

STILTE

als bron voor
krachtig leiderschap

ANDRE PELGRIMS



Bekleed je in je bedrijf of in de maatschappij een leidinggevende functie? Dan geeft het verkennen van stilte een bijzondere dimensie aan je traject. Stilte leidt tot een dieper weten en aanvoelen en velen vinden er rust en persoonlijke groei. Dat straalt af op hun omgeving. Hieronder ontdek je een aantal facetten van stilte en leiderschap.

‘Ik ben in de noodzaak van stilte gaan geloven.’ **ANNIEK**

‘Dat stilte zoveel ruimte creëert, was heel fijn om te ervaren. Dankbaar om te mogen voelen wat ik voelde.’ **ANITA**

1. Je hoeft niet elke impuls te volgen

Niet elke e-mail, vergadering of bemerking heeft een antwoord of reactie nodig. Niet alle gedachten of gevoelens vragen dat je ze volgt of uitvergroot. Stilte leert kijken naar impulsen en traint de spier die niet volgt of reageert. Door die spier te oefenen, verwerf je opnieuw vrijheid en autonomie. Enkel van daaruit zie je welke impuls echt om aandacht vraagt. Misschien zijn het wel je kinderen, je partner of die ene medewerker.

‘De stilte, die eerst zo bedreigend leek, is een maatje geworden.’ **BIE**

2. Je kunt niet geven wat je niet hebt. Dat geldt ook voor ruimte

Drukke, overbevroegde managers hopen ruimte te krijgen door een deel van hun werklust door te geven aan medewerkers. In managementtermen heet dit: delegeren. Delegeren betekent echter ‘ruimte geven’ aan een medewerker om een taak op te nemen.

Medewerkers ervaren te vaak dat delegeren louter doorschuiven is. Velen delegeren enkel de verstikking. Ruimte geven aan medewerkers doe je door eerst zelf innerlijke ruimte te creëren. Dat vraagt meer dan time management. Er is bewustzijn en inzicht in je eigen patronen voor nodig. Je kunt nooit geven wat je niet hebt.

3. Zitten is een discipline

Zitten is moeilijk. Er is altijd wel iets op de loop met ons: gedachten, lijstjes, ideeën, emoties, onopgeloste conflicten, fysieke beperkingen. Altijd is er iets dat ons drijft en stuwt. Op zich is daar niets mis mee. Wél vermindert het onze vaardigheid om echt aanwezig te zijn.

Je kinderen, medewerkers of partner voelen perfect aan of je volledig aanwezig bent. Wanneer gebeurde dat voor het laatst? Wanneer was je vol aandacht en liefde bij je kinderen, partner of medewerkers? Zitten staat symbool voor aandacht en aanwezigheid. Het is een discipline die oefening vergt.

‘Aandacht geven als didactisch hulpmiddel: zot, heel zot...’ **DIRK**

4. Stil worden is beter horen

Stemmen in ons hoofd eisen veel aandacht op. Ze zorgen voor een voortdurende overlast. Zonder stilte hoor je weinig. Heb je al eens naar je eigen ademhaling of hart geluisterd? Wat geven ze prijs? Luister je af en toe naar je lichaam? Vertelt het een gelukkig of ongelukkig verhaal?

Pas als je bewust bent van je eigen doofheid, je eigen 'ruis', zal je merken hoe weinig je echt gehoord hebt. Je teamleden, collega's, partner en kinderen: wat zeggen ze echt? Hoe zeggen ze het? Maak het stil, luister en tracht te begrijpen.



“Zonder woorden heb ik gevoeld wat échte verbinding kan zijn en hoe je via dat kanaal liefde voelt stromen. Een prachtig geschenk!” **KATRIEN**

5. Gedachten houden ons weg van onze intelligentie

Elk levend wezen heeft een magische bron van intrinsieke intelligentie. De manier waarop een boom CO₂ uit de lucht haalt en omzet in eigen energie en O₂ is daar een voorbeeld van. Gelukkig heeft een boom geen hersenen die vergelijken wie het meeste zuurstof produceert. Gelukkig bestaan er geen strategieën van bomen om andere bomen te vernietigen. Een boom leeft vanuit zijn intelligentie, een andere optie heeft hij niet.

Als mens zijn we begenadigd met hersen- en reflectiecapaciteit. Dat is wonderlijk. Daardoor zijn we oeverloos creatief. Op basis van onze reflectiecapaciteit ontwikkelen we concepten over wat goed en slecht is, produceren we overtuigingen die ons in een bepaalde richting sturen en creëren we angsten en projecties. We ontwikkelen zoveel dat het gevoel van 'vele opties' ontstaat.

Stil worden brengt ons opnieuw in contact met onze intrinsieke wijsheid. Eens op die plek aanbeland, blijkt dat 'veel opties' vaak veel 'valse opties' verbergt. Voeling houden met je innerlijk weten en voelen is bij leiders en maatschappelijk verantwoordelijken essentieel om mensen niet te misleiden.

“Verbijsterend te ervaren hoeveel ruimte er in de stilte ligt te wachten en hoeveel die ruimte prijsgeeft. Fascinerend hoe het meest relevante zich eerst meldt.” **PHILIPPE**

6. Ademen als symbool voor ruimte

Onze workshops starten vaak met het bewuster volgen van de eigen ademhaling. Ademen is het kanaal dat leven mogelijk maakt. Zuurstof is onze eerste voeding. Ademen vraagt dus de nodige zorg.

Observeer je eigen ademhaling en luister ernaar. Hoe rustig en diep adem je? Hoe bewust ben je van de lucht die je lichaam binnenstroomt? Tracht te kijken naar parallellen tussen je wijze van ademen en je wijze van leven. Is kort ademen een signaal dat je te weinig 'lucht' hebt in je wijze van leven? Is je oppervlakkige manier van ademen een vingerwijzing voor een gebrek aan ruimte die je jezelf geeft?

“Ik voel me echt een 'discipel van 55' in de kleuterklas! Maar dat vind ik juist leuk, het begin van een nieuw avontuur.” **MARLEEN**

7. Volg je voeten, niet altijd en alleen je hoofd

Stilte brengt je bij het diepere weten en aanvoelen. Dat inzicht omzetten in actie kan je het best omschrijven als 'het volgen van je voeten'. Bewegen vanuit je voeten is een krachtige en overtuigende stap in 'een' richting.

Bewegen vanuit je voeten geeft je het gevoel dat je de enige juiste stap zet. Het kan gaan over een keuze die je wenst te maken, een uitspraak die je wil doen, een initiatief dat je wil nemen. Je voeten brengen de synthese van informatie komende uit onze diepere intelligentie.

Onze gedachtestroom blokkeert ons vaak in die beweging. Als we al beweging voelen, roepen gedachten, angsten, meningen, opinies, voor- en nadelen die snel een halt toe. Onze gedachten versmachten de beweging door een overlast aan analyse. Dat is wat onze hersenen graag en goed doen. Het gevolg? Verlamming, impasse, stilstand.

Vanuit leiderschap is het cruciaal om gedachten én intelligentie te laten samenwerken. Dat vraagt voor de meeste leidinggevendenden een sterkere verbinding tussen de voeten en het dieper weten, met als punt van synthese: "Dit is wat we gaan doen!"

Artikel en interview: André Pelgrims



STILTE WORKSHOPS 2016

Stilte & Leiderschap - Stiltelhoeve

26/01 - 29/01 en 24/05 - 27/05 en 11/10 - 14/10

Stilte & Leiderschap "Advanced" - Saint-Blancard

13/09 - 16/09

www.takingwing.net

Reacties of feedback? andre@takingwing.net