

MINI- WERKBOEK VOICE DIALOGUE IN LEIDERSCHAP



MONIQUE EVERS

MINI-WERKBOEK

JE INNERLIJKE TEAM IN BEELD. ONTDEK WIE JOU AANSTUURT.

Een laagdrempelige kennismaking met Voice Dialogue en jouw innerlijke delen

Inleiding

Misschien heb je mijn eerdere reflectietool over overtuigingen al ingevuld. Je weet nu wát je vaak denkt en waar die gedachten vandaan komen. Maar wie is er eigenlijk aan het woord als je denkt: 'ik moet het perfect doen'? In dit werkboek gaan we een laag dieper: van de overtuiging naar het innerlijke deel dat deze overtuiging bewaakt.

Voice Dialogue helpt je die verschillende stemmen in jezelf te herkennen en ermee in gesprek te gaan. Je kunt het zien als jouw innerlijke team: een groep deskundige, loyale krachten die allemaal hun eigen rol en expertise hebben. Met de bedoeling om ze beter te begrijpen, zodat jij als leider weer bewust kunt kiezen wie er op welk moment aan het stuur staat.

Herken je dit?

Je hebt een volle agenda, je draagt verantwoordelijkheid en schakelt razendsnel tussen werk en privé. En toch voel je soms: **"Er zit iets vast. Ik loop tegen mezelf aan."**

Alsof er meerdere kanten in jou aan het woord zijn.

Eentje die dóór wil. Eentje die twijfelt. Eentje die het iedereen naar de zin wil maken. Herkenbaar?

Zoals eerder aangegeven, helpt Voice Dialogue je die verschillende 'stemmen' in jezelf te herkennen en ermee in gesprek te gaan. Niet om ze kwijt te raken, maar om ze beter te begrijpen. Zodat je vanuit bewustzijn kunt kiezen wie er aan het stuur staat.

Dit werkboek laat je op een laagdrempelige manier kennismaken met die innerlijke wereld. Zodat je steviger komt te staan, milder wordt voor jezelf én krachtiger richting geeft aan je leven of leiderschap.

Wat zijn innerlijke delen?

Voice Dialogue gaat ervan uit dat we bestaan uit verschillende **innerlijke delen**, of 'stemmen'. Ze zijn ontstaan om je te helpen functioneren, je te beschermen tegen ongemak en dragen vaak bij aan je succes. Denk aan:

- de **Pleaser** die harmonie zoekt
- de **Perfectionist** die het graag goed wil doen
- de **Controleur** die overzicht houdt
- de **Pusher** die gericht is op succes
- het **Kwetsbare kind** dat vooral veiligheid nodig heeft
- de **Zorgzame** die graag wil dat het anderen goed gaat

Deze delen voelen soms niet prettig. Dan heb je ze liever niet. Maar bedenk dat ze je veel hebben gebracht en allemaal een positieve intentie hebben voor jou. Maar als één van hen te dominant is, raak je uit balans. Dan leef je niet meer bewust, maar op de automatische piloot en komen andere delen van jou minder tot niet aan bod.

Vaak zijn die delen het meest ontwikkeld omdat ze vroeger het best werkten in je omgeving. In Voice Dialogue noemen we dit ook wel *primaire delen*: sterk aanwezige delen die jou geholpen hebben om je aan te passen, te presteren of geliefd te worden.

Maar achter die krachtige delen zit meestal ook iets kwetsbaars. Deze primaire delen beschermen vaak oude, weggestopte emoties zoals verdriet, boosheid, angst of eenzaamheid. Deze emoties zijn ontstaan in eerdere situaties waarin jij je bijvoorbeeld niet gezien, gehoord of veilig voelde. Vaak zijn dit oude emoties die horen bij een ‘innerlijk kind’ deel, een jonger deel in jou dat je herinnert aan hoe het vroeger voelde: bijvoorbeeld verdrietig, boos of alleen.

Als je leert herkennen wanneer deze gevoelens worden aangeraakt én je er contact mee kan maken, ontstaat er ruimte. Je kunt er zonder oordeel naar kijken. Voice Dialogue noemt dit het *Bewust Ego*: de positie van waaruit je kunt waarnemen wat er in jou gebeurt. Je hoeft die term niet te onthouden. Waar het om gaat: dat jij niet je Pleaser bent, of je Controleur bent, maar dat je leert luisteren naar al die delen in jou, zonder je ermee te identificeren.

