



THE ART OF SENIORITY

klein strategieboek voor executive vijftigers

ANNEKE KRAKERS

VOORWOORD

Ik ben hoopvol en positief over de toekomst van vijftigers omdat ik geloof dat er heel veel mogelijk is.

Ik heb dat zelf ervaren na een ingrijpend besluit. Ik heb door opleiding en werkervaring veel geleerd over het leven maar niets is zo louterend als zelf in de shit raken en de shift maken. Het voelt alsof ik op het nippertje ben ontsnapt aan verzuring en cynisme.

In mijn vak als coach van executive vijftigers, hoor ik veel verhalen. Verhalen die me raken. Over verlangens, zorgen groot en klein en soms geestelijke nood. Die verhalen en de inzichten die ontstaan tijdens de coachingssessies wil ik met je delen.

Ook jouw verhaal doet ertoe. Het raakt mij dat in onze maatschappij vijftigers vaak maar weinig mensen hebben die in ze geloven. Veel executive vijftigers voelen zich eenzaam aan de top.

Je hebt juist nu mensen nodig die jou steunen en aanmoedigen. Die jou uitnodigen om verder te groeien in jouw senioriteit. Zodat jouw wijsheid het verschil kan maken in het leven van anderen.

Dit is de betekenisvolle reden dat mijn bedrijf bestaat en dat ik The Art of Seniority de wereld inbreng. Om executive vijftigers uit te nodigen en te helpen in leven, loopbaan, leiderschap en liefde.

Anneke Krakers
Tiel, september 2019

"Een prachtig boekje waarin ik veel herken van jouw manier van coachen."

"Warm en empathisch geschreven. Met niet alleen een juich verhaal, maar ook de waarschuwing dat je kiezels op je weg zult vinden."

"Een onderwerp dat me bijzonder aanspreekt. Heb vorig jaar zelf de switch gemaakt naar minder werken en meer tijd voor andere zaken."

Foto's van de uilen komen van unsplash.com.



EGO ERUIT, ZIEL ERIN!

"When you see someone putting on his big boots, you can be pretty sure that adventure is going to happen."

~ Pooh

Dichter bij de essentie

Als vijftiger ben je in een leeftijdsfase waarin je steeds dichter bij de essentie komt. Bij dat wat er voor jou echt toe doet.

Het is tijd voor nieuwe keuzes of aanscherpen van keuzes die je eerder hebt gemaakt. Je hebt ruimte nodig voor reflectie en verdieping om uit te zoeken wat echt belangrijk is. Daarvoor wil je jezelf vrijspelen. Maar 'nee' zeggen en jezelf die ruimte gunnen is tegelijk ook lastig, want je hebt het zover geschopt dankzij een hoog arbeidsethos. Hard werken staat op je voorhoofd geschreven.

Terwijl je eerder meestal moeiteloos keuzes hebt gemaakt, merk je nu dat je het niet weet. "Hoe dan?" spookt het door je hoofd. Je bent geen 30 meer maar ook absoluut niet oud. Integendeel: vijftigers zitten nog maar op de helft! Er zit nog meer dan genoeg tijd in je leven om allerlei nieuwe en spannende keuzes te maken. En je wilt dit wel op jouw voorwaarden doen.

Dat kan eng zijn. Verwarrend. Je ego heeft je altijd goed gediend maar op je vijftigste is je ego meer uitgeraasd en niet langer de vanzelfsprekende drijvende kracht achter je keuzes. Je mag nu opnieuw kiezen wat bij jou past. Vanuit bezieling. Maar hoe dan?

Je ego houdt van zekerheid en veiligheid. Je ziel houdt van avontuur en groei. Beiden zijn belangrijk.

Als je jong bent is over het algemeen het ego leidend en je ziel meer afwachtend op de achtergrond. Het ego doet zijn werk feilloos en succesvol. Het overziet het strijdgewoel en loodst je veilig naar je volgend stap in je carrière. Productief en rekening houdend met anderen. Een sterk ego is voor veel executive vijftigers herkenbaar.

