



WERKPAKKET

Leiderschap en zichtbaarheid

Voor ondernemers, leiders, professionals en experts
die vanuit hun kern impact willen maken



JRsysteemopstellingen

Leiderschap en zichtbaarheid

Voor ondernemers, leiders, professionals en experts die vanuit hun kern impact willen maken

Leiding geven. Zichtbaar zijn. Het lijkt zo vanzelfsprekend. Je deelt een verhaal, laat jezelf zien, spreekt je uit. En toch, als je eindverantwoordelijk bent, expert in je vak of aan het roer staat van een organisatie of team, krijgen leiderschap en zichtbaarheid een andere lading. Hoe neem jij ruimte in? Doe je dat met gemak, of juist niet? Ben je jezelf? Of maak je je (onbewust) groter of kleiner door anderen te overstemmen of jezelf juist weg te cijferen en iemand anders het podium te geven?

Veel mensen worstelen met zichtbaar zijn in hun leiderschap. De één houdt zich in, omdat het vroeger veiliger was om niet op te vallen. Of omdat er ooit iets gebeurde dat sporen naliet, zoals een mondeling examen waarin je vastliep, of een moment waarop je boodschap niet aankwam. De ander zet zichzelf juist stevig neer, vanuit bewijsdrang of een diep verlangen om wél gezien te worden.

Wat de aanleiding ook is, persoonlijk of professioneel, dit werkboek nodigt je uit om dieper te kijken. Niet naar zichtbaarheid als vaardigheid of truc, maar als systemisch fenomeen. Wat heb je meegenomen uit je familiesysteem? Welk gedrag herhaal je onbewust in hoe je nu spreekt, leidt, communiceert of aanwezig bent?

De vragen en opdrachten helpen je om dat met een andere blik te onderzoeken. Je hoeft niets te fixen, wel te zien. Want wat zichtbaar wordt, kan zorgen voor beweging en groei. Je kunt dit werkpakket digitaal gebruiken. Je kunt het ook uitprinten, zodat je je inzichten kunt opschrijven. Wat jouw voorkeur heeft.

Je doorloopt 5 stappen:

1. Land op je plek met een audio
2. Ontdek waar je vandaan komt
3. Onderzoek je positie op het werk
4. Maak patronen zichtbaar met een tafelopstelling
5. Creër ruimte met een heldere reflectie

Neem de tijd. Werk in je eigen tempo. Leiderschap en zichtbaarheid beginnen met weten wie je bent. Onderzoek je plek en ga naar de kern.

Succes!

Jacqueline Renders

JRsysteemopstellingen



1. Audio

Wat heb jij nodig om gezien te worden als leider met visie, lef en impact of als expert op jouw gebied? Om daarachter te komen starten we met een audio-opname met een systemische meditatie. Daarin ga je kijken naar je familiesysteem.

Misschien denk je: "Wat heeft het familiesysteem te maken met mijn werk en met zichtbaarheid?" Nou, de patronen die je in je werk tegenkomt, zijn zelden daar ontstaan. Wat jou als ondernemer, leider of professional in de weg zit, heeft zijn wortels vaak onbewust in het systeem waarin je bent opgegroeid.

Hoe je kijkt naar verantwoordelijkheid, naar ruimte innemen, naar gezien worden; ontstond lang voordat je je eerste functie had. Ik nodig je uit om daar bij stil te staan. Bij je familielijn. In je lijf. Om te voelen wat er meespeelt en wat er onder de oppervlakte mag worden losgelaten.



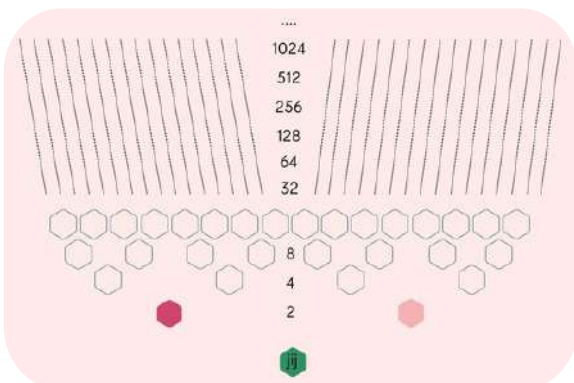
KLIK HIER VOOR DE AUDIO

Of gebruik deze link om de audio te beluisteren:

<https://on.soundcloud.com/pZdTRNhF9bgMtZhGQb>

Met de audio wordt een eerste laag geraakt. Misschien voel je nu wat er in jouw familielijn zichtbaar of juist onzichtbaar aanwezig is. Die ervaring neem je mee in dit werkpakket. Je kunt de meditatie zo vaak beluisteren als je wil. Wat voor jou werkt.

