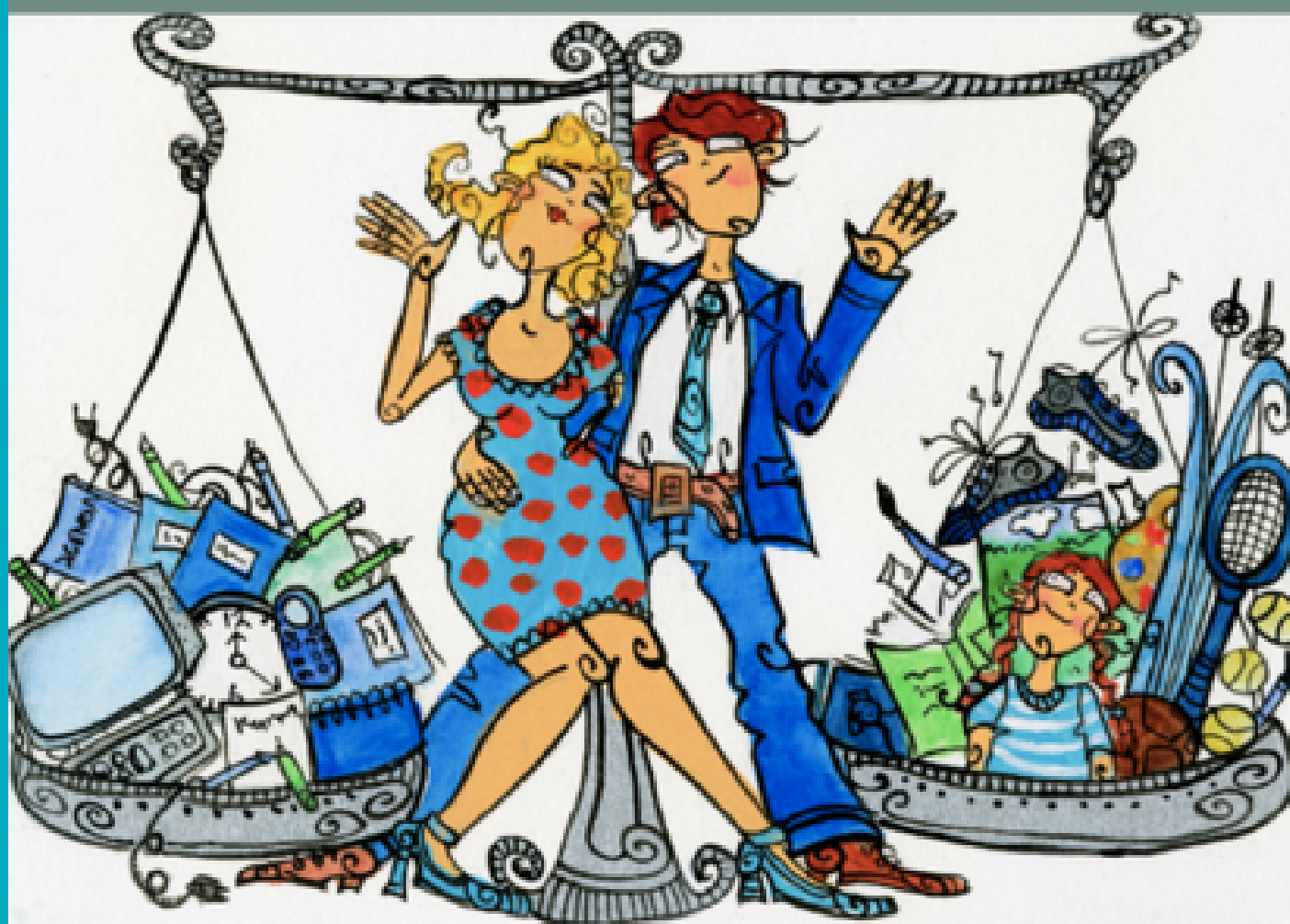


LET'S TALK FAMILY LIFE

DE 7 GEHEIMEN VOOR MINDER STRESS &
CONFLICT EN BETERE AFSTEMMING &
EFFECTIVITEIT IN JE GEZIN



MAAK VAN JE GEZIN THE BEST PLACE TO BE

MARGRIET DARWINKEL

Happy
Family
Life

De 7 Geheimen van Happy Families

De tijd waarin jij als (werkende) ouder leeft, vraagt niet alleen om nieuwe vormen van werken en nieuw leiderschap, maar ook om families waarin de gezinsleden zich verbonden voelen – niet alleen met elkaar, maar vooral ook met zichzelf en de maatschappij. Ze geven elkaar de ruimte om te kunnen zijn wie ze zijn en respecteren elkaars verschillen. Ze leren van elkaar. En op momenten dat het even niet mee zit of als ze dreigen van hun koers af te gaan, nemen ze de tijd om naar elkaar te luisteren, met elkaar te overleggen en samen tot een oplossing te komen.

Wat kenmerkt een Happy Family en welke succes factoren maken een Happy Family geslaagd? Waar moet je als ouders het samen over eens zijn en hoe houden jullie een gelukkige en gezonde relatie met elkaar en met jullie kinderen?

Nadat je je bewust geworden bent van hoe jij als werkende ouder de 7 geheimen in je gezinsleven kunt toepassen, heb je de basis voor een gelukkig, succesvol en effectief gezinsleven gelegd. Je kunt per geheim met elke oefening binnen je gezin aan de slag gaan om het fundament van een Happy Family onder jouw familie te leggen. Lees snel verder als je wilt weten welke geheimen deze Happy Families begrijpen, die maken dat ze vol energie succesvol en gelukkig leven. En daardoor gelukkig zijn thuis en op hun werk.

Een gelukkig gezin loont!



De 7 Geheimen van Happy Families

- | | | |
|----|---------------------|---------|
| 1. | Waarde(n)vol leven | p. 4 |
| 2. | Doen wat je gelooft | p. 6 |
| 3. | Keuzes maken | p. 7 |
| 4. | Gezinsmissie | p. 8 |
| 5. | Vrijheid | in p. 9 |
| 6. | verbondenheid Focus | p. 11 |
| 7. | Vertrouwen | p.12 |