Als je al veel hebt bereikt van wat je begeerde, komt het gevoel 'en nu moet het anders'. Je bent de stress zat. Je verlangt naar meer voor jezelf kiezen, minder rekening houden met anderen. Minder productie en meer impact. Je wilt persoonlijk groeien en bent nieuwsgierig naar wat het leven nu voor je in petto heeft. Nu heb je meer ziel nodig en minder ego.

Stil staan, niet kiezen en jezelf verwaarlozen is geen optie. Het is geen optie om je tijd uit te zitten. Zeker niet op jouw positie waar besluiten worden genomen die van invloed zijn op anderen.

Wat ook niet de bedoeling is: 'een beetje doodbloeden', 'je lichaam uitputten', 'niet meer zonder borrel kunnen', 'iedere dag ten oorlog trekken' (opgetekend uit de mond van executive vijftigers).

The Art of Seniority is ontdekken dat je keuzes kunt maken in je carrière en je relaties omdat deze beter bij je passen. Kiezen met een kalm hart, in harmonie met je verworven senioriteit.

Je mag het levenskunst voor vijftigers noemen. The Art of Seniority wordt belangrijker naarmate we langer leven. Dit boek helpt de lengende 'leef'tijd leuk en inspirerend te maken.

Executive vijftigers

Dit klein strategieberoek is voor executive vijftigers. Soms eind veertig, soms begin zestig. Ze zijn directeur, bestuurder, manager, toezichthouder, ondernemer. Ze staan aan het stuur en beïnvloeden daarmee levens van anderen.

Ook jonge mensen willen impact maken en van betekenis zijn. En kunnen natuurlijk ook al heel wijs zijn. Ook jonge mensen maken een shift. Maar dit boek is niet voor jonge mensen.

In dit boek gaat het over de levensfase waarin je als executive al veel bereikt hebt en voelt dat je ego is uitgeraasd terwijl je nog veel te jong bent om geschiedenis te schrijven.

Strategieberoek

Als je voelt dat er wat mag veranderen in je leven zijn er drie fases die kenmerkend zijn voor The Art of Seniority.



DE KLOP

Het avontuur, de verandering, klopt aan je deur. Soms stilletjes in de vorm van een zacht groeiend verlangen. Soms keihard in de vorm van een wake up call, ziekte, een overlijden ... Je moet aan de slag met jezelf. Je hebt behoefte aan reflectie en ruimte voor jezelf. **De klop** daagt je uit om afstand te nemen van de hectiek van alledag.



DE REIS

Je stelt je open en gaat op weg. Je einddoel kan onduidelijk zijn maar toch aanvaard je **de reis**. Onderweg kom je beren en ander gespuis tegen. Er doemen kruisingen en bochten op. Gelukkig zijn er ook mensen die je de weg wijzen en je een helpende hand toesteken. Volharding, vertrouwen en ontvankelijkheid zijn nu je belangrijkste metgezellen.



DE SHIFT

Keuzes zijn gemaakt voor nu. **De shift** is daar. Na de hectiek van je zoektocht ervaar je kalmte, een groeiend besef van je identiteit, harmonie, nieuwe mogelijkheden, liefde. Je bent gegroeid als leider. Het gaat nu niet meer om jou. Voor nu ben je klaar met deze reis en stap je weer in het volle leven. Totdat wellicht een nieuwe klop zich aandient ...

Dit klein strategieboek helpt je om **de klop** te herkennen, om **de reis** te aanvaarden en **de shift** te maken. Om bewust en met vertrouwen een nieuwe, volgende ontwikkeling in je leven door te maken.

Mijn intentie met dit boek is dat jij je gezien en erkend voelt in jouw wijsheid. Dat je hierdoor het vertrouwen voelt om veilig te experimenteren en meer te doen met die wijsheid.

