



Embodied Leadership: hoe dan?

Dorian van der Kooij – freelance adviseur Ardis Organisatie Ontwikkeling en partner Embodied Change Institute, december 2022

We hebben vaak veel uit te leggen als we spreken over Embodied Leadership. Wat betekent het nu eigenlijk concreet, hoe doe je dat en wat levert het op?

Alles gebeurt in ons lichaam: ons denken, ons voelen, ons ervaren en ons handelen. Toch hebben we met elkaar vooral de focus op ons denken, als het om werk gaat. We worden aangenomen op basis van onze expertise, aangemoedigd om door te studeren en uitgenodigd om op het werk vooral rationeel gedrag te laten zien.

Hiermee sluiten we veel informatie uit die ons juist te pas komt in het omgaan met de uitdagingen van deze tijd. Met het concept van Embodied Leadership nodigen we 'Heel de Mens' uit op het werk: Hoofd, Hart en Lichaam. Hierdoor krijgen we toegang tot diverse bronnen van intelligentie die in ons lichaam 'huizen' en een belangrijke rol spelen bij het hebben van impact in organisaties.

Velen van ons zijn het niet gewend om in een professionele omgeving bewust gebruik te maken van emoties, gevoelens en signalen van ons lichaam. Vaak ontstaat er in de loop der jaren een splitsing tussen hoofd en hart, of anders gezegd: tussen body en mind.

Embodied Leadership begint dan ook met de verbinding met je lichaam. Voelen wat je voelt. Bewust zijn van je



lichaam. Luisteren naar de signalen die je lichaam je geeft. Leren vertrouwen op je intuïtie, je 'gut' feeling. Het is een beweging van denken naar voelen met je lichaam als informatiebron.

Ons lichaam heeft als kwaliteit dat het heel zuiver feedback geeft wat je feitelijk ervaart en voelt. Denk maar eens aan situaties in een vergadering waarbij je je hartslag omhoog voelt gaan, je ademhaling wat hoger wordt of je het plots overmatig warm krijgt op spannende momenten. Je ratio heeft de neiging deze signalen te willen onderdrukken en is vaak vooral gekoppeld aan een stukje wilskracht. Het lichaam is zodanig 'ingericht' dat het eerder registreert wat er in jouw binnenwereld gaande is, dan dat je ratio het geanalyseerd heeft. Daarom wordt vaak gezegd: 'het lichaam liegt nooit'. Hiermee hebben we een krachtig instrument wat ons kan helpen in de verbinding met anderen, het team en onze organisatie.

Hoe dan? Wat kun je er dan mee? Best veel, eerlijk gezegd. We hebben de ervaring dat lichaamsbewustzijn ons helpt onszelf te reguleren als het spannend wordt. Wanneer we ons gegrond voelen in ons lichaam zijn we veel beter in staat om te gaan met ruis, triggers en gevoelens van onzekerheid en onveiligheid. Het maakt dat we stevig kunnen blijven staan als dat nodig is waardoor we een baken van rust en inspiratie zijn. Belangrijke kwaliteiten voor leiders en changemakers.

Wanneer we bewust luisteren naar de signalen van ons lichaam en ons leren afstemmen op gevoelens van anderen, zullen onze werkrelaties zich verdiepen. We



krijgen toegang tot niet-talige informatie in de onderstroom die van groot belang is als het gaat om iets voor elkaar te krijgen in een organisatie.

Door trouw te zijn aan wat we denken, voelen en ervaren en hier ook naar te handelen, versterkt onze 'presence' en daarmee onze impact. Het maakt ons authentiek, transparant en daarmee betrouwbaar. Sociaal wenselijk gedrag maakt plaats voor echtheid, eerlijkheid en openheid maar kritische denken. Waarden en skills van deze tijd.

Besluitvormingsprocessen op basis van het doorvoelen van alles wat er speelt, bieden ruimte aan nieuwe perspectieven op ingewikkelde vraagstukken, waardoor ze winnen aan slagkracht.

We zien dat mensen creatiever en veerkrachtiger worden door te durven luisteren naar hun 'gut' feeling in een omgeving wanneer we daartoe worden uitgenodigd. Mensen verlangen nu eenmaal ernaar om alles te kunnen en mogen geven wat ze in zich in hebben en ten allen tijden hun waarheid te mogen spreken.

Embodied Leadership heeft de potentie veel energie, bevlogenheid, inspiratie, vertrouwen en 'spirit' los te maken in organisaties. Het vraagt om nieuwe normen van professioneel gedrag, om voorbeeldgedrag van sleutelpersonen en om een basis van psychologische veiligheid waarbinnen mensen het aandurven als 'Heel de Mens' aan het werk te zijn.