Geheim 1: Waarde(n)vol leven

Happy Families weten wat ze belangrijk vinden en wat hun belangrijkste waarden zijn. De ouders richten hun leven in volgens deze waarden en voeden daarmee hun kinderen waardenvol op. Ze zijn gezinsleiders en rolmodel voor hun kinderen en blijven in alles wat ze doen trouw aan hun eigenwaarde(n).

Wie je bent wordt voornamelijk bepaald door jouw persoonlijke waarden en overtuigingen. Waarden sturen namelijk jouw gedrag en ze bepalen in sterke mate welke beslissingen je neemt of wat je van beslissingen van anderen vindt. Zij zorgen voor de motivatie om bepaalde zaken te benaderen of te vermijden.

Gaan de dingen in jouw gezinsleven soms niet helemaal zoals je het graag zou zien, kijk dan eens naar welke waarden voor jou belangrijk zijn en welke op dat moment niet worden (h)erkent. Voorbeelden van waarden zijn eerlijkheid, respect en dankbaarheid.



“Ouders die congruent zijn, handelen in overeenstemming met hun diepste waarden en overtuigingen en zetten hun woorden om in daden. Als ze vinden dat ze iets zouden moeten doen, doen ze dat ook. Ze worden niet gedreven door externe krachten, zoals de meningen van anderen of projectie van eigen wensen. De stem waarnaar ze luisteren en waarop ze reageren is de kalme stem van hun geweten, hun hart”.

Stephen Covey

Ken je jouw belangrijkste waarden? Weet jij wat echt belangrijk voor je is en hoe dit terug te leiden is naar een onderliggende waarde?

Je kunt jouw eigen belangrijkste waarden ontdekken door bijvoorbeeld bepaalde situaties thuis of op je werk voor ogen te houden en jezelf af te vragen: In welke situatie zit ik? Waar denk ik nu aan of welk beeld of gevoel heb ik erbij? Welke waarde vertegenwoordigt deze situatie?

Het kan ook zijn dat je in een situatie zit die je niet plezierig vindt. Dan weet je dat er een waarde niet erkend wordt en dat je daar dus last van hebt en op reageert.