Verhaal van Juliana

"Toen Juliana uit haar bestuurderspositie werd gezet, stond haar wereld op zijn kop. Een positie waar ze 25 jaar keihard voor had gewerkt en alles voor had opgeofferd.

Ze verloor niet alleen haar baan. Ze verloor vrienden. Ze verloor haar sociale leven. En bovenal verloor ze haar status.

Inmiddels ruim de vijftig gepasseerd moest Juliana er niet meer aan denken om een zoektocht naar een nieuwe baan te beginnen. Daarom startte ze haar eigen consultancy bedrijf. Vanuit haar netwerk had ze al gauw een paar opdrachten. Maar er knaagde iets. "Is dit mijn toekomst?" Juliana kon er niet goed de vinger opleggen. Bovendien, ze voelde zich zo moe ...

Juliana schakelde mij in om haar te helpen met haar bedrijf. Bijna als vanzelfsprekend was er eerst tijd nodig om te reflecteren op de rollercoaster van de afgelopen maanden. Ik zorgde voor een vertrouwelijke sfeer en een open gesprek. Voor het eerst kon Juliana zonder angst en oordelen haar diepste gevoelens en verlangens verkennen.

Juliana ontdekte zo haar innerlijke stem die een nogal fel oordeel had over haar eenvrouws consultancy bedrijf: "Dat kun jij toch veel beter. Je was de leider van 3000 man personeel. Hebt een bedrijf door fusies en overnames geleid. Je hebt gewerkt met een miljoenen budget. Dat is het soort vrouw dat jij bent. Zo kennen de mensen jou."

Wat ze zich toen realiseerde was dat ze geen hulp nodig had bij haar bedrijf maar dat ze eigenlijk een mindset shift nodig had.

The Art of Seniority Executive Coaching methode resoneert bij Juliana. Been there and done that. Vijftigers hebben er al een heel werkzaam leven op zitten waarin ze alles al voorbij hebben zien komen. Nu is het tijd om uit te zoeken wat ze echt zelf willen. Want er zijn veel jaren om op terug te kijken maar ook nog heel veel jaren voor de boeg.

Juliana ontdekte een andere innerlijke stem. Deze stem zei, in het begin nog zacht fluisterend maar later steeds krachtiger, : "Nu heb je de tijd om goed voor jezelf te zorgen. Tijd om te genieten van je familie. Je was een goede CEO. Het heeft je aanzien en overvloed gebracht. Het gaf je een identiteit en status. Juist daardoor heb je nu tijd en geld om eindelijk vioollessen te nemen, naar Rome te reizen met je nicht en om die sauna in je achtertuin te bouwen."

Gedurende onze coachingssessies leert Juliana steeds beter om naar haar verlangens te luisteren. Ze realiseert zich dat ze het zichzelf mag toestaan om een shift te maken en nog steeds de vrouw te zijn die gekend is om haar talenten en skills.

Juliana's CEO leven en haar persoonlijke leven leren elkaar steeds beter kennen en waarderen. Juliana geniet van haar nieuwe status. Haar consultancy bedrijf loopt goed. Ze zorgt ervoor dat ze precies genoeg opdrachten heeft om 'on board' en lekker aan het werk te zijn en daarbij tijd overhoudt om te genieten van haar leven. Het knagende gevoel is verdwenen. Daarvoor in de plaats is er een gevoel van vertrouwen in al die vele en mooie jaren die gaan komen.



DE KLOP

"En plotseling weet je dat het tijd is iets nieuws te beginnen en te vertrouwen op de magie die schuilt in nieuwe beginnen."

~ Meister Eckhart



Verlangen

Iedere nieuwe stap in je ontwikkeling begint vanuit het gewone leven van alledag. Je leven kent een ritme, een vertrouwde cadans. Misschien wat saai en in ieder geval voorspelbaar. De dingen gaan zoals ze al tijden gaan. En dan ...

