



BESEF DAT JE LEEFT



POSITIEF

EGOISME

Inhoud:

- >> Zet zelfzorg op de Eerste Plaats:
- >> Verdeel je energie gezond:
- >> Stel gezonde grenzen:
- >> Investeer in jezelf:
- >> Wees assertief:
- >> Vanuit de theorie gezien:

Positief Egoïsme: Een Gids voor Zorgprofessionals

Inleiding

In een wereld waar **zorgprofessionals** dagelijks geconfronteerd worden met de **behoeften van anderen**, kan het gemakkelijk zijn om jezelf op de tweede plaats te zetten. Dit e-book is bedoeld om zorgprofessionals te helpen de kunst van positief egoïsme te omarmen.

Positief egoïsme gaat niet over zelfzuchtigheid, maar over het vinden van een gezonde balans tussen het zorgen voor anderen en het zorgen voor jezelf. Door jezelf op de eerste plaats te zetten, gezonde grenzen te stellen, in jezelf te investeren, en assertief te zijn, kun je effectiever en gelukkiger zijn in je werk en leven.

Introductie van het E-Book: Positief Egoïsme in de Zorg en Daarbuiten

In dit e-book neem ik je mee op een persoonlijke reis, waarin ik de kracht van Positief Egoïsme ontdekte en hoe dit concept een sleutelrol speelt in het voorkomen en herstellen van burn-out. Vanuit mijn eigen ervaringen en meer dan 24 jaar in de zorgsector heb ik verschillende bewezen methodieken gecombineerd, zoals:

Het **Kernkwadrant** van Daniel Ofman: Om inzicht te krijgen in je sterke punten en valkuilen, en hoe je deze kunt benutten in plaats van erdoor verstrikt te raken.

Voice Dialogue: Een methode om in gesprek te gaan met je innerlijke stemmen, zoals de Pleaser, en zo beter voor jezelf te leren zorgen.

Acceptance and Commitment Therapy (ACT): Een benadering die je helpt om je gedachten en gevoelens te accepteren en tegelijkertijd te handelen naar je waarden.

Voor Wie is Dit E-Book?

Hoewel mijn focus ligt op de zorgsector, is dit e-book waardevol voor iedereen die moeite heeft met het stellen van grenzen, zichzelf vaak wegcijfert, en daardoor regelmatig in conflict komt met zichzelf. De inzichten die ik deel zijn universeel toepasbaar en kunnen je helpen om beter voor jezelf te zorgen, ongeacht je beroep of levensomstandigheden.

Mijn Verhaal: Van Burn-out naar Zelfzorg

In 2010 raakte ik zelf burn-out. Het was een pijnlijk, maar uiteindelijk ook een leerzaam proces dat me dwong om diep na te denken over mijn manier van leven en werken. Ik ontdekte dat mijn burn-out voornamelijk voortkwam uit de overtuiging dat zorgen voor anderen belangrijker was dan zorgen voor mezelf. Dit inzicht veranderde alles.

Sindsdien ben ik me gaan verdiepen in coaching, opleidingen en persoonlijke ontwikkeling, wat leidde tot de ontwikkeling van mijn eigen benadering: Positief Egoïsme. Dit concept heb ik niet alleen in mijn eigen leven geïntegreerd, maar sinds 2020 pas ik het ook toe in mijn coachingpraktijk, waar ik **zorgprofessionals help om gezond en duurzaam hun werk te kunnen doen.**

Waarom Dit E-Book?

Dit e-book is een bundeling van alles wat ik de afgelopen jaren heb geleerd en toegepast. Het biedt praktische tips, inzichten uit de psychologie, en verhalen uit de praktijk die je kunnen inspireren om op een gezondere manier met jezelf en je werk om te gaan. Mijn doel is om jou, net zoals ik dat zelf heb moeten doen, te helpen om weer de regie over je eigen welzijn te nemen.

Ik hoop dat je de lessen in dit e-book kunt waarderen en toepassen in je eigen leven, zodat je met meer balans, voldoening en kracht door het leven kunt gaan.

Over Positief Egoïsme:

Hoe kan positief egoïsme bijdragen aan jouw welzijn, dat van je collega's, de mensen voor wie je zorgt, het team waartoe je behoort, of de organisatie waarvoor je werkt?

Goede zelfzorg is voor veel mensen, en zeker voor zorgprofessionals, vaak niet vanzelfsprekend. Het brein van een zorgprofessional is immers ingesteld op het zorgen voor anderen. In de kern vinden we anderen vaak belangrijker dan onszelf.