DOEN:

Schrijf al de waarden die in je opkomen op en selecteer uiteindelijk de zes belangrijkste waarden voor jou en orden deze waarden in volgorde van belangrijkheid.

Vraag je af

1. Wat betekent elke waarde voor mij?
2. Waarom is deze waarde zo belangrijk voor mij?
3. Wat maakt dat ik deze belangrijk vind?

Op deze manier word je je bewust van de betekenis en het belang van jouw persoonlijke waarden.

Samen ontdekken

Betreft het een situatie waar gezinsleden of collega's bij betrokken zijn, dan kun je bovenstaande oefening samen doen. Welke waarden hebben jullie gemeenschappelijk en waar verschillen ze? Bespreek samen hoe je de waarden tot uiting wilt laten komen in je gezinsleven en/of op je werk en hoe je elkaar de ruimte geeft om de individuele waarden in te vullen en tot uiting te laten komen in wat jullie individueel doen en gezamenlijk ondernemen.



2: Doen wat je gelooft

Naast waarden heb je ook overtuigingen met betrekking tot bijvoorbeeld jouw rol als opvoeder, je werk en je gezinsleven. Ze bepalen hoe je naar de wereld kijkt. Ze vormen als het ware de bril waardoor je kijkt en bepalen hoe je de wereld om je heen ervaart. En overtuigingen zijn meestal ontstaan door conclusies die je uit ervaringen en gebeurtenissen uit het verleden hebt getrokken, waardoor je iets 'zeker' bent gaan weten. Je bent dit gaan geloven op basis van de resultaten die je in je leven kreeg. Vaak wordt een overtuiging verward met een feit. Een feit staat voor wat er werkelijk is gebeurd en een overtuiging is een idee over wat er kan gebeuren of is gebeurd. Hoe vaker een ervaring of resultaat zich herhaalt, hoe zekerder je bent van de overtuiging. Niet gewenste uitkomsten of resultaten gaan pas veranderen als je anders gaat kijken, als je andere dingen gelooft. Een overtuiging kan ondersteunend of belemmerend zijn. Voorbeelden van deze laatste zijn: "Ik ben het niet waard" of "Ik kan het niet". Het zijn overtuigingen die je niet helpen om te durven zijn wie je bent, thuis en op je werk. Ze belemmeren je om te doen wat je daadwerkelijk zou willen.

Gelukkige ouders laten zich leiden door ondersteunende overtuigingen en zijn in staat en bereid belemmerende overtuigingen los te laten of om te buigen naar positieve overtuigingen.



"Beliefs have the power to create and the power to destroy. Human beings have the awesome ability to take any experience of their lives and create a meaning that disempowers them or one that can literally save their lives".

Anthony Robbins

DOEN:

Word je bewust van waar jij van overtuigd bent als het gaat om werk en gezin. Schrijf de eerste 10 overtuigingen op die nu in je opkomen en bekijk daarna of deze overtuigingen echt van jou zijn, of dat je ze hebt overgenomen van iemand (je eigen vader of moeder, een leerkracht, een andere opvoeder.....). Welke geloof je echt en zijn authentiek en dus van jou.

Vraag je vervolgens eens af of deze overtuigingen je helpen om jouw waarden te leven. Zijn ze er ondersteunend aan of zijn ze beperkend? Als je dit weet kun je er NU voor kiezen bepaalde beperkende overtuigingen los te laten en je er niet meer door laten leiden.

Want, waarom zou je aan een overtuiging vast houden als je weet dat deze niet helpt om het leven te leiden dat je wilt

Geheim 3: Echte keuzes maken

Gelukkige ouders zijn eerlijk naar zichzelf en vinden daardoor hun balans in hun (gezins) leven. Zelfkennis is immers de eerste stap op weg naar geluk en bevlogenheid. Naarmate je jezelf beter kent, ben je ook beter in staat om wie je bent en wat je wilt op elkaar af te stemmen.