Onderhuids beweegt er iets. Een kiezel verschuift. Een klein gebaar. Een vluchtig moment van inzicht. Een laag onbestemd gevoel. Een droom die vaker terugkeert. Een verlangen dat met iedere zonnestraal wint aan kracht. Een gemis dat steeds meer pijn doet. Je voelt je steeds meer alleen en eenzaam 'at the top'.

Veel vijftigers overkomt het. Het moment dat het avontuur aan je deur klopt. Dat er een verlangen schuurt. In The Art of Seniority heet dit **de klop**. Soms komt **de klop** hard en onverwacht, soms stilletjes maar altijd onvermijdelijk.

Executive vijftigers die volop 'in de running' zijn, werken vaak zo veel en zo hard dat ze makkelijk **de klop** missen. En dat is jammer want de uitnodiging om op avontuur te gaan krijg je niet voor niks. Misschien is het nodig dat je jezelf meer gaat 'vrijspelen'. Misschien is het nodig dat je beter op je gezondheid gaat letten. Misschien is het nodig dat je een volgende stap neemt in je leiderschap.

Drie Reflectievragen

- 1a Gaat het goed met mij?
- 1b Gaat het ECHT goed met mij?
- 2 Is het leven zoals ik dit nu leid een waardig leven?
- 3 Hoe gaat het met de wereld om mij heen?

Strategie

Misschien voel je de neiging om jouw ontwikkeling te forceren omdat het niet snel genoeg gaat. Of je wilt je verzetten omdat je er geen zin in hebt of er geen tijd voor hebt. Of je raakt gefrustreerd en moedeloos. Dit helpt je allemaal niet.

Wat je wel kunt doen in deze fase:

- Wees aandachtig. Probeer te voelen wat zich aandient. Zie je al een bestemming? Ga bewuster dagdromen en fantaseren.
- Volg je intuïtie volgen. Let op tekenen en signalen.
- Check bij de mensen die je dierbaar zijn zoals je gezin, familie en goede vrienden: hoe vinden zij dat het met je gaat?

- Accepteer wat zich aandient. Je bent ook maar een mens en het is heel menselijk om spanning en misschien zelfs angst te voelen als er op je deur wordt geklopt. Zorg in deze fase goed voor jezelf.
- Pas je aan. Hoe kun je je houding veranderen en aanpassen aan de nieuwe situatie die aan het ontstaan is? Soms gaat het letterlijk om je houding en is het belangrijk je rug te rechten en te ontspannen zodat je energie weer kan stromen.
- Onderzoek wat zich aandient. Niet forceren maar de deur verder open zetten. Kun je het toeval een kans geven? Bijvoorbeeld door nieuwe mensen te ontmoeten, naar verhalen te luisteren, boeken te lezen. Is er een rode draad? Natuurlijk kun je ook een coach uitnodigen om samen met jou op reis te gaan.

Verhaal van Rijk

"Ik ben een harde werker. Mijn probleem is dat ik altijd aan sta, te hard, te veel en te snel ga. Ik ben continu in bedrijf. Dat heeft me ver gebracht en veel opgeleverd.

Maar de laatste tijd bespeur ik een ander verlangen. Ik ben op zoek naar een andere invulling van mijn werk. Ik wil meer tijd voor mijzelf en mijn gezin. Ik heb mezelf de tijd gegeven om dit uit te zoeken maar wil ook graag houvast in de zee aan mogelijkheden die ik voor me zie. Daarom heb ik hulp gezocht.

Ik ontdekte dat ik door mijn snelheid van oordelen, denken en doen anderen te weinig ruimte biedt. Ik heb geleerd dat ik kan vertragen, de teugels kan laten vieren. Eerst voelen en dan pas reageren. Ik experimenteer daar nu mee in allerlei situaties. Ook op mijn werk. En het lukt steeds beter.

Ik ben meer senioriteit aan het verwerven. Voor mij betekent dat 'ego eruit om ruimte te maken voor dienend leiderschap'. Dat brengt mij meer rust en minder moeten.



DE REIS

"Dreams come true, that's what they do. The only variable is when."