Voor zorgprofessionals is het normaal dat de ander op de eerste plaats komt: “Eerst de ander, dan ik.” Het is heel natuurlijk voor ons om anderen te helpen, te verzorgen, te verplegen, te begeleiden en te ondersteunen.

Aan onszelf denken is echter niet vanzelfsprekend. Sterker nog, egoïsme wordt door zorgprofessionals bijna automatisch gezien als iets negatiefs, als iets wat niet past bij hoe je hoort te handelen of wie je bent.

“Eerst de ander, dan ik.”

Positief Egoïsme belangrijk in ons voortbestaan:

Onze voorouders hebben geleerd dat als ze niet voor zichzelf opkwamen of zichzelf onderhielden, er uiteindelijk persoonlijke problemen zouden ontstaan, waardoor ze niet voor hun naasten konden zorgen.

Als de man zijn gezin verliet om op zoek te gaan naar voedsel en te jagen, zorgde hij ervoor dat hij beschermd was tegen gevaar, zodat hij altijd weer thuis kon komen om zijn gezin te voeden. Hij wist dat als hij niet terug zou komen, zijn gezin het niet zou overleven.

De vrouw zorgde voor de kinderen en zorgde ervoor dat ze warm en veilig waren. Ook zij konden dit alleen doen als ze zichzelf onderhielden en sterk waren. Als zij ziek zou worden, was er niemand om voor de kinderen te zorgen. Positief egoïsme in de zorg kan worden gezien als een benadering waarbij zorgverleners zich bewust zijn van hun eigen behoeften en welzijn, en deze in evenwicht brengen met hun plicht om voor anderen te zorgen.

Hoofdstuk 1:

Zet zelfzorg op de eerste plaats.

Waarom Zelfzorg Belangrijk Is

Goed voor jezelf zorgen is de basis van positief egoïsme. Als zorgprofessional geef je veel van jezelf aan anderen. Dit kan leiden tot uitputting en burn-out als je niet goed voor jezelf zorgt. Zelfzorg betekent dat je tijd en energie investeert in je eigen welzijn, zodat je de kracht en vitaliteit hebt om voor anderen te zorgen.

Praktische Zelfzorgstrategieën

Routine Check-ins:

Plan regelmatig momenten in je dag om bij jezelf in te checken. Hoe voel je je fysiek en mentaal? Heb je iets nodig om je beter te voelen?

Gezonde Levensstijl:

Zorg voor voldoende slaap, voedzaam eten en regelmatige lichaamsbeweging. Dit zijn de bouwstenen van je gezondheid.

Ontspanning en Hobby's:

Maak tijd vrij voor activiteiten die je leuk vindt en die je helpen te ontspannen. Of het nu lezen, tuinieren of muziek luisteren is, deze momenten zijn essentieel voor je welzijn.

Zelfzorg in het Dagelijks Leven Integreren:

Het kan lastig zijn om zelfzorg in je drukke schema in te passen, maar het is cruciaal. Begin met kleine veranderingen, zoals het plannen van een wekelijkse massage of een dagelijkse wandeling. Vergeet niet dat zelfzorg geen luxe is, maar een noodzaak.

>> Maak tijd vrij voor activiteiten die
je leuk vindt en die je helpen te
ontspannen >>

Hoofdstuk 2: Verdeel je energie gezond.

Energie:

Hoe is het met jouw energie?

Het "Persoonlijk Kadaster" koesteren draait volledig om het maken van bewuste keuzes in hoe je je energie verdeelt. Veel mensen gaan er ten onrechte van uit dat we meer dan 100% aan energie kunnen besteden. Zo hoor je bijvoorbeeld vaak dat iemand zich voor 120% zal inzetten om een doel te bereiken.

Vooral mensen met een zorghart voelen vaak de druk om altijd 'aan' te staan en door te blijven gaan, soms zelfs zonder dat ze zich daar bewust van zijn. Het uitgeven van energie gebeurt dan bijna automatisch, als een onderbewust proces.

Het lijkt alsof energie verspillen normaal is geworden, terwijl het nemen van pauzes vaak over het hoofd wordt gezien.

>> mensen met een zorghart voelen
vaak de druk om altijd 'aan' te staan
en door te blijven gaan >>

Energie:

Wanneer je je echter meer bewust wordt van hoe je je energie uitgeeft, kun je daar wellicht iets aan veranderen. Vaak denken we dat we altijd 100% van onze energie beschikbaar hebben. Maar hoe realistisch is dat eigenlijk? Wanneer ben je écht op je 100%? Vaak hebben we niet de volle 100% om te verdelen, maar misschien slechts 80% van ons kunnen.