Wat blijft je bij naar aanleiding van de meditatie? Viel je iets op?



Jij en je familiesysteem



**Voel wat er meespeelt en
wat er onder de oppervlakte mag worden losgelaten.**

2. Herkomst

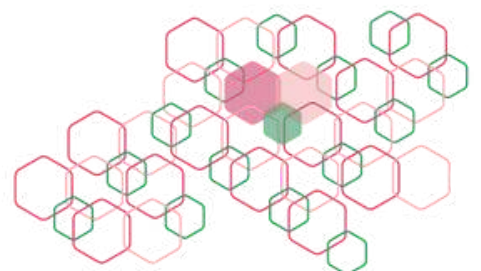
Deze reflectievragen helpen je om zicht te krijgen op de systemische wortels van jouw leiderschap en zichtbaarheid. Misschien heb je niet op iedere vraag een antwoord. Wellicht kun je in je familie op onderzoek uitgaan om meer te weten te komen.

Uit wat voor nest kom jij?

Wat was jouw plek in het gezin? Het hoeveelste kind ben jij in de rij van biologische kinderen? Reken ook miskramen, abortussen, afgestane kinderen, overleden kinderen en halfbroers en halfzussen mee.

Wie nam/namen in het gezin het voortouw? Wie in de familie? Wie bleef/bleven op de achtergrond?

Wie kreeg erkenning voor prestaties? En wie moest zich aanpassen?



2. Herkomst

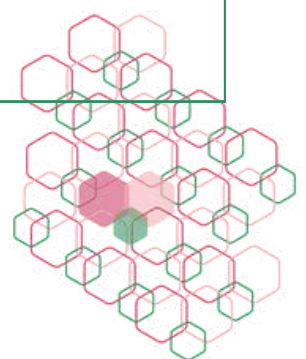
Wat werd er in jouw gezin gezegd over 'jezelf laten zien'? Denk aan uitspraken als:
"Doe maar normaal, dan doe je al gek genoeg" of "Zorg dat je opvalt, anders tel je niet mee."

Welke boodschappen kreeg jij mee over status, succes, geld en leiderschap?

Was er ruimte voor initiatief, of juist niet?

Hoe werd er gesproken over anderen die succesvol waren en/of opvielen?

Was falen bespreekbaar? Of moest het vooral perfect zijn?



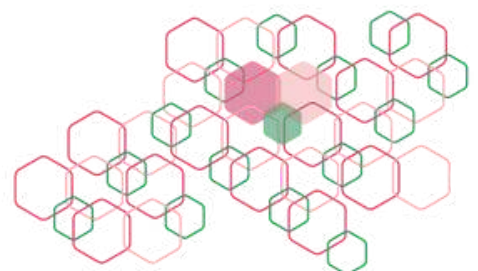
2. Herkomst

Hoe werd er omgegaan met meningsverschillen of conflicten?

Was je bewust of onbewust emotioneel gezien verantwoordelijk voor (één van) je ouders? En werd je misschien wel door één van hen in een 'alliantie' getrokken? Nam je misschien een rol op je die eigenlijk niet van jou was?

Over wie uit de familie of over wat uit de geschiedenis werd nooit gesproken? Waren er geheimen? Waar ging het gesprek juist wel altijd over?

Waarvoor werkte jij als kind heel hard? En nu?