Nu je weet wat belangrijk voor je is en waar je waarde aan hecht kun je eens gaan onderzoeken welke keuzes je in je (gezins)leven maakt en of deze keuzes jouw waarden versterken. Met andere woorden voegen ze waarde toe en zijn ze waarde(n)vol voor jou? Als je kiest vanuit waarden, dan kies je niet vanuit een gevoel iets nog niet te hebben, maar dan kies je vanuit een gevoel van “zijn” of willen “zijn”.

Wie ben jij als ouder en waar sta je voor?

Kiezen vanuit waarden betekent dat niemand anders jouw behoeften en verlangens hoeft te vervullen, want je gaat uit van jezelf. Als jij eerlijkheid belangrijk vindt, dan begint dit met zelf eerlijk te zijn naar jezelf en naar je omgeving. De keuzes die je maakt, maak je dus op basis van wie jij werkelijk bent. Van daaruit bepaal je wat je wilt hebben en krijgen in je leven.

Je maakt je druk om de dingen die er toe doen en waar jij invloed op hebt. Dat geeft positieve energie en kracht.

DOEN:

Kun je drie keuzes bedenken die je maakt binnen je gezin en werk, die je niet doet vanuit jouw waarden, maar om te voldoen aan de verwachtingen van anderen, of vanuit angst voor de mening of reactie van anderen. In hoeverre ga je dan aan jezelf voorbij? En, blijft er een continue gevoel van onbehagen knagen, omdat je het niet doet zoals jij voelt dat goed is.

Als je leeft naar je eigen waarden, zul je gaan ervaren dat het gemakkelijker is om te zeggen - of liever duidelijk te maken - wat je wel en niet wilt. Hoe meer je gaat staan voor wat jij belangrijk vindt, des te beter zullen mensen om je heen zien, voelen en ervaren dat dit waar is en zullen ze je geloven.

Want je hart en hoofd, je gevoel en verstand, zitten op één lijn en je communiceert congruent. Keuzes maken op basis van jouw waarden maakt je (weer) authentiek en geeft richting.

Geheim 4: Een gezinsmissie maken

Op je werk doe je het wel. Doelen stellen of afspraken maken over hoe je wilt samenwerken, hoeveel je wilt werken en welke resultaten je wilt behalen. Maar heb je ook bedacht dat je dit kunt doen voor werk EN gezin. Heb je voor jezelf, voordat je jouw baan accepteerde, bepaald hoeveel tijd je bij je kind(eren) wilde zijn en hoeveel tijd op je werk? En hebben jullie het samen goed doorgesproken en verdeeld? Zijn jullie het daar over eens?

Weet je ook waarom je het juist zo wilt en waarom dat belangrijk voor jou is?

Wat is jouw missie als het gaat om gezin? Probeer voor je zelf een helder beeld te krijgen wat er dan opkomt bij jezelf, je kinderen en je relatie. Met andere woorden: welk plaatje komt er bij jou boven als je aan een gelukkig gezin denkt?

DOEN:

Schrijf dit eens voor je zelf op of maak er een collage van. Laat je partner dit ook doen. Het maken en invullen is een individuele activiteit om het ook helemaal vanuit jezelf te laten komen. Luister naar je hart en vertrouw erop dat alles wat waar is voor jou naar boven komt. Bespreek wat je hebt opgeschreven of gemaakt hebt met je partner en ontdek samen wat jullie belangrijk vinden en willen. Als je het zo uitwerkt en je je ook bewust bent waarom je het zo wilt, geeft dat veel duidelijkheid en richting. En zul je minder afstemproblemen en stress gaan ervaren, omdat je heel goed kunt benoemen waarom je het zo wilt.

Keuzes die je vanuit deze visie maakt komen van binnenuit en zijn als het ware gefundeerd en worden gedragen. Dit betekent niet dat er nooit meer stress zal zijn en je kan nog steeds wel eens van je koers afraken, maar je bent beter in staat het op te vangen en om te buigen, omdat je voor ogen hebt waar je naar toe wilt en hoe je het wilt bereiken. Even uit balans is niet erg, want als je weet welke richting je op wilt en waarom ben je snel weer op koers geeft kracht en energie.