Denk bijvoorbeeld aan dagen waarop je je niet helemaal lekker voelt, een stressvolle ochtend thuis hebt gehad door gedoe met de kinderen, slecht hebt geslapen, of laat naar bed bent gegaan. Op zulke dagen is je energievoorraad misschien al flink afgenomen voordat je aan de dag begint.

Energie:

Wat ook kan is dat je al dagen achter elkaar hebt gewerkt, of dat je veel wisselende diensten gehad hebt. Je hebt dan geen 100% te verdelen van je energie, maar je batterij is maar opgeladen tot 80% of nog lager.

Mag jij van jezelf op zo'n dag het wat rustiger aan doen?

Positief Egoïsme is ook keuzes maken in de energie die je wel of niet uitgeeft.

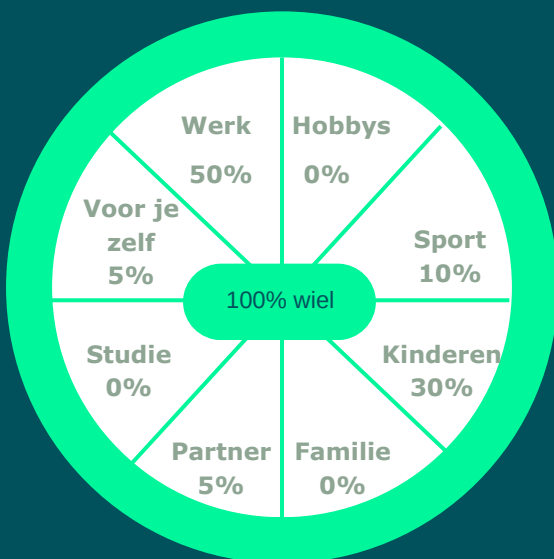
Energie:

Hoe ziet jouw batterij er momenteel uit? Hoe ver is hij gevuld?

Je kan je energie niet blijven uitgeven, je zult geregeld even de batterij goed op moeten laden.



In de afbeelding vind je het 100% wiel. Dit wiel geeft aan waar jij je energie aan uit geeft. Vul hem maar eens voor jezelf in. Stel je zelf voor dat je 100% uit te geven hebt. Doe dit ook met het 80% wiel. Beantwoord vervolgens de vragen.



Opdracht 1: Verdeel je energie

>> **download** de opdracht van het
energie wiel van onze site
en ga er mee aan de slag >>

Grenzen:

Hoofdstuk 3: Stel Gezonde Grenzen

Grenzen:

Grenzen Stellen,

Wat Levert Het je Op?

In de zorgsector worden professionals dagelijks geconfronteerd met hoge verwachtingen, zowel van zichzelf als van anderen. De drang om altijd klaar te staan, om elk probleem op te lossen en om voortdurend de beste zorg te bieden, kan overweldigend zijn. Zonder duidelijke grenzen kan deze toewijding leiden tot uitputting, burn-out en verminderde zorgkwaliteit. Grenzen stellen is daarom essentieel voor het welzijn van zorgverleners en de mensen die ze verzorgen.

Wat Levert Grenzen Stellen Op?

Verhoogd Welzijn en Gezondheid:

Het stellen van grenzen helpt zorgprofessionals om hun fysieke en mentale gezondheid te beschermen. Door te weten wanneer het tijd is om te stoppen, om hulp te vragen of om een taak te delegeren, blijven ze energiek en gefocust, wat essentieel is voor hun welzijn.

Grenzen:

Betere Zorgkwaliteit:

Zorgverleners die hun eigen grenzen bewaken, kunnen hun werk met meer aandacht, geduld en precisie uitvoeren. Ze zijn minder snel afgeleid of overbelast, wat leidt tot betere beslissingen en uiteindelijk betere zorg voor patiënten.

Preventie van Burn-out:

Door te erkennen wat hun grenzen zijn, kunnen zorgprofessionals zichzelf beschermen tegen de valkuil van overbelasting. Dit vermindert de kans op burn-out, wat een groot probleem is in de zorgsector.

Verbeterde Werk-Privébalans:

Grenzen stellen maakt het gemakkelijker om werk en privé gescheiden te houden. Dit draagt bij aan een evenwichtig leven, waarin er ruimte is voor ontspanning, familie en persoonlijke interesses.

Grenzen:

Langdurige Loopbaan:

Door grenzen te stellen, kunnen zorgprofessionals hun carrière duurzamer maken. Ze kunnen blijven werken zonder het risico te lopen dat ze opgebrand raken of de sector voortijdig moeten verlaten.