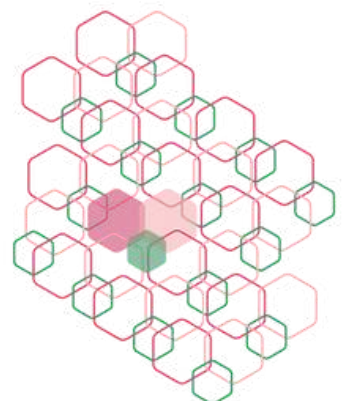
2. Herkomst

Hoe was en is de band met je vader? Omschrijf deze kort.

Hoe was en is de band met je moeder? Omschrijf deze kort.

Voor ondernemers: zit ondernemerschap in de familie? Bij wie? Hoe succesvol is of was dat?

Schieten je nog andere dingen te binnen waarvan je denkt dat die relevant zijn als het gaat om leiderschap en zichtbaar zijn?



2. Herkomst

Je ouders, jouw leiderschap en je zichtbaarheid

Leiderschap en zichtbaarheid ontstaan niet op het moment dat je voor een groep staat. Ze hebben een oorsprong. Vaak in hoe jij je als kind hebt leren verhouden tot je ouders. Tot je biologische ouders, om precies te zijn. Want, zoals je ook al in de audio hoorde, zijn zij de bron waar je vandaan komt. Je plek in je bedrijf, je vak of je organisatie is onlosmakelijk verbonden met je plek van vroeger. Met hoe je ruimte nam, je stem gebruikte, verantwoordelijkheid oppakte of je juist terugtrok.

Er wordt wel gezegd:

“ ——— ”

*Je moeder zet je **op** de wereld. Je vader zet je **in** de wereld.*

De relatie met je moeder speelt een bepalende rol in met name de eerste tien jaar van je leven als het gaat om bestaansrecht, aanwezigheid, jezelf serieus nemen. De relatie met je vader is vooral in de tien jaar daarna van invloed. Die raakt aan je beweging naar buiten: initiatief, richting, leiderschap en zichtbaarheid.

Was de verbinding met je moeder wankel, dan kun je moeite ervaren om echt op je plek te staan. Privé en zakelijk. In stilte én in het oog van de groep. Was je vader fysiek of emotioneel afwezig, dan kan zich dat uiten in bewijsdrang, controlebehoefte of een constante drive om jezelf te laten zien, soms zelfs voorbij jezelf.

Misschien is een van je ouders vroeg overleden. Of zijn je ouders uit elkaar gegaan toen jij nog jong was. Misschien ben je opgevoed door andere volwassenen dan je biologische ouders. Juist dan is het relevant om stil te staan bij de plek die je biologische vader en moeder innerlijk innemen. Ook als ze niet fysiek aanwezig waren, hebben ze invloed. Op een diepere laag dan je vaak met je hoofd kunt bevatten.

Dit is geen oordeel en geen analyse. Het is systemisch kijken. **Leiderschap en zichtbaarheid gaan niet over hoe je overkomt, maar over waar je innerlijk vandaan komt.** Ze hebben te maken met je innerlijke ordening. Met welke plek jij hebt ingenomen. Eerst thuis en later in je werk.

→ *Tip: Maak nu een korte wandeling voordat je verdergaat. Geef jezelf de ruimte om te voelen wat deze invuloefening en deze kennis bij je losmaken, zonder het meteen te hoeven snappen.*



**Leiderschap en zichtbaarheid gaan niet over hoe je overkomt,
maar over waar je innerlijk vandaan komt.**

3. Positie

Jouw positie in de praktijk

Je staat ergens voor. En je wordt gezien. Op de ene plek meer dan op de andere. Soms vanzelfsprekend. Soms strategisch gekozen. Soms door te roepen en vooraan te staan. Bijna altijd aangepast aan wat de situatie vraagt. Bij dit onderdeel nodig ik je uit om scherp te kijken naar hoe jij zichtbaar bent in je leiderschap. Hoe jij je plek inneemt in je organisatie, je branche, je team of je netwerk. Niet alleen op papier of in functie, maar in gedrag, in communicatie en in hoe je invloed uitoefent.