Dát is innerlijk leiderschap: bewust kunnen schakelen, mild kunnen kijken, en ruimte creëren voor delen in jou die nog onderbelicht zijn. Misschien heb je altijd de kant ontwikkeld die overzicht houdt of alles onder controle wil houden. Dan kan het verfrissend (én spannend) zijn om óók ruimte te geven aan een deel dat meer durft los te laten. Of een deel dat speels is, zacht of juist krachtig op een andere manier.

Je hoeft niet te kiezen voor óf-óf. Juist het kunnen bewegen tussen meerdere kanten in jezelf maakt je veerkrachtiger en vrijer, als mens én als leider.

Voice Dialogue helpt je om al die stemmen **te herkennen, ruimte te geven, en bewust te kiezen** wie je wanneer laat spreken.

Voorbeelden van veelvoorkomende innerlijke delen en gedachtes. Herken je deze?

Innerlijk deel	Typische gedachte	Mogelijke valkuil
De Pleaser	“Als iedereen blij is, is er rust.”	Verliest zichzelf uit het oog
De Perfectionist	“Ik moet dit goed doen.”	Altijd ‘aan’, bang om te falen
De Controleur	“Als ik loslaat, gaat het mis.”	Moeite met vertrouwen, spanning
De Criticus	“Dat was niet goed genoeg.”	Zelftwijfel, verminderde eigenwaarde
Het Kwetsbare Kind	“Ik wil me veilig voelen.”	Trekt zich terug of raakt overprikkeld

Tip bij het herkennen van je innerlijke delen

Vind je het lastig om jouw innerlijke delen te benoemen of te herkennen? Denk dan eens aan de kwaliteiten die je vaak inzet. Welke ‘deel’ in jou hoort daar misschien bij?

Bijvoorbeeld: als je altijd zorgt dat alles geregeld is, zit daar misschien een “Regelaar” of “Organisator” in jou. Of als je vaak de harmonie bewaart, herken je misschien een “Pleaser” of “Vredestichter”.

Er bestaat geen vaste lijst van namen. **Sterker nog:** als je écht contact maakt met een deel, ontstaat de naam vaak vanzelf. Soms verrassend, speels of precies passend bij hoe dat deel voelt.

Laat je intuïtie spreken. Je hoeft het niet perfect te doen, je hoeft het alleen maar op te merken.

Oefening 1 – Herken jouw innerlijk team; reflecteer op innerlijke delen

Reflecteer op de delen in jou die vaak de leiding nemen:

- Welke gedragingen of patronen zie je vaak bij jezelf terug?

- In welke situaties ‘schiet’ je ergens in? (bijv. pleasen, controle, perfectionisme)

- Kun je dit herkennen als een innerlijk deel dat in jou actief is?
Hoe zou je het noemen?

- Wat brengt dit jou en wat kost het (eventueel) soms?

Oefening 2 – Wat wil dit deel beschermen?

Kies één van je innerlijke delen en onderzoek:

- Wat wil dit deel bereiken of voorkomen?

- Waar beschermt het jou tegen?

- Wat zou er gebeuren als dit deel er niet was?

De innerlijke criticus; een functie die je gedrag beïnvloedt

Misschien herken je die stem in jezelf die zich voortdurend afvraagt of iets goed genoeg is:

“Waarom zei je dat nou zo?”

“Dat moet écht beter.”

“Je ziet er moe uit, niet professioneel.”

“Je faalt als je dit laat vallen.”

Dit is je **innerlijke criticus**: een **psychische functie**, geen op zichzelf staand innerlijk deel. Deze innerlijke criticus is erop gericht om jou voortdurend te verbeteren, aan te sturen of te corrigeren, met als doel: veilig blijven, goed genoeg zijn, erbij horen, niet falen.

Hij (of zij) is vooral op jezelf gericht en let bijvoorbeeld op je prestaties of sociale indruk. Soms verplaatst deze kritiek zich naar buiten; dan wordt het de **Innerlijke Rechter** die anderen beoordeelt. Beide delen hebben vaak een positieve intentie: je beschermen tegen pijn of controleverlies door de lat voor jezelf én de wereld extreem hoog te leggen

Hoe werkt dit met andere innerlijke delen?

De innerlijke criticus werkt vaak nauw samen met andere leden van je innerlijk team. Hij zet bijvoorbeeld de Perfectionist of de Pusher in om zijn doel (veiligheid en succes) te bereiken. Hij zet ze als het ware in om zijn ideaalbeeld te bereiken:

- Hij kan de **Perfectionist** inzetten om geen fouten te maken.
- De **Pusher** om harder te werken dan eigenlijk nodig is.
- De **Controleur** om niets aan het toeval over te laten.