Positief Egoïsme en Grenzen Stellen: Een Wederzijdse Versterking

Positief Egoïsme:

Dit concept gaat over het waarderen en beschermen van je eigen welzijn om zo beter voor anderen te kunnen zorgen. Positief egoïsme betekent niet dat je alleen aan jezelf denkt, maar dat je beseft dat je pas echt goed voor anderen kunt zorgen als je ook goed voor jezelf zorgt.

Grenzen Stellen als Essentie van Positief Egoïsme:

Grenzen stellen is een van de belangrijkste uitingen van positief egoïsme. Het zorgt ervoor dat zorgverleners zichzelf niet uitputten in hun drang om anderen te helpen. Door duidelijke grenzen te hebben, kunnen zij hun energie en middelen efficiënter inzetten, waardoor ze zowel hun eigen welzijn als dat van hun patiënten waarborgen.

Grenzen:

Grenzen Stellen en Positief Egoïsme:

Als je als zorgprofessional positief egoïsme omarmt en jou eigen grenzen bewaakt, wordt je veerkrachtiger en effectiever in het werk. Je zal in staat zijn om met meer passie en toewijding te werken, omdat je weet dat jouw eigen behoeften ook worden gerespecteerd.

Dit leidt tot een positieve cyclus:

door goed voor zichzelf te zorgen, kun je beter voor anderen zorgen, wat je op jouw beurt weer motiveert en versterkt.

Conclusie:

Grenzen stellen is cruciaal voor je welzijn als mens en zorgprofessional en de kwaliteit van zorg die je levert.

Het bevordert een duurzame en evenwichtige werkhouding die niet alleen jou, maar ook de patiënten ten goede komt. In combinatie met positief egoïsme helpt het je als zorgverlener om een gezonde balans te vinden tussen zelfzorg en zorg voor anderen, wat leidt tot een langere, bevredigende en effectieve carrière in de zorg.

Grenzen:

Hoe Grenzen te Stellen

Ken Je Eigen Grenzen:

Identificeer wat je wel en niet accepteert in je professionele en persoonlijke leven. Dit kan variëren van hoeveel overuren je bereid bent te maken tot hoe je omgaat met collega's die je grenzen niet respecteren.

Communiceer Duidelijk:

Wees assertief en duidelijk in je communicatie. Laat anderen weten wat je grenzen zijn en waarom ze belangrijk voor je zijn. Gebruik "ik"-statements om je behoeften uit te drukken zonder beschuldigend over te komen.

Houd Je aan Je Grenzen:

Het is niet genoeg om grenzen te stellen; je moet ze ook handhaven. Dit kan betekenen dat je nee zegt tegen extra werk of persoonlijke verzoeken die je overbelasten.

Grenzen in de Praktijk

Een voorbeeld van gezonde grenzen in de zorg kan zijn dat je je beschikbaarheid buiten werktijden beperkt. Zorg dat je collega's en cliënten weten wanneer je bereikbaar bent en houd je hieraan. Dit helpt om werk en privé gescheiden te houden en voorkomt burn-out.

Opdracht 2: **Grenzen Stellen en Handhaven** met **Positief Egoïsme**:

>> **download** de opdracht van het
energie wiel van onze site
en ga er mee aan de slag >>

Hoofdstuk 4: Investeer in jezelf.

Investeer in jezelf:

Hoofdstuk 3: Investeer in Jezelf

Waarom Investeren in Jezelf Belangrijk Is?

Investeren in jezelf is een kernaspect van positief egoïsme. Het betekent dat je tijd, geld en energie besteedt aan je persoonlijke en professionele ontwikkeling. Dit helpt niet alleen om je vaardigheden en kennis te vergroten, maar versterkt ook je zelfvertrouwen en motivatie.

Manieren om in Jezelf te Investeren

1. Opleiding en Training:

Volg cursussen en trainingen die je kennis en vaardigheden uitbreiden. Dit kan variëren van vakgerichte cursussen tot persoonlijke ontwikkelingsworkshops.

2. Mentorschap en Coaching:

Zoek een mentor of coach die je kan begeleiden in je carrière en persoonlijke groei. Dit kan je helpen om nieuwe perspectieven te krijgen en je doelen duidelijker te stellen.