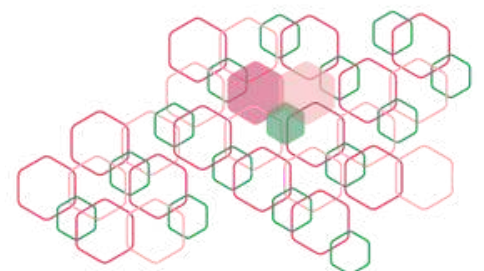
Wanneer ben jij onmiskenbaar aanwezig? Hoe zou je team jou omschrijven qua zichtbaarheid? In welke situaties overtuig je anderen met kracht en in welke situaties overtuig je vooral jezelf? Hoeveel ruimte laat je anderen in gesprekken of besluitvorming? Durf jij gezien te worden zonder dat je alles onder controle hoeft te houden?

Hoe maak jij impact? Met je verhaal, je visie, je handelen, je uitstraling? Ben je zichtbaar tijdens vergaderingen, klantpresentaties, pitches, strategische gesprekken, of bij overleg met investeerders of de OR? En hoe beweeg je in een veld met meerdere belangen, zoals in een projectorganisatie of samenwerkingsverband? Ben je zichtbaar via (sociale) media? Ben je spreker op podia? Geef je makkelijk presentaties? Ben je een netwerker?

In welke situaties voel je spanning als het gaat over zichtbaarheid of invloed uitoefenen? Welke vormen van profilering vind je vanzelfsprekend? En welke vermijd je liever? Kun je zichtbaar zijn zonder jezelf te overschreeuwen? En lukt het je ook om jezelf niet kleiner te maken dan je bent?

Hoe zichtbaar ben jij vanuit 'zijn'? En hoe zichtbaar vanuit 'doen'? Ben eens eerlijk? In hoeverre probeer je nog steeds je ouders of andere belangrijke figuren te overtuigen van je bestaansrecht? Ben je zichtbaar om erkenning te krijgen? Of durf je ook zichtbaar te zijn zonder bevestiging?

Wat wordt mogelijk voor anderen, je team of je organisatie als jij werkelijk zichtbaar bent in jouw leiderschap of in jouw expertrol?



3. Positie

Schrijf 3 situaties op waarin je jouw leiderschap en zichtbaarheid krachtig en natuurlijk hebt ingezet. Kijk daarbij naar de context, naar je innerlijke beweging en naar het effect op je omgeving.

Schrijf 3 situaties op waarin het schuurt, waarin je jezelf inhoudt of jezelf voorbijloopt. Kijk daarbij naar de context, naar je innerlijke beweging en naar het effect op je omgeving.

A large, translucent blue wave is crashing over a rocky shore. The water is a vibrant turquoise color, and the rocks are a mix of brown and tan. The wave is in the center of the frame, with its crest breaking into white foam. The background shows more of the ocean and the sky.

**Wat wordt mogelijk voor anderen, je team of je organisatie
als jij werkelijk zichtbaar bent als leider of
als expert in je vakgebied?**

4. Tafelopstelling

Tafelopstelling met thema zichtbaarheid

Je hebt al gemerkt dat zichtbaar zijn niet alleen een kwestie is van moed of techniek. Het raakt diepere lagen: je plek, je herkomst, de dynamiek met je ouders. In een tafelopstelling maken we deze onderlaag zichtbaar.

Verzamel enkele alledaagse voorwerpen. Denk aan pennen, koffiekopjes, paperclips of munten. Of misschien heb je thuis bijvoorbeeld blokjes of stenen die je kunt gebruiken. Je werkt aan je bureau of aan tafel. Volg de stappen in je eigen tempo. Denk niet te veel bij na bij het plaatsen van de voorwerpen en kijk eens wat er vervolgens ontstaat. Ik stel je daar een aantal vragen over. Daar mag je aantekeningen bij maken. Nogmaals: probeer het niet te snappen, zet je ratio uit. Een opstelling is echt een uitnodiging om met andere ogen te kijken naar wat er speelt.

Stap 1 – Zet het 'veld' neer

Leg met enkele voorwerpen een kader neer dat symbool staat voor jouw (werkende) leven. Dat kan een cirkel zijn, een vierkant en ook een ander figuur en zelfs een open ruimte. Dit is het kader waarbinnen jij functioneert. Het veld waarin je zichtbaar bent, keuzes maakt, stuurt en samenwerkt.

