



Balans

Het is zover! De winternieuwsbrief van **Langedijk Consult**.

Een nieuwsbrief voor coachingsklanten, opdrachtgevers, relaties, deelnemers aan trainingen, workshops, intervisiegroepen en themawandelingen.

Deze nieuwsbrief verschijnt vier keer per jaar bij de wisseling van de seizoenen en biedt informatie over een thema. De thema's spelen in op actuele vragen van klanten of opdrachtgevers. Heb je zelf een suggestie voor een thema waar je graag iets meer over zou lezen: laat het me weten! Eerdere nieuwsbrieven (zie de website) gingen over 'succes', 'geluk' en 'uitdagingen' in het werk. Het thema van deze maand is **BALANS**. Hieronder eerst een persoonlijke introductie op het thema. Op pagina twee tref je de inhoudsopgave aan.

Balans in ondernemerschap...

Persoonlijke Intro

Op 21 november 2006 vond de eerste verkiezing van de Beste Zaanse Zakenvrouw plaats. Een prijs om vrouwelijke ondernemers in de Zaanstreek te stimuleren tot blijvend succes en ondernemerschap. Het thema van de verkiezing was balans in ondernemerschap. De jury heeft gezocht naar een vrouwelijk ondernemer, die een eigen stijl heeft weten te ontwikkelen waarbij een balans is gevonden tussen professioneel ondernemen en maatschappelijke betrokkenheid. Balans als thema is voor de meeste vrouwen een heet hangijzer. Balans in ondernemerschap werd daarbij in de eerste plaats vaak geassocieerd met de vraag: hoe combineer ik werk en privé-leven? Een opgave die voor de meeste mensen al lastig is, maar die voor vrouwen met een eigen bedrijf vaak dubbel lastig is....

Als organisator van deze verkiezing en als lid van de jury, werd ik daar de afgelopen maanden stevig mee geconfronteerd. Hoe combineer ik dat: een (voltijds) eigen bedrijf, maatschappelijke betrokkenheid en privé-leven. Het dieptepunt was het moment waarop E., directeur van een school waar ik het team coach, na een lange dag aan me vroeg hoe oud mijn kinderen zijn. Ik begon voortvarend: "Mijn jongste is 5, dan een meisje van 9 en dan.... Hoe oud is ze ook al weer.... 11 of 12?" Ik voelde me een ontaarde moeder en mompelde dat ze in ieder geval in de brugklas zit.

Balans. Steeds opnieuw bijstellen. Steeds bewust kiezen en je keuzes evalueren. Leren van nieuwe situaties en steeds beter inschatten hoeveel tijd de dingen kosten. Steeds efficiënter met je tijd omgaan en je niet gek laten maken door de veelheid van dingen die je aan wil gaan. Aandacht voor hetgeen je doet op het moment dat je het doet. Steeds terug naar het 'nu'. De kersverse nieuwe Zaanse zakenvrouw van 2006, dierenarts en eigenaar van twee zeer innovatieve dierenklinieken, Nicole Schuttevaër, zegt het zo: "Het is vooral belangrijk dat je dingen los kunt laten. Dat heb ik echt moeten leren."

Voor mij is het zoeken naar en behouden van een goede balans een blijvend leerproces....



Inhoud

Wat vind je in deze nieuwsbrief?

In elke nieuwsbrief tref je een aantal vaste rubrieken aan. Hierna eerst een intro op **het realiseren van een prettige werk - privé balans**. Onder **Tips** vind je een aantal tips en handvatten die te maken hebben met het thema van de maand. Puntsgewijs worden suggesties gedaan, uit literatuur en ervaring, die je verder kunnen helpen. Inspiratie en ideeën om je doelen te realiseren en succesvoller te worden in je werk. **Spiegelen** is een column waarin je elke maand een stukje aantreft over zaken die ik tegen kom in mijn werk als coach, consultant en trainer. De **recensie** biedt dit keer een beschrijving van een spel over het maandthema. Extra: een **Balans test** om na te gaan hoezeer je tevreden bent over je eigen werk - privé balans. De rubriek **In de schijnwerpers** bevat een bijdrage van iemand met wie ik heb gewerkt. Vanwege de privacy-gevoeligheid van het werk is een ieder die iets wil schrijven, vrij om zelf aan te geven hoe hij/zij vermeld wil worden. Wil je jouw bijdrage op deze plek terugzien? Dat kan natuurlijk! Een greep uit de reacties van lezers op de vorige nieuwsbrief vind je onder **Inbox**. Tot slot **Nieuwsfeitjes** en het actuele aanbod onder **To do**. Om dit jaar af te sluiten met een **kerst en nieuwjaarswens!** Heb je naar aanleiding van deze nieuwsbrief opmerkingen, vragen of suggesties: je kunt me altijd mailen via miranda@langedijkconsult.nl.