Het gaat om: samen achter de keuzes staan, het leven in alle drukte nemen zoals het is, er van blijven genieten, eerlijk zijn naar jezelf en je partner, en bijsturen als jouw waarden voelbaar in het gedrang komen. Dat geeft balans en maakt gelukkig!

Wordt elke dag wakker met 'het waarom' in gedachten, laat deze stromen door je lijf en geef je eigen leven vorm.

5: Vrijheid in verbondenheid

et klinkt misschien gek, maar met elkaar leven, verbonden door gemeenschappelijke waarden en een missie, geeft juist ook ruimte en bewegingsvrijheid. Een referentiekader waarop je elkaar kunt aanspreken en dat jullie samen doet groeien. Er is begrip voor elkaar en van hieruit leg je de basis van hoe je met elkaar om wilt gaan.

Happy Families leven in verbinding met elkaar en daarbinnen accepteren alle gezinsleden van elkaar wie ze zijn. Alle facetten van het gedrag en eigenschappen van je partner en kinderen worden geaccepteerd zonder de wens elkaar in essentie te willen veranderen. Elkaar helemaal accepteren zoals een ieder is, is een zeer grote succesfactor in het hebben van een gelukkig gezin en een gelukkige relatie als partners.

Om te zorgen dat de verbinding in stand blijft, is het goed om overleg momenten in te bouwen, zoals een familie beraad en een-op-een met je kinderen of met je partner. En bij deze laatste is dan zeker niet (alleen) het onderwerp de kinderen, maar juist wat jullie bezig houdt op het werk en als partner/geliefde in het leven.

Familieberaad

Tijdens een familieberaad neem je de komende week door, maar kijk je ook even terug naar wat er de vorige week is gebeurd of heeft plaatsgevonden. Wat ging er goed, waar zouden we dingen kunnen verbeteren en vooral: wat was er leuk! Geniet en sta stil bij jullie successen.

Door wekelijks met elkaar af te stemmen en ook met elkaar te bespreken wat iedereen graag zou willen doen en ondernemen ontdek je ook van elkaar wat je belangrijk en leuk vindt en waarom.

Op basis hiervan kun je keuzes maken en leer je de kinderen ook dat met name in het weekend niet alles kan en niet alles tegelijkertijd kan. Spelenderwijs ontstaat er zo begrip en kun je er voor zorgen dat iedereen aan de beurt komt als het gaat om leuke dingen doen met elkaar, maar ook wanneer je met wie een een-op-een onderneemt. Bovendien kun je de kinderen duidelijk maken dat tijd voor jezelf en tijd voor jullie als partners ook belangrijk is. Zo breng je evenwicht en energie in je gezinsplanning en focus je niet alleen op alles wat moet, maar besteed je juist ook aandacht aan het goed zorgen en er zijn voor elkaar. Een een-op-een met je kind is pure 'quality time' en zorgt ervoor dat je echt eens andere dingen hoort van en ziet bij elkaar. Er komen andere gesprekjes op gang en je leert elkaar kennen. Het zorgt voor een hechte band met je kind en geeft vertrouwen door het samen plezier hebben en het samen iets ervaren.

DOEN:

Kijk als je jullie planning doorneemt ook of wat jullie doen een afspiegeling is van wat jullie belangrijk vinden. Komt iedereen voldoende aan bod, is er genoeg ruimte om ook je zelf te kunnen zijn en is er voldoende tijd om echt dingen samen te doen als gezin. Als een van jullie waarden bijvoorbeeld 'familie' of 'gezondheid' is, is het dan ook zo dat er voldoende familie- of sociale activiteiten in jullie weekplanning staan en dat jullie tijd hebben en nemen om lekker gezond te eten.

Het afstemmen door middel van een familieberaad zorgt niet alleen voor een goede band, maar geeft ook ruimte om te kunnen zijn wie je bent in de context van het gezin.



Geheim 6: Focus

Het hebben van focus op wat je belangrijk en leuk vindt, maar ook op wat je kunt beïnvloeden geeft voldoening. In een druk en hectisch gezin ligt het gevaar op de loer dat je gaat kijken naar alles wat niet lukt, of wat je niet hebt afgekregen, wat je niet gedaan hebt, of anders had willen doen.