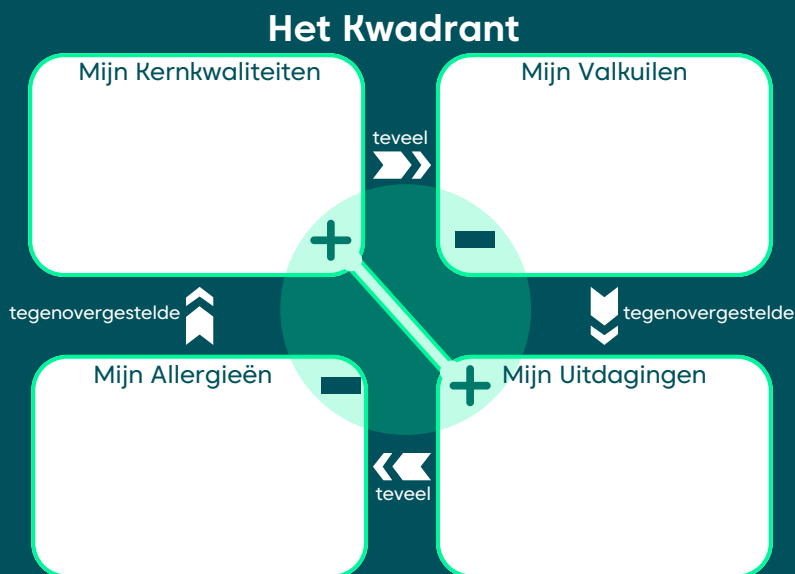
3. Zelfreflectie en Mindfulness:

Neem regelmatig de tijd om te reflecteren op je doelen, prestaties en uitdagingen. Mindfulness kan je helpen om bewuster te leven en betere beslissingen te nemen.

Investeer in jezelf:

Opdracht 3: Investeren in **Persoonlijke Ontwikkeling** met Positief Egoïsme en het Kenkwadrant

>> **download** de opdracht van het
Kernkwadrant van onze site
en ga er mee aan de slag >>



Investeer in jezelf:

Vervolg

Actieplan Ontwikkelen:

Investeer in je Kernkwaliteiten:

Plan specifieke activiteiten of trainingen die je kernkwaliteiten verder versterken. Bijvoorbeeld: als empathie een kernkwaliteit is, overweeg dan een cursus over zelfzorg of stressmanagement voor zorgprofessionals.

Beperk je Valkuilen:

Ontwikkel strategieën om je valkuilen te vermijden of te beheeren. Bijvoorbeeld: stel grenzen aan je werktijd en neem regelmatig tijd voor jezelf om overbelasting te voorkomen.

Werk aan je Uitdagingen:

Stel concrete doelen en zoek middelen om je uitdagingen aan te pakken. Bijvoorbeeld: als je moeite hebt met het stellen van grenzen, schrijf dan een plan om dit te oefenen met behulp van coaching of begeleiding.

Stel concrete doelen en zoek middelen om je uitdagingen aan te pakken.

Bijvoorbeeld: als je moeite hebt met het stellen van grenzen, schrijf dan een plan om dit te oefenen met behulp van coaching of begeleiding.

>> **Ontwikkel strategieën om je valkuilen te vermijden of te beheeren**

Investeer in jezelf:

Omarm je Allergieën:

Ontwikkel copingstrategieën om beter om te gaan met situaties die je frustreren. Bijvoorbeeld: zoek manieren om constructieve communicatie te bevorderen met collega's om conflicten te verminderen.

Praktische Actie:

Plan en Voer Uit: Maak een actieplan voor de komende maand met specifieke stappen voor elke bovenstaande categorie. Zorg ervoor dat je tijd inplant om deze stappen daadwerkelijk uit te voeren.

Evaluatie:

Reflecteer na 1 maand: Schrijf een kort verslag (maximaal 200 woorden) over je ervaringen en vooruitgang. Wat heb je geleerd? Wat werkte goed en wat zou je anders aanpakken?

Inzending:

Stuur je reflectieverslag en actieplan naar je mentor of leidinggevende voor feedback en bespreek je voortgang in een evaluatiegesprek.

Investeer in jezelf:

Deze opdracht helpt je om persoonlijke ontwikkeling systematisch aan te pakken door het Kenkwadrant toe te passen, wat je in staat stelt om hun sterke punten te benutten, valkuilen te vermijden, uitdagingen aan te gaan, en beter om te gaan met situaties die hen frustreren. Dit alles met een focus op positief egoïsme om een gezonde balans en groei te bevorderen.

Hoofdstuk 5:

Wees **Assertief** en kom
voor jezelf op.

De Kracht van Assertiviteit

Assertiviteit is een cruciaal onderdeel van positief egoïsme. Het betekent dat je je eigen behoeften en rechten op een respectvolle en zelfverzekerde manier kunt communiceren. Assertiviteit helpt je om je grenzen te handhaven en zorgt ervoor dat je niet overweldigd wordt door de eisen van anderen.