For the slow approach: resist, attach, insist, deny, stop, second guess, whine, argue, defend, protest, cry, struggle.

For the quick approach: visualize, pretend, prepare, dodge, roll, serpentine, show up even when nothing happens. And give thanks in advance."

~ Mike Dooley



Experimenteren

Je geeft gehoor aan **de klop** en gaat op weg. Het avontuur kan je onzeker maken. Je gaat als het ware op reis zonder je precieze eindbestemming te kennen. Iets wat voor de meeste executive vijftigers bijna ondenkbaar is. Want je bent gewend om met een

krachtige focus op het eindresultaat de touwtjes stevig in handen te houden.

Maar ook zonder doel kun je op reis gaan. Jouw intentie is jouw gids. Er is een reden waarom je op reis gaat. Jouw verlangen naar meer rust, meer tijd, meer impact, meer van betekenis zijn. Als je deze intentie voor ogen houdt komt er ruimte om te experimenteren.

Niet doen wat je altijd al gedaan hebt maar juist experimenteren met nieuwe dingen: nieuwe mensen, nieuwe gesprekken, nieuwe bestemmingen, nieuwe vaardigheden, nieuwe gevoelens.

The Art of Seniority beoefenen werkt zo: dat wat er al is, is het uitgangspunt. Je bent gevormd als mens met je vele goede kanten en misschien ook kanten waar je minder tevreden over bent. Het zij zo. Je hoeft niet meer een ander mens te worden.

Het enige waartoe je wordt uitgenodigd is je verlangen serieus te nemen. En actief toe te voegen aan je leven wat op jouw verlanglijstje staat.

Voor veel vijftigers is het ruimte geven aan hun wijsheid een van de verlangens. Dat is mooi want ook jouw wijsheid is een gids op jouw reis, net zoals je intuïtie dit is. Je wijsheid leert je om beter op je intuïtie te vertrouwen.

En zo ben je op weg: stapje voor stapje leer je om te reizen vanuit intentie en het vertrouwen dat jouw wijsheid je de weg zal wijzen. En vervul je je eigen verlangens en groei je als mens.

Laten we overigens de reis niet teveel romantiseren. Op de weg kom je beren en ander gespuis tegen. Er doemen kruisingen en bochten op, twijfels zullen toeslaan.

Gelukkig zijn er mensen die je willen helpen. Bekende mensen zoals je gezin, vrienden, maar ook onbekende mensen. Mensen die een gids voor jou kunnen en willen zijn. Die een helpende hand toesteken. Die je een inzicht geven. Juist het op weg zijn creëert kansen op bijzondere ontmoetingen.

Drie Reflectievragen

- 1 Waar wil ik meer van in mijn leven?
- 2 Loop ik mijn eigen pad of het pad dat anderen voor mij hebben uitgestippeld?
- 3a Durf ik hulp te vragen?
- 3b Durf ik hulp te accepteren?

Strategie

Je kunt natuurlijk thuis op de bank blijven zitten en jouw wens het universum in sturen en afwachten wat er gaat gebeuren. Of blijven twijfelen, ontkennen en ruzie maken. Dat zal niet veel helpen.

Wat je wel kunt doen in deze fase:

- Realiseer je dat reizen actief en bij tijd en wijle ook intensief is. Ga bewust het avontuur aan dat op je pad komt.
- Accepteer wie je bent. Alles is er al. Zijn er kanten van jezelf die je minder vindt? Het zij zo. Focus op de goede kanten en dat waar je meer van wilt. Alles wat je aandacht geeft zal immers groeien.
- Reis licht. Hoeveel 'bagage' heb je echt nodig?
- Visualiseer je verlangen. Waar wil je meer van? Maak het specifiek bijvoorbeeld door een collage of moodboard te maken.
- Zoek inspirerende voorbeelden. Dat kunnen mensen zijn en hun verhalen maar ook boeken, schilderijen, songteksten die je inspireren. Sta open voor ontmoetingen.
- Zorg goed voor jezelf. Dit is altijd belangrijk maar zeker als je op reis bent. Neem voldoende rust.
- Maak plezier. Geniet van je reis, van je experimenten, van de mensen die je liefhebben en je toejuichen. Lach af en toe ook gewoon een beetje om jezelf.

