

IMPACT

Wat vechtsport ons leert over persoonlijk leiderschap

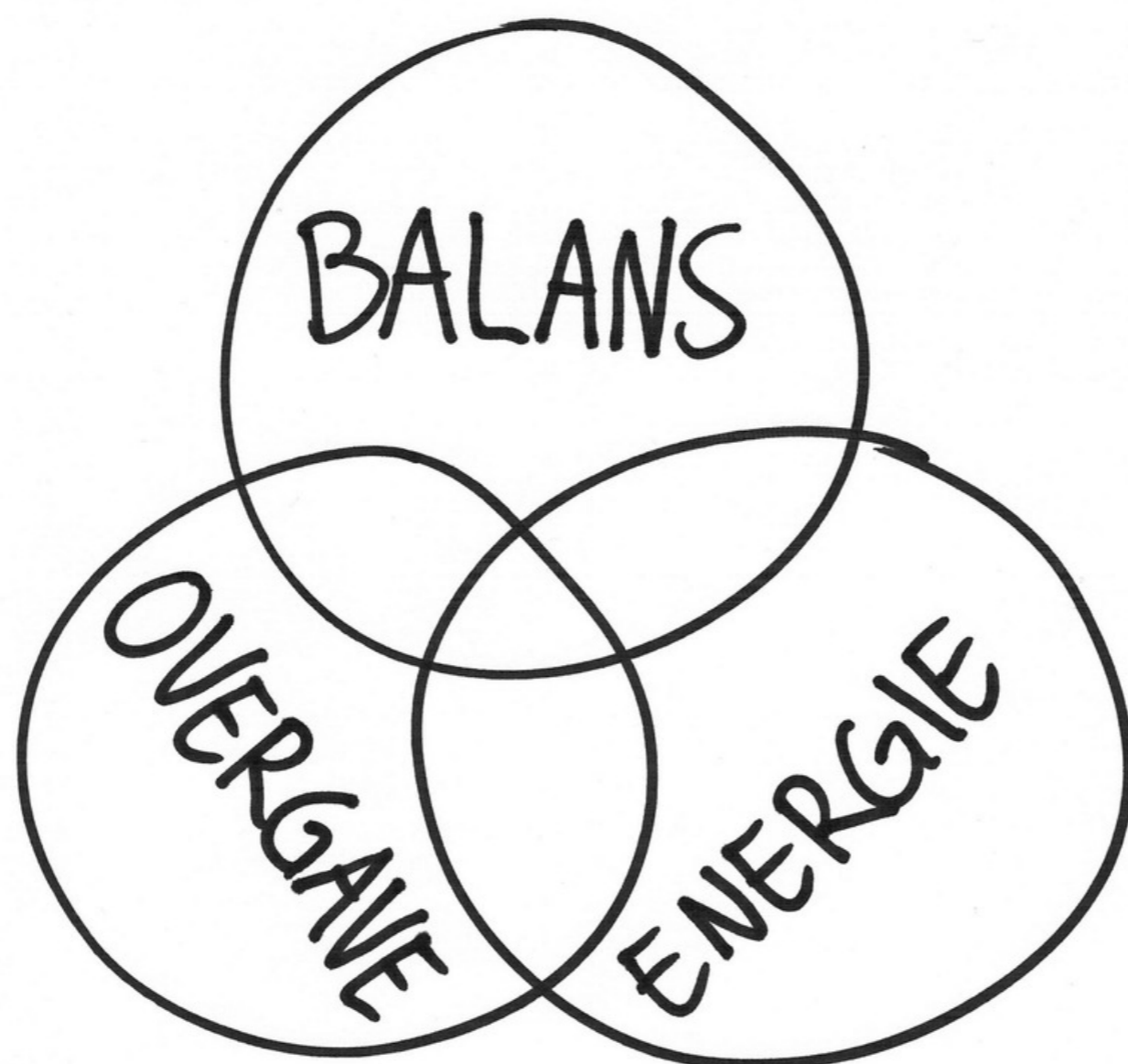
3 principes voor meer impact

Balans - Overgave - Energie

Een destillaat van jaren
vechtsport samengevat tot
heldere levenslessen

Berend Oosterhuis

IMPACT



Dit ebook helpt je op gebied van persoonlijk leiderschap.

De inzichten die hierin staan zijn helder, direct toepasbaar en eenvoudig.

Per hoofdstuk, per principe heb je 1 maand de tijd om het toe te passen. Dit maakt het haalbaar.

Intelligentie is complex, wijsheid is eenvoudig.

Succes! - Berend

- 1 Balans
- 2 Overgave
- 3 Energie

A person stands on the edge of a dark, craggy rock formation, looking out over a vast, hazy valley. The scene is bathed in the warm, golden light of a sunset or sunrise, with the sun low on the horizon behind a range of hills. The overall mood is contemplative and inspiring.