Assertieve Communicatietechnieken

Gebruik van "Ik"-Statements: Door te spreken in "ik"-statements, zoals "Ik voel..." of "Ik heb nodig...", kun je je behoeften duidelijk maken zonder de ander te beschuldigen.

Stel Vragen en Luister Actief:

Assertiviteit gaat niet alleen over spreken, maar ook over luisteren. Stel vragen om de ander beter te begrijpen en luister actief naar hun antwoorden.

>> Assertiviteit helpt je om je grenzen te handhaven >>

Assertiviteit en Zelfzorg voor Zorgprofessionals vanuit Positief Egoïsme en Voice Dialogue

Je hebt in de voorgaande hoofdstukken al een aardig beeld kunnen krijgen van wat Positief Egoïsme is en hoe het je kan helpen in je dagelijks leven.

In dit hoofdstuk neem ik je mee naar een onderdeel van Positief Egoïsme dat zeer belangrijk is en vaak enorm lastig. Voor jezelf opkomen en assertief zijn in het geen jij wil omdat dit het beste voor jou is, kan moeilijk zijn. Vaak lijkt de reden dat dit zo lastig is te liggen aan de geen die tegen over je staat. Vanuit een overdracht uit het verleden heb je dan misschien geleerd om op een bepaalde manier, wel of juist niet te reageren. Er kan dan een emotie in je opkomen die bepaald wat je reactie is. Dit kan je simpelweg overkomen.

De reden van deze reactie blijkt meestal voort te komen uit je eigen onderbewustzijn. Meegerijdsde stemmen in je leven willen nog steeds voorop staan bij een reactie.

Deze stemmen noemen we in coaching de Voice Dialogue.

Wees assertief

Wat is Voice Dialogue?

Voice Dialogue is een psychologische methode waarbij je leert communiceren met de verschillende 'innerlijke stemmen' of delen van je persoonlijkheid. Elke stem vertegenwoordigt een specifieke behoefte, emotie, of manier van denken. Door deze stemmen te herkennen en ermee in gesprek te gaan, kun je beter begrijpen wat je echt nodig hebt en hoe je dat op een assertieve manier kunt uiten. Assertiviteit voor Zorgprofessionals vanuit Positief Egoïsme en Voice Dialogue.

Herken en Begrijp Je Innerlijke Stemmen:

Voice Dialogue leert dat we meerdere innerlijke stemmen hebben, zoals de Pleaser, de Pusher, de Innerlijke Criticus, en de Zelfzorger. Als zorgprofessional is de Pleaser vaak sterk ontwikkeld —deze stem wil anderen tevreden stellen, soms ten koste van je eigen welzijn.

Positief egoïsme begint met het bewust worden van deze innerlijke stemmen. Je moet je Pleaser erkennen, maar ook luisteren naar de Zelfzorger, die je eraan herinnert dat jouw eigen welzijn net zo belangrijk is als dat van anderen.

Breng je Innerlijke Zelfzorger Naar de Voorgrond:

Als je je bewust bent van je innerlijke stemmen, kun je er actief voor kiezen om de Zelfzorger een grotere rol te geven. De Zelfzorger helpt je om te zien wanneer je rust nodig hebt, wanneer je nee moet zeggen, of wanneer je je grenzen moet bewaken.

Vanuit positief egoïsme geeft de Zelfzorger je toestemming om voor jezelf op te komen zonder schuldgevoel. Bijvoorbeeld: "Ik merk dat ik uitgeput raak. Het is belangrijk dat ik deze middag vrij neem om bij te tanken, zodat ik daarna weer met volle energie voor mijn patiënten kan zorgen."

Zeg Nee met Compassie:

De Pleaser zal vaak moeite hebben met het zeggen van nee, uit angst om anderen teleur te stellen.

Door Voice Dialogue te gebruiken, kun je echter de Zelfzorger en Pleaser in balans brengen, waardoor je nee kunt zeggen op een manier die zowel respectvol is voor jezelf als voor de ander.

Positief egoïsme helpt je om te begrijpen dat nee zeggen noodzakelijk kan zijn om je eigen energie en gezondheid te beschermen. Dit kan je doen door bijvoorbeeld te zeggen: "Ik begrijp dat je hulp nodig hebt, maar ik heb nu rust nodig. Kunnen we een ander moment afspreken?"

