

Persoonlijk Leiderschap door evenwicht in jouw vier intelligenties

Leidinggeven vraagt energie. Je bent de hele dag bezig met mensen, procedures, deadlines. Je moet vaak switchen tussen operationeel en strategisch. Daarnaast moet je je eigen werk doen, je mails bijhouden en je moet ook nog eens je goede humeur zien te behouden. Het is vaak veel 'moeten'. Dat kost energie. Naast leiding geven aan anderen zul je ook persoonlijk leiderschap moeten cultiveren om vitaal genoeg te blijven. Eén van jouw gereedschappen voor effectiever persoonlijk leiderschap zijn jouw vier intelligenties:

a. Rationele intelligentie.

(IQ) Het vermogen om ding en te leren, te rationaliseren.

b. Emotionele intelligentie.

(EQ) Het vermogen om je in te leven, te voelen wat er speelt bij mensen én bij jezelf en daarover te communiceren.

c. Spirituele intelligentie.

(SQ) Integer zijn in je daden en uitingen. Eerlijk naar jezelf zijn en daarmee ook naar anderen

d. Fysieke intelligentie.

(FQ) Voel, voedt en verzorg je lichaam op een manier dat het je de energie geeft die je nodig hebt.

Hieronder staan de vier intelligenties verder uitgewerkt:

a. Rationele intelligentie

'Ik geloof erin dat het heel belangrijk is een goede missie, doelstellingen en route te hebben om onze resultaten met meer zekerheid te realiseren. Het is mijn belangrijkste taak als manager om dat proces te begeleiden. We analyseren onze cijfers en stellen

ons de vraag wat we hebben gedaan om tot deze cijfers te komen. Gebaseerd daarop starten we ons budgetteringsproces voor het nieuwe jaar en presenteren de verantwoordelijke mensen hun plannen. Dat is voor ons de weg die we in dat nieuwe jaar gaan bewandelen. Dit rationele proces geeft rust en focus, waardoor we de juiste dingen doen en ons niet laten leiden door de waan van de dag. Gedurende het jaar hebben wij de opvolging en controle geborgd zodat we weten dat we op koers liggen! Ik ben hierbij vooral proces- en procedure- gericht bezig.'

Je rationele intelligentie gaat over je vermogen om zaken te begrijpen, op een rij te krijgen, verbanden te zien en abstractie om te zetten in concrete zaken. Rationele intelligentie wordt uitgedrukt in 'IQ'. IQ moet worden gevoed door bijvoorbeeld het vergroten van je kennis. Door het toepassen van kennis ontstaan de inzichten. Lezen is een efficiënte methode om je IQ te onderhouden. Een boek bijvoorbeeld is een neerslag van vele jaren ervaring van een schrijver en in een paar uur lezen kun je die wijsheid tot je nemen.

b. Emotionele intelligentie

Emotionele intelligentie heeft te maken met de vraag in hoeverre je in staat bent om emoties binnen jezelf en bij anderen te herkennen en er een juiste reactie op te geven. Deze intelligentie gaat over verbinding. Want als je de plannen rond hebt (IQ), dan begint het pas. De route is uitgezet maar je mensen moeten die weg wel willen volgen. Je zoekt draagvlak. Je bent dus vooral omgevingsgericht bezig, waarbij communicatie cruciaal is. EQ bestaat uit vier elementen: Zelfbewustzijn, Zelfmanagement, Sociaal bewustzijn en Sociale vaardigheden. En elk van deze vier elementen bestaat ook weer uit diverse onderdelen.

c. Spirituele intelligentie

IQ en EQ kunnen botsen omdat logische beslissingen soms botsen met emoties en gevoeligheden. Bij botsingen tussen IQ en EQ is je SQ, je Spirituele Intelligentie richtinggevend.

'Ik was echt een bolleboos op school. Een heel slim meisje. Studeren ging me gemakkelijk af en het was vanzelfsprekend dat ik na mijn ingenieursstudie ging promoveren. Na mijn promotie kreeg ik een heerlijke baan als onderzoekster bij een groot technisch instituut. Ik vind het namelijk geweldig om me met moeilijke, theoretische vraagstukken bezig te houden en ik heb al veel ontdekt. Omdat ik groeide in mijn vakgebied werd me gevraagd of ik de leiding wilde nemen over een nieuw op te zetten onderzoeksafdeling. Ik zou dus ook manager worden en ik zou me met allerlei dagelijkse zaken gaan bezighouden.