LEIDERSCHAP

Leiderschap is invloed uitoefenen

Op jezelf
Op anderen
Op de wereld

Zuivere intenties
Heldere doelen
Vastberadenheid

BALANS

BOKSCOACHING.nl



Vechtsport gaat er niet om wie het hardst kan slaan of schoppen. Het gaat om balans en balansverstoring. Het gaat erom wie de krachtigste balans heeft. Wanneer je onder druk staat, zowel fysiek als mentaal.

Balans is nauwelijks te omschrijven, het is een ervaring, een gevoel. De voorwaarden voor balans zijn vrij eenvoudig. Dit toepassen in de praktijk is minder eenvoudig.

Balans kent 3 voorwaarden:

Adem

Aarden

Aandacht richten

1. Adem

Adem gaat over ademhaling, maar ook over ademruimte. Hier hebben we vooral aandacht voor ademruimte. Wanneer ervaar jij ruimte? Wat is voor jou een moment voor jezelf? Wandelen? Muziek? Even stil zijn?

Regelmatig momenten van rust zijn essentieel om krachtig je balans te houden. Krijg je genoeg ruimte in je gezin? In vergaderingen? In je werk?

Vechtsporters zijn getraind in het bewaken van hun energie en ademhaling. Het is jouw uitdaging om jezelf te trainen in het bewaken van je ademhaling, ademruimte en balans.



2. Aarden

Aarden wil zeggen: sterk staan. Wie fysiek sterk staat, is mentaal beter in balans. Krachtig communiceren begint bij sterk staan. We vertellen ook het meeste zonder woorden: non-verbale communicatie is doorslaggevender dan taal. Als je mentale druk voelt, zet eerst eens je voeten fysiek stevig op de grond. Sta sterk, haal adem.

3. Aandacht richten

Aandacht richten noemen we ook wel focus. Focus gaat over het elimineren van ruis. Hoe meer je alle mentale verstoring uitsluit, hoe meer impact je hebt. Daarom wil ik je adviseren om je tijd en aandacht te richten op wat je wilt bereiken, niet de weg er naartoe. Richt je aandacht op wat je kunt beïnvloeden, niet op wat buiten jou om gaat.

Focus op je doel, vertrouw op jezelf.

Hierbij één concreet handvat: als je een todo-lijst maakt, begin elke dag met het lastigste. Begin met waar je geen zin in hebt. Dit levert je elke dag een enorme hoeveelheid 'bandbreedte' op.

Wanneer ervaar jij balansverstoring? Wanneer sta je niet sterk in je schoenen?

Wie brengt jou uit balans? Welk type mens daagt jou uit? Wanneer voel jij je onder druk gezet?

Hoe zou het zijn als jij niet meer uit balans gebracht wordt?

Wat kan jij hieraan doen? Wat ligt er binnen jouw invloed?

Huiswerk: hoe kun jij de komende maand je ademruimte inbouwen? Vaste momenten van ontspanning?

OVERGAVE



BOKSCOACHING.nl

We leren beginnende bokkers meestal dezelfde principes. Een eye opener voor beginners is dat een stoot beter wordt als je loslaat. Dus in plaats van verkramppt knijpen en rammen: ontspannen en loslaten.

De eerste reflex van veel kracht zetten en hard rammen is heel begrijpelijk. We hebben vaak het idee dat harder werken automatisch meer, of een beter resultaat levert. Dus als we boksen: veel kracht zetten.

Maar het tegendeel is waar. Als je durft los te laten, heb je een ongekennde impact. .

En dat met veel minder krachtinspanning.

Daar komt bij dat je reach, je bereik, groter wordt. Een stoot is harder en komt verder als je hem vanuit overgave maakt.

Dit is de les die ik iedereen zou willen meegeven: leer te werken en leven vanuit overgave. Laat los. Vaak is controle niet veel meer dan een illusie die ongelofelijk veel energie kost.

De mindset van overgave leidt tot handelen vanuit ontspanning, in flow zijn. Hiermee is controle het tegenovergestelde van presteren.



Één ding wat je nu direct kunt loslaten: De illusie van constant gelukkig zijn. De eeuwige zucht naar een 'gelukkig gevoel'.

Omarm dat je niet dwangmatig gelukkig hoeft te zijn. Accepteer gewoon de dagen waarop je niet bruist. Dit maakt je per direct een stuk gelukkiger... Voel je het al?

Loslaten komt in essentie hierop neer: Stoppen met de strijd en gaan spelen. Speel met wat er op je af komt, in plaats van te vechten tegen wat niet gaat zoals jij wil.

Speel het spel met overgave.

Je zult zien dat je tot verbazingwekkende resultaten komt.

Neem 4 minuten de tijd en maak een lijstje: wat zijn de zaken waar je ongelofelijk hard aan werkt, maar toch werken ze niet? Je bedrijf, baan, gezin, gezondheid...?