Gebruik de Innerlijke Criticus Constructief:

De Innerlijke Criticus is een stem die vaak probeert te zorgen dat je aan hoge normen voldoet, maar die ook je zelfvertrouwen kan ondermijnen. Door met deze stem in gesprek te gaan, kun je zijn boodschap op een positieve manier gebruiken. Vanuit positief egoïsme kun je tegen de Innerlijke Criticus zeggen: "Ik waardeer dat je wilt dat ik goed werk lever, maar ik mag ook mijn eigen welzijn serieus nemen. Goed voor mezelf zorgen is essentieel om op de lange termijn goed voor anderen te kunnen zorgen."

Stel Grenzen vanuit Zelfrespect:

Door regelmatig contact te maken met je innerlijke stemmen, leer je wanneer en hoe je grenzen moet stellen. De Zelfzorger herinnert je eraan dat grenzen niet egoïstisch zijn, maar noodzakelijk voor je eigen gezondheid en effectiviteit als zorgprofessional.

Positief egoïsme helpt je om duidelijk en respectvol te communiceren wanneer je grenzen bereikt zijn. Bijvoorbeeld: "Ik heb al drie avonddiensten gedraaid deze week en ik merk dat ik rust nodig heb. Ik moet deze keer bedanken voor extra uren, zodat ik de komende dagen fris kan blijven."

>> Goed voor mezelf zorgen is
essentieel om op de lange termijn goed
voor anderen te kunnen zorgen >>

Wees assertief

Conclusie:

Voor zorgprofessionals is het cruciaal om assertief te zijn en voor zichzelf op te komen, om zo burn-out en uitputting te voorkomen. Door Voice Dialogue te gebruiken in combinatie met positief egoïsme, kun je op een bewuste en gebalanceerde manier luisteren naar je innerlijke stemmen. Dit stelt je in staat om je eigen behoeften te erkennen en te communiceren zonder dat je het welzijn van anderen uit het oog verliest.

Zo blijf je niet alleen gezond, maar kun je ook op lange termijn effectief blijven in je zorg voor anderen.

Opdracht 4: Voor Jezelf Opkomen en Assertiever Zijn vanuit Positief Egoïsme

>> [download](#) de opdracht Voor jezelf
opkomen van onze site
en ga ermee aan de slag >>

Hoofdstuk 6: Vanuit de theorie gezien:

Theorie:

Hoofdstuk 6:

Vanuit de theorie gezien:

Omdat Ik als professional niet zomaar wil schrijven heb ik uiteraard een 3 tal theorieën bestudeerd, die de positieve uitwerking van inzet van Positief Egoïsme in je leven en werk onderbouwen.

>> Acceptance and Commitment Therapy

>> het Kernkwadrant

>> The Voice Dialogue

Zijn theorien die ik gebruik in de coachtrajecten die ik aanbied en bij de uitwerking van dit E-book heb tiegepast.

In Acceptance and Commitment Therapy (ACT), het Kernkwadrant en The Voice Dialogue bieden samen een uitgebreide benadering om het belang van positief egoïsme bij het bewaken van grenzen, het verdelen van je energie, het investeren in jezelf en assertiviteit te begrijpen. Deze drie perspectieven benadrukken het belang van zelfzorg en persoonlijke balans, wat centraal staat in positief egoïsme. Hier volgt een onderbouwing van waarom positief egoïsme cruciaal is vanuit deze drie benaderingen:

Theorie:

1. ACT (Acceptance and Commitment Therapy)

Psychologische Flexibiliteit en Waardegedreven Actie:

In ACT draait alles om het vergroten van psychologische flexibiliteit door acceptatie en betrokkenheid bij waarden. Positief egoïsme helpt bij het bewaken van grenzen door je te helpen je eigen behoeften te erkennen en respecteren. Wanneer je duidelijk je grenzen stelt, bescherm je je emotionele en fysieke welzijn, wat je in staat stelt om je energie en tijd te richten op activiteiten die in lijn zijn met je waarden. Dit bevordert een leven dat zowel bevredigend als duurzaam is, en voorkomt dat je jezelf uitput door overmatige verplichtingen.

Zelfcompassie en Zelfzorg: ACT benadrukt het belang van zelfcompassie en zelfzorg. Door positief egoïsme te omarmen, oefen je zelfcompassie door je eigen behoeften serieus te nemen en grenzen te stellen die je beschermen tegen overbelasting. Dit bevordert een gezonde balans en voorkomt dat je jezelf opoffert, wat kan leiden tot stress en burnout. Zelfzorg stelt je in staat om effectief en in lijn met je waarden te handelen, wat je welzijn en effectiviteit op de lange termijn bevordert.