Werk - privé balans

Met een 'goede' of 'gezonde' balans wordt verwezen naar de verhouding werk- en privé-leven. Wat een prettige verhouding is, is voor iedereen anders. Dat heeft te maken met de hoeveelheid tijd die je besteedt aan je werk versus de hoeveel vrije tijd, maar ook met hoe je je werk en privé-leven ervaart. Balans gaat ook over de verhouding tussen de verschillende rollen die je hebt. Je bent niet alleen werknemer maar bijvoorbeeld ook collega, leidinggevende, klant of opdrachtgever. Je bent wellicht ook partner, ouder, kind, vriend(in), kennis, sportmaatje, vrijwilliger of (mantel)zorger. Allemaal rollen waar je energie in stopt en die je energie kosten. Balans gaat daar ook over, over de verhouding tussen inspanning en ontspanning, geven en nemen.

Het ligt voor de hand dat 'balans' geen statisch gegeven is en dat in onbalans raken meer voor de hand ligt dan altijd in balans blijven... Het valt immers voor de meesten onder ons niet mee om alles zo op elkaar af te stemmen dat er sprake is van een prachtig evenwicht en dito gevoel. Daarmee kom je aan bij het belang van je verwachting. Is er alleen sprake van balans als alles inderdaad helemaal perfect voelt? Het beeld van de weegschaal, maar dan één met vele schalen en schaalpjes, die allemaal op dezelfde hoogte hangen.

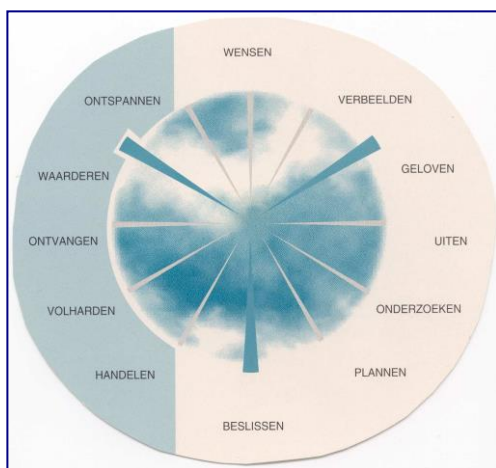
Als dat je verwachting is dan zal het dagelijkse leven vaak 'tegenvallen'...



Omgekeerd kan de verwachting ook zijn dat er nooit balans zal ontstaan en dat het daarmee ook ondoenlijk (lees: niet nodig) is om balans na te streven. Je kan denken: Het is nu eenmaal zo dat je hard moet werken, onvoldoende tijd hebt voor je gezin en al helemaal geen tijd voor jezelf... Soms leeft dat beeld zo sterk dat zelfs als iemand oververmoeid is en van slag raakt door de kleinste dingen, diegene toch geen stappen zet om dingen te veranderen. Vastzitten in de slachtofferrol. De meeste mensen zitten hier waarschijnlijk ergens tussen in. Voel je dat er sprake is van onbalans, dan ga je (opnieuw) kijken naar je belasting versus je belastbaarheid. Kijken naar je mogelijkheden versus je ambities en wensen. Om vervolgens aan de slag te gaan met de conclusies.

Om met Goethe en daarmee met een hoopvolle noot te eindigen:

“Wensen zijn voorgevoelens van hetgeen u in staat bent daadwerkelijk te realiseren.”