- Oefen jezelf in het 'dienen'. Kleine 'acts of kindness' helpen je om jouw dienende houding verder te ontwikkelen en je ego steeds meer met rust te laten.

Verhaal van Gerard

"Eerst voelde ik verzet tegen het ouder worden. Ik vond het veel te snel gaan. En ook een behoorlijke confrontatie met mijn eigen sterfelijkheid. Om mij heen zag ik allemaal van die cynische vijftigers, die uitgeblust zijn en vooral klagen. Zo wil ik absoluut niet worden! Ik heb nog bereveel energie. Ik wil vlammen. Op de racefiets zitten en echt tempo maken.

Maar de laatste tijd is er iets veranderd. Ik ben beter op mijn grenzen gaan letten. Ik neem meer rust en heb ontdekt dat ik me daar dan niet schuldig over voel. Dat is nieuw voor mij. En ik heb ervaren dat ik ook 'nee' kan zeggen. En dat dit oké is.

Ik heb daardoor nu een beter beeld van hoe ik oud wil worden. Mijn verlangen is om een wijs mens te zijn, wijs te handelen en eruit te halen wat erin zit, volhouden voor mijn gezin en familie. En misschien wil ik zelf coach of mentor worden!"



DE SHIFT

"Ik heb erg genoten van de tweede bloei die je doormaakt wanneer het leven van emoties en persoonlijke relaties eindigt en je plotseling op de leeftijd van - laat ons zeggen - 50 ondervindt dat een hele wereld zich voor je heeft geopend, gevuld met dingen waarover je kunt nadenken, lezen, of die je kunt bestuderen. Het is alsof een nieuw levenssap van ideeën en gedachten in je naar boven stroomt."

~ Agatha Christie (1890-1976).



Nieuwe bloei

Jouw reis komt ten einde. Tenminste voor nu. Keuzes zijn gemaakt. Besluiten zijn genomen. Soms zijn het kleine besluiten, soms hele grote.

Tijdens jouw reis is jouw ego steeds verder op de achtergrond geraakt om plaats te maken voor bezieling.

Je stemt steeds makkelijker af op je emotie en je intuïtie. En bent ook niet meer bang om dit te delen: in de boardroom en thuis.

Natuurlijk heb je in je leven al heel vaak besluiten genomen maar nu voelt het anders. Dit komt omdat eerdere besluiten vaak zijn genomen vanuit je ego en met je verstand. Omdat je een leiderschapsmodel of theorie volgde. Of teveel rekening hield met wat anderen zouden vinden en denken. Nu baseer je je besluit op intuïtie, vanuit bezieling. Dat zijn krachtige besluiten! En dit is precies wat je voelt.

Je bent gegroeid als leider en in staat om nog meer van betekenis te zijn. Het gaat nu niet meer om jou.

Er is meer wijsheid en het verlangen om dit te delen groeit. Je wilt bijdragen in het ontwikkelen van het talent van anderen. Jouw ervaring inzetten bijvoorbeeld in vrijwilligerswerk, de politiek of een Raad van Toezicht.

Als je groeit als mens, dan groeien ook jouw relaties, de liefde groeit, betekenis groeit. Als jij waarde toevoegt, wordt iedereen rijker. Dienend leiderschap is op het lijf geschreven van vijftigers die **de shift** hebben gemaakt.

De reis zelf kan heftisch zijn geweest maar nu ervaar je kalmte, een groeiend besef van je identiteit, harmonie, nieuwe mogelijkheden, liefde. Een 'nieuwe bloei', een 'tweede jeugd'. Je voelt je vrij en sterk.

