

Waarom 'journaling' betere leiders maakt - Bruce Rhoades

Waarom journalen?

Er is veel geschreven over journalen: het opschrijven van je reflecties. Vaak gaat het over het bijhouden van een dagboek, hulpmiddelen en discipline. Het is moeilijker om informatie te vinden over de *voordelen* van journaling vanuit ervaringen uit het echte leven, vooral met betrekking tot leiders. Het meeste van wat er wordt geschreven over de voordelen van journaling gaat over zelfontdekking, maar ik geloof dat het ook kan helpen om betere leiders te maken. Veel beroemde mensen hielden dagboeken of dagboeken bij. Deze mensen kwamen uit alle lagen van de bevolking: het bedrijfsleven (John D. Rockefeller); militair (George Patton); uitvinders (Ben Franklin, Thomas Edison); presidenten en premiers (John Adams, Ronald Reagan, Winston Churchill) en vele auteurs (Mark Twain, Ernest Hemingway). Deze dagboeken lieten een kroniek achter van gedachten, gebeurtenissen en kritische beslissingen en documenteerden hun nalatenschap.

Maar hoe zit het met de rest van ons? Waarom in een dagboek schrijven?

Jaren geleden raakte ik geïnteresseerd in journaling. Op dat moment was ik erg gestrest en overladen met verantwoordelijkheden. Ik had iets nodig om gefocust te blijven. Ik heb verschillende boeken gelezen, maar één van Julia Cameron, *The Right to Write*, was het meest nuttig. Na het lezen van haar boek begon ik een dagboek bij te houden en vond het erg nuttig.

Uiteindelijk, toen ik mezelf in meer prominente leiderschapsposities bevond, ontdekte ik dat journaling mijn leiderschap op de volgende manieren hielp verbeteren:

1. Betere organisatie
2. Verbeterde besluitvorming
3. Verbeterde houding, oordeel en gedrag
4. Verbeterde intentie
5. Positieve bekrachtiging

Dit is waarom schrijven in een dagboek betere leiders maakt.

Betere organisatie

Een aanbeveling van *The Right to Write* is om "Morning Pages" te schrijven voor het begin van de werkdag. Ik heb ontdekt dat dat de beste tijd is voor maximaal voordeel. Vroeg in de ochtend schrijven zorgt ervoor dat de sappen stromen voordat je geest zijn normale afweer en filters op zijn plaats heeft. Er is iets aan het schrijven vroeg in de ochtend voordat je je bezighoudt met de activiteiten van de dag dat erg nuttig is - een beetje zoals hoe je beste ideeën vaak onder de douche ontstaan.

Dit zijn de belangrijkste redenen:

- Helpt om alle dingen in je hoofd te reduceren tot belangrijke prioriteiten
- Stelt je in staat om te mijmeren en vervolgens je gedachten te organiseren
- Biedt een manier om taken beter te formuleren en problemen te kaderen

- Laat vage ideeën uitgroeien tot iets concreets
- De dag begint met een duidelijk kader in gedachten
- Verbeterd de kwaliteit van je takenlijst

"Schrijf 's ochtends in een dagboek om overdag meer georganiseerd te zijn."
- Bruce Rhoades

Verbeterde besluitvorming

Schrijven in een dagboek is een geweldige manier om het oplossen van problemen en het nemen van beslissingen te vergemakkelijken.

Dat gaat als volgt:

- Het biedt een privé, niet-oordelende plek om problemen op te lossen; niemand kijkt toe en de druk is eraf
- Helpt bij het genereren van ideeën en nieuwe perspectieven
- Faciliteert een betere probleemdefinitie om ervoor te zorgen dat je aan het juiste probleem werkt
- Helpt bij het ontwikkelen van alternatieven en het onderzoeken van hun positieve en negatieve implicaties, wat resulteert in betere keuzes
- Geeft je de kans om taken te formuleren en problemen goed te kaderen voordat je naar "real time" overleggen gaat
- Biedt een manier om oorzaken te onderzoeken in plaats van symptomen voor vraagstukken en problemen
- Biedt een plek om jezelf de vraag "So What?" te stellen in het kader van problemen, vraagstukken en richtingen
- Maakt je beslissingen en uitleg helderder
- Zet gedachten, beslissingen en ideeën om in acties

Als je sceptisch bent, probeer het dan op een beslissing die je overweegt. Schrijf en verfijn de probleemstelling; som alternatieven op; structureer de lijst; onderzoek de implicaties van elk alternatief; kies een alternatief en maak een lijst van acties die moeten gebeuren.

Ik voorspel dat het zal helpen.

Leiderschap Tip: probeer journaling om de besluitvorming te verbeteren.