Marinus Knoope vertaalt dat met zijn creatiespiraal (1998) zoals je op het plaatje hiernaast ziet. Hij heeft zich, als fysicus, jarenlang bezig gehouden met de vraag in hoeverre en op welke wijze de mens invloed heeft op zijn eigen levensomstandigheden. Hij werd gefascineerd door het idee dat werkelijkheid pas lijkt te ontstaan zodra ze wordt waargenomen. De creatiespiraal (Isbn: 90-804677-1-5) is een eenvoudige en praktische beschrijving van de natuurlijke weg waarlangs je je eigen wensen realiseert.

Bij mij hangt dit plaatje naast mijn bureau en bij onbalans is het: kijken, willen en doen!

Tips voor het realiseren van een prettige werk - privé balans

1. Een betere balans creëren vergt om te beginnen inzicht in je huidige situatie. Neem de tijd om je bewuster te worden van de dingen die je doet én de dingen die je niet doet.
2. Ga na welke dingen je energie geven en welke dingen je energie kosten.
3. Houd (globaal) bij waar je je tijd aan besteedt. Maak een onderverdeling tussen werk en privé gerelateerde activiteiten.
4. Ga na hoe efficiënt je met je tijd omgaat. Plan je optimaal, plan je ruimte? Gaat er veel tijd 'verloren'? Ben je vaak met verschillende zaken tegelijk bezig? Hoe staat het met je timemanagement vaardigheden?
5. Ga na of je die dingen doet die je ook echt wilt doen? Kom je toe aan die activiteiten en mensen die echt belangrijk voor je zijn? Bedenk hoe je ideale dag, week, maand en jaar er uit zien.



6. Is er een verschil tussen het ideale plaatje en het feitelijke plaatje van je leven? Waar zit dat verschil? Zijn er dingen die je wilt veranderen? Welke dingen wil je ombuigen, anders doen, niet meer oppakken, juist wel aangaan? Met het nieuwe jaar voor de boeg: wat zijn je goede voornemens? Let wel: niet vanuit moeten, maar vanuit werkelijk willen!
 7. Wat heb je nodig om de door jou gewenste balans ook te gaan realiseren? Maak je behoeften concreet, spreek ze uit, vraag hulp en medewerking waar nodig en regel de juiste randvoorwaarden.
 8. Ben je te moe om knopen door te hakken, keuzes te maken en dingen te veranderen: ga eerst heel goed voor jezelf zorgen! Of dat nu betekent dat je gaat genieten van een lekker bad, een mooie film, een heerlijke maaltijd, of dat je een hele kerstdag in de sauna doorbrengt, of je een lange wandeling gaat maken of een warme trui voor jezelf koopt, of je grenzen gaat stellen en opkomt voor jezelf, of dat je eens even helemaal niets meer 'moet'... Wie niet voor zichzelf zorgt kan niet voor anderen zorgen.
 9. Basisregels zorgen voor jezelf: eet gezond, drink voldoende water, neem de tijd om echt te ontspannen en zorg voor voldoende beweging! Als je regelmatig toekomt aan een diep gevoel van rust, dan ben je overdag alert en beter geconcentreerd terwijl je 's nachts lekkerder slaapt. Bewegen brengt je in conditie, draagt bij aan een positief zelfbeeld en helpt te ontspannen. Wie beweegt maakt endorfine aan en dit hormoon gaat angst, spanningen en pijn tegen.
 10. Tot slot na al die keurige balans-tips: spring vooral ook af en toe eens stevig uit de band! Leef!
-

Spiegelen

Column

Niets zo prettig om te spiegelen als wandelen in goed gezelschap... Op een prachtige ochtend loop ik met R., startend coach, door de polder. We genieten van de zon, laag over het meer en van het riet dat steeds bleker wordt. De witte pluimen vangen het licht en zo nu en dan schiet er een rietzanger doorheen. R. wil uitvinden wat haar 'niche' is. Waar gaat ze zich op toelagen in haar praktijk? Ze vertelt dat ze zich wil richten op het voorkomen van burn-out. "Maar" voegt ze er bedachtzaam aan toe, "de mensen die ik ken die een burn-out hebben gehad, zijn daar allemaal sterker uitgekomen... Dus misschien is het wel helemaal niet goed om een burn-out te voorkomen..."

