er niks, maar groeit er ook niks.

Wat die stem niet doorheeft

- Dat je méér bent dan je fouten
- Dat je al geleid hebt, zonder het door te hebben
- Dat jouw kracht zit in je echtheid, niet je perfectie
- Dat je ook mag leren terwijl je zichtbaar bent

Je hoeft de stem niet weg te duwen.

Maar je moet hem wel leren plaatsen.

Het is niet jouw waarheid. Het is je overlevingsstrategie.

Wat kun je écht? (En wat wijs je af omdat je bang bent dat het waar is)

De meeste mensen zijn niet bang om te falen. Ze zijn bang dat het lukt.

Als je jezelf afvraagt: "Wat kan ik eigenlijk?", dan is het zelden een kwestie van objectieve twijfel.

Het is vaak de verkeerde vraag.

Want je weet verdomd goed wat je kunt.

Maar je durft het niet toe te laten — omdat het je verplicht om het serieus te nemen.

En dus praat je het kleiner:

- "Dat was gewoon toeval."
- "Ik heb gewoon geluk gehad met mijn team."
- "Zij overdrijven. Zo goed ben ik niet."
- "Ik ben niet bijzonder, ik werk gewoon hard."

Dat is geen realisme.