Welke overeenkomst zie je in dit lijstje? Wat zegt dat over jouw aanpak?

Waar kun je mee stoppen? Of minder druk om maken?

Onderzoek wat er gebeurt als je een maand lang stopt met vechten. Stop de strijd, start het spel.

Huiswerk: komende maand ga ik stoppen met....

Ik ga spelen met deze problemen...

Ik zorg dat ik minstens één keer lach om...



ENERGY

Om meer impact te hebben zijn er voor nu twee dingen die je kunt leren over je energie. Het eerste is doseren, het tweede is de energiebalans.

1. Doseer je energie

Zoals genoemd in het vorige hoofdstuk zijn we vaak geneigd om hard te werken. Hard werken an sich is zinloos. Het gaat om resultaat. Vaak zijn we teveel gericht op een inspanning leveren in plaats van op resultaten bereiken. Zo hebben we een loondienst contract met een aantal uren per week.. waarom eigenlijk?

Het Pareto-principe of 80-20 regel, laat zien dat met 20% van de inspanning 80% van het resultaat wordt bereikt.

Dit is geen natuurwet, maar wel een helpend inzicht. Vaak kunnen we onze energie veel beter benutten door ons te richten op resultaat.

Voorbeeld: als je je keuken wilt opknappen kan ik een nieuwe kopen (€8.000-18.000). Ik kan ook alleen nieuwe deurtjes en grepen erop zetten. Kost veel minder, maar levert wel 80% resultaat!

Stel dat je in alles een versnelling zou terugschakelen, een beetje minder gas geven. Wat zou het jou opleveren? Probeer het eens een maand lang en ontdek dat het resultaat er vaak niet minder van wordt. Integendeel.



Ìnspanning kost energie,
resultaat levert energie op.

2. De energiebalans

Aanname: jij doet nu dingen die onnodig energie kosten. Dat komt door: a) je doet de verkeerde dingen of b) je doet de dingen op een verkeerde manier.

Ook doe je zeer waarschijnlijk (nét) te weinig dingen waar je gewoon blij van wordt. Dingen waar je energie van krijgt.

Jouw kern(kwaliteiten) gaat niet om waar je goed in bent. Jij en ik zouden waarschijnlijk goeie stratenmakers kunnen worden. Maar worden we daar blij van?

Je kernkwaliteit is waar je energie van krijgt. Als iets energie geeft, ben je aan het doen waar je voor bedoeld bent.

Dan klopt het helemaal met jouw profiel. En..! Je dient op die manier de ander, de wereld het meest.

Voorbeeld: als jouw energie beter in balans moet komen, omdat je jezelf teveel wegcijfert. Vertrouw erop dat als jij gaat doen waar je blij van wordt, je de ander het meeste geeft.

Soms is gezond egocentrisme de sterkste vorm van dienstbaarheid.

Doe waar je energie van krijgt, vind een manier die het lekken van energie stopt.



BOKSCOACHING.nl

Wat zijn mijn energievreters?

Tot slot.

Waar lekt mijn energie?

Tijd voor actie.

Hoe ga ik dit deze week nog aanpakken? (En: DOEN!)

Als jij echt concreet aan de slag gaat met deze vechtsport principes over leiderschap, ben ik erg benieuwd hoe jouw leven er na 3 maanden uitziet!

Waar kan ik werken in de 20-50% modus in plaats van hard werken?

Huiswerk: zo ga ik de komende maand opladen, ik ga...

Het idee is dat je 1 maand per hoofdstuk hebt om toe te passen wat je hier hebt gelezen.

Waar ga ik wel alles geven?
Waar wil ik 100% knallen?

Ben jij een twijfelaar? Stop met denken, actie!



**WE ZIJN NIET
BEDOELD VOOR
MIDDELMATIGHEID**



We willen je graag helpen als jij de beste versie van jezelf wilt worden.

Wij geloven dat we niet bedoeld zijn voor middelmatigheid.

Jij en ik zijn bedoeld om impact te hebben. Op jouw manier, op jouw plek, op jouw tempo.

We hopen dat we met dit ebook daar een bijdrage aan geleverd hebben.

We willen je graag nog verder helpen in jouw groei.

Hiernaast vind een deel van ons aanbod. Of klik hieronder op het logo.

BOKSCOACHING 

Wil je een eerste stap zetten in jouw groeiproces?

Kijk op:
www.bokscoaching.nl/proeverij/

Wil je groeien op gebied van (persoonlijk) leiderschap?

Kijk op:
www.bokscoaching.nl/persoonlijk-leiderschap/

Wil je meer weten over onze coaching in trajecten en programma's, kijk op de website bij coaching.

www.bokscoaching.nl

Berend Oosterhuis
0624407757
berend@bokscoaching.nl