Mooi! Ik denk aan deze nieuwsbrief die in het verschieft ligt. Balans... Niets zo goed om tot balans te komen als eens stevig in onbalans raken... Dat wil natuurlijk niet zeggen dat ik iedereen een flinke burn-out toewens. Maar degenen die een burn-out aan weten te grijpen als een kans om na te gaan wat er scheef zit in hun leven, die komen er inderdaad meestal sterker uit. Ik denk aan A. die gebogen bij mij binnen kwam en op vlakke toon aankondigde dat ze het niet meer zag zitten en die gister naast mij huppelde en de polder in riep: "Yes! Ik ben o.k.!". Of D. die me niet aankeek, altijd moe was en nergens meer plezier in had en die



nu iedereen aankijkt, een nieuwe baan heeft en geniet van zijn gezin. Soms lijkt het alsof er heel veel voor nodig is om iemand tot staan en reflecteren te brengen. Zoals J. die van de trap viel en een botje brak waardoor hij letterlijk niet verder kon. Of P. die aanvallen van duizeligheid kreeg waardoor ze letterlijk niet meer op kon staan. Een maand bedrust. Tijd om dingen op een rijtje te zetten en uit te vinden hoe het je eigenlijk gaat en wat je zou willen.

Soms kom je er achter dat je maar doorrent en niet meer geniet. Soms blijkt dat je al jaren niet voor jezelf durft op te komen waardoor je steeds gefrustreerder wordt en dingen doet die je niet wilt doen. Of dingen niet doet die je juist zo graag zou doen. Soms verandert je situatie en heb je tijd nodig om je hieraan aan te passen en een nieuwe balans te vinden. Zoals K. die enkele maanden elke dag voor haar zieke moeder zorgde of T. die recentelijk zijn eerste kind kreeg.

Balans is niet een vaststaand gegeven. De wereld verandert en je verandert zelf ook. Het vereist steeds opnieuw afstemmen van wat je wil op wat is. Wil je daarbij een burn-out voorkomen? Dat lijkt me wel. Waarom zou je niet tijdig bij jezelf nagaan hoe het je gaat? De eerste signalen van te veel vermoeidheid en spanning herkennen en daar iets mee doen. Een burn-out is geen pretje, en dat is heel zwak uitgedrukt... Dus een beetje onbalans: prima. Een teken dat je leeft en het zet aan tot groei en ontwikkelen. En de startend coach? Haar gereserveerdheid bleek uiteindelijk een teken van eigen onbalans... Ze heeft gekozen voor een andere niche, één waarbij de passie er vanaf vonkte!

Spelrecensie

Voor het Nederlands Tijdschrift voor Coaching schrijf ik sinds enige tijd regelmatig een recensie. Bij deze, ook vanwege het toenemend aantal coaches en begeleiders dat ik coach, een aangepaste versie van de recensie van het Levenskunstspel (Isbn: 9074123155). Een spel dat je in de boekhandel kunt kopen, maar je kunt het ook een keer bij me komen spelen.

Het spel bestaat uit drie sets kaarten in een compact doosje waarop de centrale vraag staat: Hoe breng ik meer balans in mijn leven? Ik zie de mensen voor me die komen met vragen als: "Wat maakt dat ik iedere keer zo in de stress schiet, dat ik niet toekom aan mezelf, aan mijn gezin of aan mijn vrienden en dat mijn werk blijft liggen?" Wow, en dan aan de hand van een spel tot "levenskunst" kunnen komen... Dat wekt verwachtingen.

Het spel kun je op drie verschillende manieren spelen. Bij de eerste spelwijze focus je op het typeren van je eigen levensstijl. Je kunt daarbij kiezen uit een groot aantal omschrijvingen variërend van 'ontspannen', 'actief' en 'zelfstandig' tot 'saai', 'ongezond' en 'uitzichtloos'.



Typeringen die, als ze op tafel liggen, overzicht scheppen in de mate waarin je leven in balans is.

