

Een blog ter inspiratie:

Hoe toestemming geven helpt.

Het was lang geleden dat ik het zo had gevoeld, schaamte. Ik zat in gesprek met de directeur Marketing & Sales van een grote internationale organisatie en zijn HR Manager. Onderwerp was de vraag of de Dare to Lead™ Training iets zou zijn voor zijn internationale executive team. Ons gesprek begon in het Nederlands. Ik stelde voor om te switchen naar het Engels zodat mijn gesprekspartners zich een beeld konden vormen van de kwaliteit van mijn gespreksvaardigheden in het Engels, iets waar ik mijzelf onzeker over voelde.

De directeur vertelde mij vol trots en in vloeiend Engels over zijn twee dochters, zoon en hond. Dat hij voor zijn werk een aantal jaren in Duitsland had gewoond en nu alweer een heel aantal jaren hier in Nederland. 'Of zijn kinderen in Duitsland waren geboren?', vroeg ik hem. 'Nee,' zei hij, 'maar ze zijn wel altijd naar een internationale school gegaan. Wij spreken thuis ook eigenlijk altijd Engels.' Toen was het mijn beurt om mijzelf voor te stellen en terwijl ik begon te praten voelde ik mijn lijf steeds warmer worden, ik kreeg klamme handen en wist ondertussen zeker dat mijn hoofd een behoorlijk rode kleur had aangenomen. Terwijl ik mij bewust werd van alles wat er met mijn lijf gebeurde, en ondertussen doorging met mijn introductie, bedacht ik mij: 'Je hebt een schaamteaaval Rianne, geen paniek, het is 'maar' schaamte.'

Niets om van in paniek te raken tijdens een sales gesprek, toch? Schaamte is zo'n ingrijpende en potentieel ondermijnende ervaring, dat hij ons mensen volledig lam kan leggen. Toch gebeurde dat niet met mij tijdens dit gesprek. Waarom niet? Als eerste herkende ik wat er met mij gebeurde, ten tweede had ik mijzelf vooraf toestemming gegeven om mijzelf te laten zien als mens en als derde had ik bij het voorstel om te switchen naar het Engels mijn gesprekspartners verteld over mijn waarden 'eerlijkheid' en 'het verschil maken'. Hierdoor kon ik mijzelf geruststellen en terug in mijn kracht komen.

Aan het einde van het gesprek evalueerden we het-geen we met elkaar hadden besproken. De feedback die ik kreeg: 'Je Engels is meer dan goed genoeg, daar hoeven we ons geen zorgen over te maken. De meeste indruk heb je op mij gemaakt met je authenticiteit. Je brengt echt in de praktijk waar je over praat. Ik denk dat jij precies bent wat ons Executive team nodig heeft. You walk the talk.'

De moraal van dit verhaal. Doe het. Laat jezelf zien. Leer jezelf en je schaamtetriggers kennen. Laat je er niet door beheersen, maar neem de regie over je eigen leven. Het hoeft niet met grote stappen. Kleine stapjes zijn prima, zo heb ik het ook gedaan en doe ik het nog steeds. Het is echt de moeite waard.

Voorbeeld toestemmingsbriefje:

In de blog die je aan het begin van de oefening hebt gelezen, schreef Rianne dat ze zichzelf voorafgaand aan het gesprek toestemming had gegeven. Het toestemmingsbriefje dat ze voor zichzelf had geschreven was:



Oefening Toestemming geven

Neem een situatie van vandaag of deze week in gedachten waar je ongemak bij ervaart. Waar zou jij jezelf toestemming voor willen geven?



Ik geef mijzelf
toestemming

te voelen dat
om te doen
om te denken dat
om

Neem even de tijd om deze vraag tot je te laten komen. Schrijf hieronder jouw toestemmingsbriefjes(s) of print deze pdf uit en plak ze hieronder op.

Herhaal dit de komende dagen, het liefst iedere dag zodat het geven van toestemming onderdeel wordt van je dagelijks ritueel. Iedere keer dat jij iets van ongemak ervaart, word je uitgenodigd om er mee te verbinden. Door dat te doen, groeit je zelfkennis en zelfbewustzijn. In die verbinding ligt ook iedere keer opnieuw de uitnodiging om jezelf toestemming te geven.