Besluiten die vijftigers nemen zijn gevarieerd:

- eindelijk een huismus mogen zijn
- verre reizen maken
- wethouder worden
- een nieuwe liefde
- groeien in spiritualiteit
- mantelzorgen voor ouder(s)
- scheiden na 30 jaar huwelijk
- een eigen bedrijf starten

Welk besluit het ook is, de vijftigers die ik spreek en coach geven allemaal aan dat het 'heilige moeten' er af is en dat ze hun besluit hebben genomen in harmonie met hun eigen persoonlijke verlangen.

Drie Reflectievragen

- 1a Wat was jouw laatste belangrijke besluit?
- 1b Was dit besluit volledig in harmonie met je eigen verlangen?
- 2 Is er genoeg liefde in jouw leven?
- 3 Op welke manier deel je jouw wijsheid met anderen?

Strategie

Soms komt het harde werken in zo'n vaart terug dat je vergeet te oogsten. Als je niet oogst, loop je het risico dat alle moeite voor niks is geweest en dat je terugvalt in oud gevoel en gedrag.

Soms ben je bang. Na jouw shift kan je nieuwe leven zo overweldigend zijn dat je er bang van zou kunnen worden. Angst voedt het ego. Risico is dat het ego het weer overneemt. Angst hoort bij het leven maar laat het niet de regie voeren. Vertrouw op wat je al hebt bereikt, je bent sterk en wijs. Roep op tijd weer hulp in.

Wat je in deze fase zult doen:

- Vier jouw shift. Vier het met je geliefden. Geef een groot feest, maak een dansje, geef jezelf een mooi cadeau.
- Deel je verhaal. Jouw ervaringen tijdens de reis zullen anderen inspireren om ook op reis te gaan.
- Wees dankbaar. Het bewust ervaren van dankbaarheid maakt dat je keer op keer beseft van waar je bent gekomen en wat je hebt bereikt.

- Blijf investeren in jezelf. Blijf groeien als mens en als leider.
- Wees alert. Een nieuwe klop kan zich aandienen. Je bent nu ervaren en weet wat je te doen staat!

Verhaal van Geesje

"Ik heb een belangrijke stap gezet in mijn leven. Ik heb mijn groei besproken met een jonge collega die een vergelijkbaar privé-traject loopt als ik. Door haar te vertellen over mijn levensproces, kreeg ze vertrouwen dat het voor haar ook zo zal kunnen verlopen.

Door mijn senioriteit te omarmen kan ik nu ook een voorbeeld zijn voor jonge mensen.

Om te werken vanuit senioriteit was voor mij bevrijdend, bekrachtigend, versterkend. In veel situaties weet ik nu in welke fase ik zit en waarom het logisch is dat ik me voel zoals ik me voel. Ik ben me bewuster van mijn leeftijd en mijn eigen verlangen als het over mijn werk gaat.

Toegespitst op de concurrentie waar ik zo onzeker van werd: ik kan daar nu beter mee omgaan. Ik durf meer mijn innerlijke kracht te voelen en die in te zetten. Ik durf een gevoel van ongemak toe te staan en herpak me zelf sneller, waardoor ik verder kan. Ik heb er gewoon minder last van."



TOT SLOT

Dankjewel voor het lezen van dit klein strategieboek. Ik hoop dat je de levenskunst voor vijftigers hiermee hebt ontdekt. Ik hoop dat je inzicht hebt gekregen in deze bijzondere levensfase. Dat je beter begrijpt waarom executive vijftigers voelen wat ze voelen.

Dat je hebt ontdekt dat je nieuwe keuzes kunt maken in je carrière en je relaties omdat deze beter bij je passen. Ook als je een vijftiger bent. Kiezen met een kalm hart, in harmonie met je verworven senioriteit.

Dit boek is een aanzet. Er zijn meer verhalen, inzichten en tips die ik graag wil delen. Ik nodig je dan ook van harte uit om in contact te blijven.

anneke@krakers.org | [06-42359611](tel:06-42359611) | www.krakers.org