De tweede spelwijze levert zogenaamd 'out of the box denken' op. Je kiest daarbij uit een groot aantal "levensstijlvragen" die vragen, die jou boeien. Vervolgens kun je nagaan waarom juist deze vragen je prikkelen en of je op bepaalde vragen ook echt de antwoorden wil gaan vinden. Dit deel van het spel is verrassend. Het helpt je te preciseren op welke gebieden van het leven je vragen liggen, of juist om tot nieuwe ontwikkeling te komen wanneer je meent geen vragen (meer) te hebben.

De derde spelwijze gaat over de tegenstelling tussen je eigen en andermans wensen en verwachtingen en over de mogelijkheden en beperkingen van jezelf en de ander. De kaartjes met aanduidingen als 'buren', 'vrienden', 'broers en zussen', 'leidinggevende' en 'lotgenoten' maken het makkelijker verschillende 'anderen' voor je te zien en helder te krijgen wie nu precies wat wil van wie. Word je geclaimd door je familie, wil je meer tijd met je partner doorbrengen of is alles in balans?

Conclusie: drie op zich leuke sets kaarten, die je goed voor verschillende vragen in kunt zetten. Wil je meer uit het spel halen, dan is het zaak zelf goed in kaart te brengen hoe tot samenhang tussen de sets en met name tussen de achterliggende ideeën te komen, opdat je van 'meer inzicht in onderdelen' komt tot meer balans in je leven. En dat is een kunst op zich!



Balans test

Wil je weten hoe het met jouw werk - privé balans is gesteld? Beantwoord de onderstaande vragen en tel de punten voor de antwoorden bij elkaar op. De uitslag vind je op de volgende pagina.

Geef bij elk van de stellingen middels een cijfer aan hoe vaak deze stelling voor jou op gaat.

1 = (bijna) nooit

2 = vaak niet

3 = soms wel, soms niet

4 = vaak wel

5 = (bijna) altijd

1. Ik vind het makkelijk om alle rollen die ik heb (werknemer, partner, ouder, vriend(in), kind) goed te vervullen
2. Ik heb genoeg tijd om mijn taken op het werk goed uit te voeren
3. Ik houd energie over na een dag werken
4. Als ik op mijn werk ben kan ik mijn aandacht bij mijn werk houden
5. Ik heb voldoende tijd voor mijn huishouden/de noodzakelijke klussen in en om mijn huis
6. Ik kan op tijd op mijn werk komen
7. Ik ga efficiënt met mijn tijd om
8. Ik kom mijn afspraken na
9. Ik ben tevreden over de hoeveelheid tijd die ik 'voor mezelf' heb
10. Als ik thuis ben laat ik mijn werk los
11. Ik heb voldoende tijd om te sporten
12. Ik breng voldoende tijd door met mijn partner/kind(eren)
13. Ik ga met plezier naar mijn werk
14. Ik besteed mijn tijd en energie aan de goede dingen
15. Ik kan tijdig naar huis na mijn werk (geen overwerk)
16. Ik zorg goed voor mezelf
17. Ik ben tevreden over hoe ik mijn tijd verdeel
18. Ik ben tevreden over de mate waarin ik contact onderhoud met mijn vrienden
19. In de tijd die ik niet op mijn werk ben doe ik veel energie op
20. Ik kies bewust voor wat ik wel en niet doe in mijn leven

Score Balans Test

20 – 45 punten: Onbalans

Het is aan te raden eens goed te kijken naar de balans tussen je werk en privé-leven. Er zijn veel zaken waar je ontevreden over bent. Te veel onbalans geeft bovendien vaak vermoeidheids- en spanningsklachten, zoals hoofdpijn, maagpijn, duizeligheid of



concentratieverlies. Signalen om niet te negeren. Wil je meer plezier hebben in je leven en energie overhouden om die dingen te doen die je gelukkig maken, dan is het tijd om uit te zoeken wat er scheef zit en waar je anders kunt kiezen. Weet je wat je echt wilt doen en welke dingen je juist niet meer op wilt pakken? Wat belemmert je te kiezen voor hetgeen je echt wilt?