Ik vond het een compliment dat ze aan mij dachten en ook mijn salaris zou aanzienlijk groeien. Maar ik heb het uiteindelijk niet gedaan. Ik ben geen manager, ik ben onderzoekster. Ik heb de passie niet om leiding te geven aan anderen. Dat is niet mijn droom. Zonde van het salaris, maar ik voel me intens gelukkig met de keuze die ik heb gemaakt. En ik weet zeker dat ik nog veel zal leren en kunnen groeien in mijn vakgebied.'

De wetenschapster uit het voorbeeld beschikt over een hoog SQ. Zij kent zichzelf goed, is een wijs mens dat niet zwicht voor aanzien en salaris en beschikt over persoonlijk leiderschap. Zij blijft zichzelf trouw en bewijst daarmee uiteindelijk ook anderen (haar niet-meer-aanstaande medewerkers!) een dienst.

Kernwoorden bij Spirituele Intelligentie (SQ) zijn zingeving en bezieling. Het is de intelligentie waarmee je bepaalt wat werkelijk bij je past en of de ene handelwijze of levensweg zinvoller is dan de andere. SQ stelt je in staat om een persoonlijke afweging te maken en individuele keuzes te maken. Door sommigen wordt SQ beschouwd als de essentie van onze intelligentie en als een onmisbare grondslag voor het functioneren van IQ en EQ. Maar SQ is voor veel managers een moeilijk grijpbaar begrip. Dus wordt het al snel als 'zweverig' en niet ter zake doende terzijde geschoven. Toch is je SQ de basis van je handelen.

d. Fysieke intelligentie

'Het is nu wel mooi geweest. Ik ben in de afgelopen 5 jaar 10 kilo zwaarder geworden, ben steeds minder gaan sporten en voel me gewoon niet fit. Vooral 's morgens heb ik steeds meer tijd nodig om op te starten, pas na vier koppen koffie begint de motor weer te draaien. Het werk vraagt veel van me en na een drukke dag heb ik gewoon geen fut

meer om andere dingen te ondernemen. Ik zit in een vicieuze cirkel en het kost me steeds meer moeite om de dingen voor elkaar te krijgen.'

Managers gaan vaak maar door. En je voelt de spanning in je lijf op een gegeven moment niet meer. Want het hoort er toch bij, de stress en de verantwoordelijkheid. Bijna alle verlies van persoonlijk leiderschap komen voort uit die spanning, de spanning tussen SQ, IQ en EQ. Het lichaam, als waarschuwer, wordt niet meer serieus genomen. Er zijn managers die paracetamol en aspirientjes slikken alsof het vitamine C-tabletjes zijn. Totdat je lichaam zélf zegt: 'Het is nu genoeg geweest'. Je lichaam is op den duur altijd de boodschapper van slecht nieuws. Ga dus niet alleen een fitter lijf krijgen, maar ontdek ook de oorzaak (op IQ-, EQ-, SQ-niveau) waardoor je lijf steeds minder fit werd.

Tegen iedere manager die zich op wat voor manier niet fit voelt, zeggen we: 'begin in elk geval met opnieuw goed zorgen voor je lijf'. En goed zorgen begint in vrijwel alle gevallen met meer bewegen. Wandelen, fietsen, hardlopen, weer eens met die oude vriend gaan tennissen, enzovoorts. Meer bewegen, direct gevolgd door voldoende rust en slaap. Wanneer je bewust aandacht gaat besteden aan beweging en rust, dan knap je op. En dan gaan de andere drie intelligenties ook weer 'in beweging komen'. 'Mens sana in corpore sano': 'Een gezonde geest in een gezond lichaam'.

Bekijk de vier intelligenties als de fundering voor jouw persoonlijk leiderschap. Als deze vier ingrediënten allemaal in voldoende mate ingezet worden kun je jezelf beter in stand houden en vitaler leiding geven.