Verbeterde houding en oordeel

Wanneer je een leider bent, of in een situatie waarin je moet leiden, word je zorgvuldig geobserveerd door anderen. Mensen observeren je stemming, houding, emoties, gedrag, acties en algehele houding. Het is altijd het beste om in contact te zijn met je motivaties en beweegredenen in leiderschapsposities. Journaling helpt bij dit alles, omdat het:

1. Zorgt voor een privéplek om je emoties te ventileren, zodat je gematigder kunt zijn in het openbaar
2. Helpt symptomen van oorzaken te scheiden
3. Ruimte biedt voor onderzoek van gevoelens, emoties en feiten
4. Verduidelijkt en onderzoekt motivaties voor acties en beslissingen
5. Creëert een plek om dingen met je dagboek te "bespreken" die je met niemand anders kunt bespreken
6. Helpt je verborgen dingen in je hoofd te ontdekken die je gedrag kunnen

- beïnvloeden
7. Helpt om persoonlijke problemen te scheiden van professionele problemen
 8. Biedt een plek om prestatieproblemen (goed en slecht) te verduidelijken
 9. Laat je nadenken over oorzaken voor gedrag van anderen; evenwichtiger dan alleen reageren
 10. Laat je opnieuw verbinden met wat je energie geeft en helpt je je energie te concentreren
 11. Helpt je zelfbewustzijn sterk verbeteren

Het is erg belangrijk om je als leider bewust te zijn van je emoties en motivaties om consistent en effectief leiderschap te bieden. Schrijven in een dagboek is een geweldige manier om 'in contact' te komen.

*"Neem de tijd om een dagboek bij te houden.
Wat een schat om achter te laten als je gaat." - Jim Rohn*

Verbeterde intentie

Er is veel geschreven over leidinggeven met intentie en doelgerichtheid. Veel coaches helpen mensen betere leiders te worden door hun intentie te verbeteren. Wanneer je je geest en gedachten richt op wat je wilt dat er gebeurt, is de kans groter dat het uitkomt. Journaling kan helpen door:

- Te fungeren als een mechanisme om je geest te evalueren en je te richten op wat je wilt versus energie te besteden aan wat je niet wilt
- Je een concrete methode te bieden om te visualiseren - niet alleen in abstracte termen, maar met details
- De rommel in je hoofd destilleren om belangrijke prioriteiten vorm te geven
- Je intenties voor korte en lange termijn daadwerkelijk op te sommen zal energie geven
- Je perspectief te vernieuwen op problemen en verwachte resultaten

Het is belangrijk om intenties in je hoofd te kaderen, maar door ze op te schrijven, worden ze echter, concreter en krachtiger.

*"Door je intenties op te schrijven, worden ze echter, concreter en krachtiger."
Bruce Rhoades*

Positieve bekrachtiging

Mijn dagen lijken altijd beter te gaan als ik mezelf herinner aan alle positieve dingen in mijn leven. Ik denk dat dat voor de meeste mensen geldt. Door mezelf aan het positieve te herinneren, is het negatieve niet zo onheilspellend en kunnen problemen in een beter perspectief worden geplaatst. Journaling kan je helpen positief te blijven door:

- Het verstrekken van een concrete, zichtbare lijst van de positieve dingen in je leven
- Helpen bij het ontwikkelen van een gevoel van dankbaarheid om het negatieve in evenwicht te brengen
- Een plek en tijd bieden om je te concentreren op wat er goed gaat

- Zodat je kunt reflecteren en de voortgang van projecten, initiatieven en doelen kunt erkennen
- Een frisse blik bieden
- Je helpen zoeken naar het positieve in zelfs de moeilijkste situaties

Er is iets aan het schrijven over je dankbaarheid dat het echter maakt en je helpt om meer in balans te zijn in je dagelijkse activiteiten. Het is gemakkelijk om problemen de overhand te laten nemen, maar een dagboek bijhouden over de positieve punten zal je emoties onder controle houden.

Een dagboek bijhouden over je positieve dingen zal je emoties onder controle houden." - Bruce Rhoades

Samenvatting (en een paar how-to's)

Hoewel deze gedachten gaan over de voordelen van journaling voor leiders, zijn er een paar "how-to" tips die ik nuttig heb gevonden.

- Schrijf vroeg in de ochtend, voordat de gebeurtenissen van de dag het overnemen. Dat is het meest effectief, maar elk moment zal gunstig zijn.
- Gebruik elke methode die je leuk vindt om te schrijven. Jarenlang gebruikte ik een notitieboekje en potlood, maar mijn favoriete tool is nu de Day One Journal-app. Het is strak, gemakkelijk en kan vanaf meerdere apparaten worden gebruikt. Sommigen zeggen dat schrijven met de hand het beste is, maar doe wat het beste voor je werkt.
- Denk niet te veel na over je schrijven. Begin gewoon en schrijf wat je bezighoudt. Het gaat erom dat je over je gedachten te schrijven - niet om een gepolijst artikel te publiceren. Het boek *Het recht om te schrijven* is een oud boek, maar als je goede tips en motivatie wilt, raad ik het aan.

Ik schrijf niet elke dag, maar doe dat regelmatig genoeg om de gewoonte aan te houden. Als ik gaten heb toegestaan, geeft het altijd voldoening als ik opnieuw begin. Ik geloof dat regelmatig gebruik van een dagboek je een betere leider zal maken.

Probeer het eens om het zelf te ervaren. Gewoon beginnen.

"De reden dat ik zoveel geld uitgeef voor mijn dagboeken is om me onder druk te zetten om iets waardevols te vinden om erin te stoppen." - Jim Rohn