45 – 75 punten: Redelijke balans

Heb je tussen de 45 en 75 punten dan ben je waarschijnlijk redelijk tevreden over de balans in je leven hoewel je jezelf met enige regelmaat tegen komt. Weet je welke dingen misschien te veel (van het goede) zijn? Zo ja, wil je hier iets aan doen om tot een, voor jou, nog betere balans te komen of loopt het zoals het nu eenmaal loopt en accepteer je dat als onderdeel van een druk, maar mooi leven?

75 – 100 punten: Balans

Met meer dan 75 punten houd je waarschijnlijk alle bordjes draaiende zonder dat je daar draaierig van wordt. Je hebt tijd over voor leuke dingen en je weet hoe je weer energie kunt opdoen als het even wat veel of moeilijk is geweest. Als het eens niet goed voelt, weet je hoe te herstellen en kom je weer terug in balans.

In de schijnwerpers

Een klant aan het woord

“Nadat ik een cursus ‘coachen van vrijwilligers’ had gevolgd kwam ik tot de conclusie dat ik eerst zelf gecoached moest worden voor ik iemand anders kon gaan coachen!

Als voorzitter van de stichting Koogerpark heb ik toen een aanvraag bij de Nieuwe Winst ingediend voor coaching door een professional. De Nieuwe Winst koppelt maatschappelijk betrokken bedrijven die hun kennis, ervaring en menskracht vrijwillig willen inzetten aan maatschappelijke organisaties, zoals Stichting Koogerpark. Miranda bood een coachingstraject aan en zo hebben wij elkaar ontmoet.

Eén van de zaken waar wij het regelmatig over hebben gehad is het vinden van balans. In mijn hoedanigheid als voorzitter, moeder, echtgenote en werkneemster bij "Filmtheater De Fabriek" was mijn vraag: Hoe houd ik de zaken in evenwicht en hoe houd ik daarnaast ook nog eens wat tijd over voor mezelf, bij een gemiddelde werkweek van 60 uur?

Het belangrijkste dat ik geleerd heb is dat ik zelf invloed heb op die balans en hem kan herstellen. Bijvoorbeeld door te zorgen voor regelmatige ontspanning door dingen te doen die ik leuk vind, samen of alleen, maar ook door meditatie- en yogaoefeningen toe te passen. Ik maak keuzes die me ontlasten en die taken verlichten. Ik maak lijstjes zodat de nog te verrichten zaken inzichtelijk worden en ik er niet meer constant over loop te piekeren. Ik ruim op, zorg voor ruimte in mijn huis en in mijzelf. Het maakt dat ik veel meer geniet van mijn plannen, maar ook van de dingen die ik heb bereikt.



M. Gandhi heeft ooit een uitspraak gedaan die ik als lijfspreuk probeer te hanteren: "Als je doet wat je leuk vindt en waar je achter staat, dan hoef je nooit meer te werken".

Voor mij betekent het verrichten van vrijwilligerswerk ontspanning, ondanks dat je er lichamelijk en soms ook geestelijk moe van wordt. In mijn werk bij "De Fabriek" heb ik op het professionele vlak te maken met vrijwilligers. Die vrijwilligers (bij de Fabriek, maar ook bij stichting Koogerpark) kiezen er bewust voor om zich in te zetten voor een goede zaak. Door de wisselwerking van hun enthousiasme en inzet word ik opgeladen. Ook geven en nemen is op deze manier in een prettige balans!

Dankbaar aan Miranda voor haar wijze lessen en dat ik dit mag en kan doen."

met groet, Anneke Steemers

Inbox **Reacties van lezers op de vorige nieuwsbrief over: Uitdagingen**

In de Inbox tref je reacties aan van lezers op de vorige nieuwsbrief. Ik plaats een selectie van die reacties die iets toevoegen aan het thema van de vorige nieuwsbrief. Dit kan bijvoorbeeld een mening, vraag, suggestie of persoonlijke ervaring zijn. Het kan ook zijn dat een reactie geplaatst wordt omdat deze de kern van veel reacties van anderen weergeeft.