Theorie:

2. Het Kernkwadrant (van Daniel Ofman)

Sterkte en Valkuilen:

Het Kernkwadrant van Ofman helpt bij het begrijpen van je sterktes en de bijbehorende valkuilen. Positief egoïsme is belangrijk omdat het je helpt om je sterke punten te gebruiken zonder in je valkuilen terecht te komen. Bijvoorbeeld, als een van je sterktepunten 'toewijding' is, kan de valkuil overbelasting zijn als je geen grenzen stelt. Door bewust grenzen te stellen, kun je je sterke punten benutten op een manier die voorkomt dat je in je valkuilen valt. Dit helpt bij het efficiënter verdelen van je energie en het vermijden van overbelasting.

Allergieën en Uitdagingen:

Positief egoïsme ondersteunt je in het omgaan met je allergieën (wat je niet prettig vindt) en uitdagingen (wat je zou willen ontwikkelen). Door grenzen te stellen, voorkom je situaties die je allergieën triggeren en creëer je ruimte om je uitdagingen op een constructieve manier aan te pakken. Dit bevordert een evenwichtige inzet van je energie en houdt je gemotiveerd om te investeren in persoonlijke groei zonder jezelf uit te putten.

3. The Voice Dialogue (van Hal & Sidra Stone)

Innerlijke Rollen en Dialoog:

The Voice Dialogue richt zich op het begrijpen en integreren van verschillende innerlijke stemmen en rollen. Positief egoïsme is belangrijk omdat het je helpt om te luisteren naar je innerlijke stemmen en deze op een evenwichtige manier te integreren. Bijvoorbeeld, je innerlijke criticus kan je aansporen om altijd meer te doen, terwijl je innerlijke zorgdrager je vraagt om je eigen grenzen te respecteren. Door positief egoïsme te praktiseren, kun je een balans vinden tussen deze innerlijke stemmen en jezelf toestaan om je eigen grenzen te stellen en te bewaken, wat bijdraagt aan een gezondere innerlijke dialoog.

Zelfassertiviteit en Autonomie:

Positief egoïsme bevordert zelfassertiviteit door je te helpen duidelijk te communiceren over je grenzen en behoeften. The Voice Dialogue leert dat assertiviteit voortkomt uit een authentieke relatie met je innerlijke rollen en stemmen. Door assertief te zijn over je grenzen en behoeften, geef je uitdrukking aan je innerlijke stemmen op een manier die je autonomie en zelfrespect bevordert. Dit versterkt je vermogen om op een gezonde manier om te gaan met je energie en investeringen, en bevordert een gevoel van controle en welzijn.

Theorie:

Samenvatting

Positief egoïsme speelt een centrale rol in het bewaken van grenzen, het verdelen van energie, het investeren in jezelf en assertiviteit door:

In ACT:

Het bevordert psychologische flexibiliteit, zelfcompassie en waardegedreven actie.

In het Kernkwadrant:

Het helpt bij het benutten van sterke punten zonder in valkuilen terecht te komen en het effectief omgaan met allergieën en uitdagingen.

In The Voice Dialogue:

Het ondersteunt een evenwichtige innerlijke dialoog en bevordert assertiviteit en autonomie.

Door deze benaderingen te integreren, kun je een evenwichtiger en gezonder leven leiden dat zowel je persoonlijke welzijn als je effectiviteit op lange termijn ondersteunt.

Tot Slot:

Je hebt nu een goed beeld gekregen van wat Positief Egoïsme is en hoe het je kan ondersteunen in je dagelijks leven. Het toepassen van Positief Egoïsme vraagt om doorzettingsvermogen en regelmatige oefening. Het is een proces dat je stap voor stap kunt integreren in je routine.

Als je merkt dat dit concept je aanspreekt en je jezelf wilt uitdagen om het verder te ontwikkelen, moedig ik je aan om er actief mee aan de slag te gaan.



Mocht je behoefte hebben aan begeleiding in het toepassen van wat je hebt geleerd, of wil je graag zien hoe Positief Egoïsme pacifiek voor jou kan werken, dan nodig ik je van harte uit om contact met me op te nemen. In een coach traject samen werken aan **jouw persoonlijke groei.**

Daarnaast pas ik Positief Egoïsme ook toe in team trainingen binnen de zorg.

Als je geïnteresseerd bent in hoe dit jouw team kan versterken, sta ik open voor een vrijblijvend gesprek.

Stuur me een bericht of bel me gerust voor een afspraak. En trouwens, ik drink mijn koffie graag zwart!