Wanneer het belemmerend wordt

Als de criticus **te luid of te dominant** is, kan dat grote impact hebben:

- Je voelt je zelden goed genoeg.
- Je blijft twifelen, ook als je iets goed hebt gedaan.
- Je bijna altijd op scherp staat.
- Je hebt moeite met ontspannen of loslaten.
- Je zelfbeeld raakt onder druk.

Het goede nieuws? Zodra je dit mechanisme leert herkennen, kun je met mildheid en zorgzaamheid de negatieve impact veranderen. Mildheid voor de delen én de innerlijke criticus die zo hard werken én zorgzaamheid voor de gevoeligheid die zij proberen te beschermen. En jezelf daardoor de ruimte te kunnen geven om te kiezen; wanneer mag het ook goed genoeg zijn?

Reflectie-oefening: in dialoog met je criticus

- Wat zegt jouw innerlijke criticus vaak tegen jou?
(Let op toon, woordkeuze — (vaak is het streng of kleinerend))

- In welke situaties hoor je hem het luidst?
(Bijv. na een fout, als je moe bent, als je iets spannend vindt)

- Welk ander deel in jou lijkt onder invloed van je criticus te handelen?
(Bijv. je Perfectionist, Pleaser, Pusher...)

- Wat zou je willen zeggen tegen je criticus en/of dat deel als je even zou pauzeren? (Bijv. “Ik begrijp dat je me wilt helpen, maar ik red dit ook met wat meer rust.”)

Oefening 3 – De stem die je misschien vergeet: jouw innerlijke mildheid

Als je veel verantwoordelijkheid draagt en vaak in je hoofd zit, kan je de **milde, ondersteunende stem in jezelf** gemakkelijk vergeten. Het kan zelfs zo zijn dat je deze minder hebt ontwikkeld. Toch is juist die stem essentieel om ruimte te maken voor rust, nuance en bewust leiderschap.

Die stem zegt bijvoorbeeld:

- “Je hoeft dit niet alleen te doen.”
- “Je mag pauzeren, ook als het nog niet af is.”
- “Je bent al genoeg.”

Deze stem is geen zwakte, maar een anker.

Het helpt je om niet alleen ‘sterk’ te zijn, maar ook heel. In mijn online leerprogramma én begeleiding besteed ik hier dan ook expliciet aandacht aan.

Oefening:

- Wat zou deze stem nu tegen jou zeggen?

- Wat voel je als je dit even toelaat?

- Hoe kun je jezelf hieraan herinneren in je dagelijkse leven? (bijv. een zin op je spiegel, een rustmoment voor een vergadering)

Waarom dit belangrijk is

Zelfinzicht begint niet bij verandering, maar bij herkenning.

Door de dynamiek van je innerlijk team te leren kennen, kun je met meer mildheid naar jezelf kijken. Je leert begrijpen waarom je soms over je grenzen gaat, waarom je kritiek voelt, of juist stilvalt in contact met anderen.

En het mooie is: als je je eigen binnenwereld leert verstaan, kun je ook bewuster en krachtiger relateren aan de buitenwereld.

Dat is persoonlijk leiderschap van binnen naar buiten toe.

Klaar voor de volgende stap?

Het herkennen van je innerlijke team is een prachtig begin van bewust leiderschap, dit mini werkboek is daarvoor een eerste kennismaking. In mijn online programma '**Leiderschap van binnenuit**' gaan we hier samen echt mee aan de slag. Dit werkboek is een voorproefje van wat je in **Module 2 (Je Binnenwereld)** kunt verwachten

Wat je in het volledige programma vindt:

- **Audio-begeleiding:** Ingesproken sessies die je helpen om echt contact te maken met je innerlijke team, voorbij alleen het denken.
- **Verdiepende Werkboeken:** Uitgebreide oefeningen om de regie terug te pakken over je meest dominante delen.
- **Concrete Tools:** Hoe je deze nieuwe inzichten direct toepast in je communicatie en besluitvorming als leider.

[Bekijk hier de volledige inhoud van het programma](#)

Heb je na dit werkboek vragen of wil je even overleggen of het programma bij jouw situatie past? Plan dan een vrijblijvend kennismakingsgesprek in via de website www.femcompany.nl.

Leestips/bronnen:

- Hal & Sidra Stone – Embracing your Inner Critic
- Robert Stamboliev – De energetica van Voice Dialogue