Na elke nieuwsbrief stromen er zo'n twee weken lang dagelijks mailtjes bij mij binnen. In reactie op de nieuwsbrief over **uitdagingen** ontving ik 96 (!) mails van (voormalige) klanten, opdrachtgevers en anderen. Allemaal met een persoonlijke noot. Ik wil jullie graag nog eens heel hartelijk bedanken voor jullie warme en inspirerende reacties. Ik voel me een heel rijk mens!

Hoi Miranda,

ZOET

Je overleeft alles, ook wandelen met mij! Je nieuwsbrief is erg goed, ik moet altijd weer wennen aan dat zoete persoonlijke tintje, maar er onder zit een hele heldere en zakelijke boodschap. Een bijzondere combinatie. En daar mag je me op quoten!

Tot hopelijk gauw ziens,
Willem, hoogleraar

Beste Miranda,

Nieuwe levensfase

Ik heb je nieuwsbrief met aandacht gelezen. Jij moet wel een erg leuke vakantie gehad hebben! Met mij is het goed. Mijn vrouw en ik zijn dit jaar voor het eerst zonder kinderen op vakantie geweest. Samen met de caravan op pad. We zijn op hele bijzondere plaatsen geweest in Frankrijk. En het is erg leuk om te ontdekken, dat als we met z'n tweeën zijn, we ons geen moment vervelen!

Groeten Paul, ondernemer



Dag Miranda,

Verhuizen...

Dank je voor de prachtige nieuwsbrief die ik van je mocht ontvangen.

Er gaat enorm veel rust vanuit. Heel prettig.

Over uitdagingen gesproken: In een maand tijd verbouwen we momenteel een donkerbruin huis tot een heerlijke lichte woning. Drie weken geleden stonden er nog een paar muren vol gaten en lagen alle plafonds eruit. Nu zijn alle muren weer glad en alle plafonds weer dicht. De uitdaging voor de laatste week is een heel huis schilderen, behangen en schoonmaken. Volgend weekend verhuizen om over een maand in een prachtig huis te kunnen bevallen van ons tweede kindje. Gelukkig heb ik zelf nog heel veel energie om lekker mee te klussen en hebben we veel hulp van vrienden en familie. We zien het als een spannend avontuur! Mijn organiseertalent komt me nu goed van pas. In het nieuwe jaar ga ik weer buitenshuis aan de slag.

Hartelijke groet, Anja Dekker Professional Organizer

Hai Miranda,

Foto?

Ik heb je Nieuwsbrief met veel plezier gelezen. Ik zag je al staan met dik kippenvel in je bikini een ECHT vlot bouwen. Hebben jullie nog foto's gemaakt?

De zelsabotage test vond ik ook erg goed. Ene.....een score van 47 daar kan ik op dit moment best mee leven :-)

Warme groet, S.



Alle reacties zijn opgenomen met toestemming van de betrokken mensen.



Nieuwsfeitjes

Ook in de winter in balans: elke dag naar buiten!

Voel je je vaak duf? Zonlicht heeft niet alleen een positief effect op je stemming, het maakt je ook oplettender. Onderzoekers van de Universiteit van Luik toonden aan dat zo'n twintig minuten helder licht mensen alerter maakt. Conclusie: ook al is het geen zomer, het licht buiten is vele malen sterker dan de tl-buizen binnen. Dus: naar buiten voor een goed gevoel!

Uit: Psychologie, november 2006

Balans: Topmanagers kiezen steeds vaker voor privé-leven

Topmanagers vinden hun privé-leven steeds belangrijker. Negen op de tien managers vinden een goede balans tussen werk en privé doorslaggevend als ze een besluit moeten nemen om ergens te gaan of te blijven werken. Dat blijkt uit een wereldwijd onderzoek onder ruim 1300 topmanagers. Zij kiezen steeds vaker voor een beter privé-leven in plaats van voor een carrière met de bijbehorende lange uren. De onderzoekers waarschuwen dat werkgevers deze ontwikkeling serieus moeten nemen. Goede managers zijn schaars. Werkgevers zullen zich creatiever op moeten stellen en meer tegemoet moeten komen aan de eisen die een kandidaat stelt.

