

# Stronger

---

*Stronger*

*Develop the Resilience You Need to Succeed*

*George Everly, Douglas Strouse and Dennis McCormack*

*ISBN 978-0-81443-604-2, Amazon 2*

Waarom zijn bepaalde personen succesvoller bij zware druk?  
Antwoord: hun houding. Personen met innerlijke veerkracht gaan de confrontatie met moeilijkheden direct aan en veren terug na tegenslagen. Zij stralen een innerlijke sterkte uit doch studies tonen aan dat veerkracht kan opgebouwd worden.

In dit boek definiëren de auteurs 5 factoren die je diepe reserves aan persoonlijke kracht ontgrendelen:

- Actief optimisme: meer dan een overtuiging; is een mandaat voor verandering.
- Vastberaden actie: de moed om moeilijke beslissingen te nemen.
- Een moreel kompas: eer, integriteit, trouw en ethisch gedrag leiden je beslissingen.
- Onverbiddelijke volharding: doorzetten maar toch weten wanneer je moet afhaken.
- Interpersoonlijke steun: wordt sterker met de steun van anderen.

## 1. Actief optimisme en de zelfvervullende profetie..

Optimisme is de ingesteldheid om de meest positieve of hoopvolle kijk op uitdagingen te hanteren: het beste resultaat verwachten. Een actieve optimist kijkt steeds vooruit en gaat beter om met tegenslagen, is taakgerichter, streeft naar succes en gelooft dat hij/zij het verschil kan maken.

Succes leidt tot succes. Hoe succesvoller je bent hoe meer je verstaat wat er nodig is om succesvol te zijn.

Een overwinning start met je mindset. Het is als het ware een zelfvervullende profetie: de voorspelling van menselijk gedrag beïnvloedt het gedrag zelf.

Ben je ervan doordrongen dat je iets succesvol gaat afronden dan zal je er je automatisch meer voor inspannen, enthousiaster en volhardender zijn.

Recepten om actief optimisme op te bouwen:

- Versterk de kracht van optimisme en de zelfvervullende profetie. Je optimisme stijgt bij ieder succes. Programmeer jezelf als het ware om succesvol te zijn.
  - o Splits grotere en complexe taken in meer beheersbare delen.
  - o Is de taak te complex: vraag hulp.
  - o Repeteer je reacties.
  - o Visualiseer succes.
- Bouw indirect aan je actief optimisme.  
De beste weg: pas de zelfvervullende profetie toe op je eerdere successen.  
Je kan ook anderen die succesvol zijn in gelijkaardige taken observeren.
- Bouw je actief optimisme uit door aanmoediging en met de steun van anderen.
- Versterk je actief optimisme door zelfcontrole. Het vertragen van impulsieve reacties voorkomt overreacties.

## 2. De moed om besluitvaardig te zijn en persoonlijke verantwoordelijkheid op te nemen.

Het gaat hier over de bekwaamheid om een myriade aan opties effectief te vernauwen en het nemen van moeilijke beslissingen bij buitengewone uitdagingen of in de nasleep van grote moeilijkheden.

- Beslissingskracht beperkt tegenslagen. Denk terug aan momenten waarop je zowel kostbare tijd, geld en energie verspilde omdat je onzeker was. Soms liet je een kans liggen door te lang te twijfelen.

Wayne Gretzky een ijshockey legende: 'Ik schaats naar de plaats waar de puck zal zijn, niet naar de plaats waar hij was'

- Beslissingskracht helpt je terug op te veren bij tegenslagen en reduceert stress. Put kracht uit het klaar definiëren van je doel.
- Beslissingskracht leidt tot groei. Terugveren maakt je sterker en gelukkiger.
- Het opnemen van persoonlijke verantwoordelijkheid motiveert. Maak niet de fout te denken dat een mislukking het gevolg is van wat je bent en niet van wat je deed. Wees niet te vlug om anderen of de situatie als excuus te gebruiken. Andere zullen het opnemen van verantwoordelijkheid ervaren als bewijzen van eerlijkheid en betrouwenswaardigheid.

### 3. Het ethische kompas: eerlijkheid, integriteit, trouw en ethische gedrag.

Wanhopige mensen nemen vlug de toevlucht tot het ombuigen van regels, misleiden en gebruiken anderen en bedrog.

Alléén een sterk moreel kompas zal je helpen de juiste beslissingen te nemen.

### 4. Onverbiddelijke volharding.

Volharding: doorzetten in geval van moeilijkheden, tegenslagen of ontgoocheling.

Recepten om persoonlijke volharding te versterken:

- Kies een doel en volhardt.
- Observeer anderen die gekend zijn om hun doorzettingsvermogen.
- Zoek steun bij anderen die je helpen te volharden.

### 5. Wordt sterker met de steun van anderen.

Interpersoonlijke cohesie refereert naar de tendens van groepsleden om zich te identificeren met andere leden, waarden te delen en het steunen in moeilijke tijden.

### Waarom helpen mensen iemand?

- Directe wederkerigheid: het principe van quid pro quo.
- De nabijheid: burens, collega's helpen elkaar vlotter.
- Indirecte wederkerigheid: reputatie of realisaties maken het aantrekkelijk om te helpen.

### Recepten om interpersoonlijke steun op te bouwen:

- Identificeer individuen die waarden zoals medeleven en wederzijdse steun in het vaandel voeren.
- Toon appreciatie: wil je geapprecieerd worden dan moet je ook appreciatie tonen.
- Wees geduldig.
- Luister naar anderen.
- Breng WAIT (Why Am I talking?) in de praktijk.
- Parafraseer in gesprekken.