Als je naast je gezin ook een leuke uitdagende baan hebt, dan heb je ook echt geen tijd meer om alles zelf te doen. Zorg ervoor dat jullie in elk geval de dingen die je echt belangrijk vindt, blijven doen en besteed dingen uit die ook door derden uitgevoerd kunnen worden of organiseer dit op een andere manier. Zo krijg je energie en houdt je ook energie over.

DOEN:

Zodra je voelt dat je energieniveau naar beneden gaat is het waarschijnlijk dat je focust op wat er nog niet goed gaat, nog niet is of op al je to do's. Sta dan even stil en word je bewust van al je niet helpende gedachten en overtuigingen en switch naar wat er allemaal wel goed gaat en wat er gewoon wel is en wat er echt toe doet. Voel weer waarom je dingen wilt en wat belangrijk is. Dan zul je gaan merken dat je weer kracht en focus krijgt en je je weer energiek voelt.

Een ander belangrijk element binnen Happy Families is dat ze de focus houden op de dingen die te beïnvloeden zijn. Doe je dat niet, dan kunnen je emoties met je aan de haal gaan. Je kunt je heel druk maken over van alles, maar als het niet in je directe invloedssfeer ligt, laat het dan los en pak alleen die dingen op die je wel kunt veranderen.

Stel je voor dat je de createur bent van je eigen leven, dan ben je er van overtuigd dat je zelf invloed kunt hebben op datgene wat je graag wilt bereiken. Wees pro-actief en neem je verantwoordelijkheid voor de dingen die jij kunt beïnvloeden. En als je weet dat je iets niet kunt veranderen: besteed er geen energie aan en verleg je focus.

DOEN:

Maak eens een lijst met dingen waar je regelmatig tijd en aandacht aan besteed. Doe dit bijvoorbeeld op basis van de week die net achter je ligt. Bepaal vervolgens of dit ook de dingen zijn waar je tijd en aandacht aan wilt besteden. Of het zin heeft om hier aandacht aan te geven. En in welke mate ze bijdragen aan de doelen die je graag wilt bereiken.

Nu je het op een rijtje hebt, is het eenvoudig om de keuze te maken dingen die je afleiden van waar het werkelijk om gaat, niet meer te doen. Richt je focus op activiteiten waarvan je weet dat deze je dichterbij je gewenste uitkomsten gaan brengen en dus bijdragen aan de resultaten die je graag wilt.

Wees manager van je eigen leven in plaats van je te laten leven.

Geen speelbal, maar speler. Chauffeur in plaats van passagier.

Geheim 7: Vertrouwen

Binnen Happy Families is er een grote mate van vertrouwen. Men gaat ervan uit dat elkaars intenties goed zijn en als er onduidelijkheid of onenigheid, dan wordt dit op tafel gelegd en besproken.

Er zijn geen oordelen, maar er wordt gekeken en geluisterd vanuit een zuiver hart. Als er twijfel ontstaat rondom iemands gedrag wordt dit geverifieerd en besproken, voordat er gehandeld wordt op basis van vermoedens of eigen projecties.

In een klimaat van vertrouwen kun je op eenvoudige wijze elkaar pro- actief aanspreken op gedrag en leer en groei je samen. Vertrouwen heeft op elk aspect binnen het gezinsleven impact. Gezinnen met onderling vertrouwen zijn gelukkiger, omdat dit de basis legt voor een energiek, gelukkig en succesvol gezin.



NAWOORD

Happy Family Life verzorgt in-company trainingen en coaching voor werkende ouders onder de naam 'MBA voor werkende ouders', maar verzorgt ook voor individuele ouders diverse trainingsprogramma's binnen de Happy Family Academy.

Happy Family Life doet continu onderzoek naar de geluksbeleving van gezinnen en de key succesfactoren van een gelukkig gezin.

Mijn missie is om de geluksbeleving en het succes van werkende ouders te vergroten zowel in de thuissituatie als op het werk.

Geniet met volle teugen van je gezinsleven en wees het rolmodel voor je kinderen door

te kiezen voor gezinsleiderschap en voor gelukkig zijn thuis en op je werk!

Margriet Darwinkel