Uit: Management Issues News/Management Team

Balans: vader en moeder elk evenveel ouderschapsverlof

Minister De Geus van Sociale Zaken en Werkgelegenheid wil werknemers een individueel recht geven op 26 weken ouderschapsverlof. Ouders kunnen dan elk in het eerste jaar zes maanden achtereen voor hun kind zorgen. Dat is een verdubbeling van het huidige ouderschapsverlof.

De Geus zei dit in reactie op de Emancipatiemonitor 2006 van het Sociaal Cultureel Planbureau die hij in Den Haag in ontvangst mocht nemen.

Uit: Website Ministerie van Sociale Zaken en Werkgelegenheid, 14 december 2006



Balans: afhankelijk van vergelijking met anderen

Sociale vergelijking is een belangrijk fenomeen. Met wie je je vergelijkt (bijvoorbeeld met mensen die beter of juist minder goed presteren dan jij zelf) en hoe je reageert op de uitkomst van die vergelijking is recentelijk nog eens goed onder de loep genomen. Uit onderzoek onder 558 leraren bleek dat degenen die erachter komen dat ze slecht uit de vergelijking komen met een collega, zichzelf maar beter actief kunnen gaan verbeteren. Doen ze dit niet, maar houden ze het bij bijvoorbeeld sporten als afleiding, of uithuilen bij vrienden, dan neemt de kans dat ze na een jaar een burn-out hebben toe... Verder blijkt dat werknemers in de private sector, meer dan die in de publieke sector, gemotiveerd worden door anderen die het beter doen; ook hebben ze sterkere gevoelens van superioriteit na de vergelijking met anderen die het slechter doen.

Met wie vergelijk jij jezelf en wat doe je met de uitkomst van je vergelijking?

Uit: C. C. Rodríguez, September 2006, Proefschrift Rijksuniversiteit Groningen

In de pers...

Langedijk Consult in het nieuws

De afgelopen drie maanden heb ik niet te klagen gehad over media-aandacht... Dat had veel leuke reacties en een hele mooie opdracht tot gevolg. Ben je nieuwsgierig? Je vindt de artikelen terug op mijn website onder "In de pers...". Zo vind je hier "**Het Dilemma**" een recent interview in het Noord Hollands Dagblad waarin Jan van der Werff me stevig aan de tand voelde over 22 dilemma's, variërend van "eerlijk of leugentje om bestwil?" tot "Hirsi Ali of Verdonk?". Tevens vind je hier de column die ik op verzoek van de WoonRegio Krant schreef: "**Als ik burgemeester van Zaanstad was...**". De **boekrecensies** die ik heb geschreven voor het Nederlands Tijdschrift voor Coaching kun je hier nu ook terugvinden. Tot slot tref je ook vorige edities van de **nieuwsbrief** aan en enkele artikelen die eerder over Langedijk Consult zijn verschenen.

De nieuwsbrieven die ik samen met Caroline Bakker uitgeef voor het **VrouwenNetwerk ZaanstadPlus** vind je ook op mijn website onder "VrouwenNetwerk/nieuwsbrieven en artikelen". Hier tref je ook een link aan naar artikelen over, en foto's van, de door Langedijk Consult georganiseerde **Verkiezing van de Beste Zaanse Zakenvrouw van 2006**.

Wil je meer weten over onze workshops, over het voeren van een coachingsgesprek of over teamcoaching: je kunt me bellen op 075-614.54.27, of kijk op mijn website: www.langedijkconsult.nl onder workshops of coaching.

Timemanagement- en assertiviteitstrainingen, alsmede workshops inzake strategisch HRM worden, op maat, ook in company gegeven.



Ken je iemand voor wie deze nieuwsbrief interessant zou kunnen zijn? Ik vind het leuk wanneer je hem doormailt. Wil je volgende nieuwsbrieven ook ontvangen: laat het me even weten! Je kunt je **abonneren op deze nieuwsbrief** door mij een e-mail te sturen met vermelding van je voornaam, achternaam en e-mail adres, via miranda@langedijkconsult.nl

Privacywaarborg: je gegevens worden in geen geval aan derden doorgegeven.

Prettige Kerstdagen en een Gelukkig Nieuwjaar!



Miranda