Stap 2 – Zet jezelf en je ouders neer

Pak drie voorwerpen die jou, je biologische vader en je biologische moeder symboliseren en geef ze een plek in het veld. Dat mag in willekeurige volgorde. Zet de voorwerpen op een plek die voor jou passend voelt.

Stap 3 – Zet 'zichtbaar zijn' neer

Zoek een voorwerp dat voor jou het thema zichtbaarheid vertegenwoordigt en geef het een plek in het veld.

Stap 4 – Zet een 'blokkade' neer

Pak nu een voorwerp dat iets symboliseert wat jou belemmert om werkelijk zichtbaar te zijn: de blokkade.

Stap 5 - Kijk naar het geheel

Kijk naar wat je hebt neergezet. Laat het beeld even op je inwerken. Ga dan naar de volgende pagina en doorloop de vragen. Blijf daarbij dicht bij je gevoel en antwoordt het eerste dat in je opkomt.



4. Tafelopstelling

Stap 6 - Beantwoord de vragen. Blijf met je gevoel dicht bij de opstelling.

Op pagina 17 in dit werkboek vind je ruimte om aantekeningen te maken.

- Viel je tijdens het neerzetten van de items iets op? Was het bijvoorbeeld makkelijker om een plek te vinden voor het ene of het andere item?
- Welke vorm heeft je (werkende) leven? Rond? Vierkant? Rechthoekig? Stervormig? Iets anders?
- Is je (werkende) leven opgebouwd uit meerdere materialen? Uit één?
- Is je werkende leven kleurrijk?
- Zijn de randen recht, strak, krom, zit er ruimte tussen of is het kader gesloten?
- Zijn de randen hoog of laag?

Dit geeft al allerlei informatie over hoe jij jouw werkende leven ziet.

Dan gaan we nu kijken naar jouzelf en je ouders.

- Waar sta je in het veld?
- Sta je in het midden, aan de rand, op de rand, of misschien er buiten?
- Ben je groot of ben je klein? Ben je oud of ben je jong?
- Hoe oud of jong ben je?
- Kijk je ergens naar? Waar ben je op gericht?
- Ben je, als je een poppetje bent, misschien bijzonder gekleed? Misschien wel als superman, of als prinses?
- Valt je iets op?
- Sta je, zit je of lig je?
- Ben je een keer omgevallen?
- Waar staan je ouders?
- Sta je voor of achter ze, tussen ze in of totaal ergens anders?
- Wie kijkt naar wie? Wie kijkt vooral niet naar wie?
- Zit er lengteverschil tussen de materialen/figuren? Wie is of zijn het grootst?

Zichtbaar zijn.

- Waar staat dat item in de opstelling?
- Wat voor figuur is het? Eenzelfde figuur als jij? Iets anders? Groter? Kleiner?
- Wat gebeurde er toen dit in het veld kwam?
- Heb je toen je eigen figuur/poppetje verzet?
- Had het effect?
- Kan je in de opstelling naar 'zichtbaar zijn' kijken?
- Wat doet dat?
- Wat heb je nodig om dat te kunnen doen?

4. Tafelopstelling

En het obstakel; de drempel om zichtbaar te zijn.

- Is die groter dan zichtbaarheid? Groter dan jijzelf?
- Staat het in of buiten het (werkende) leven?
- Kon je 'zichtbaar zijn' aan blijven kijken toen het obstakel in het veld kwam?
- Kun je dat nu?
- Waar staat het obstakel/de blokkade voor? Perfectionisme? Aanpassen? Onzeker zijn? De geschiedenis? Iets anders?

Overall:

- Zijn er dingen die je opvallen?
- Waar sta je zelf?

Om in de spotlight te durven staan, is het belangrijk dat je in het midden van je (werkende) leven kunt staan. Met je ouders achter je. Zij even groot als jij. Jij, kijkend naar zichtbaar zijn, zonder drempel ervoor.

- Is dit het geval bij jou? Alles wat zich aandient, vertelt je iets over hoe jij je plek hebt ingenomen. Blijf onderzoeken wat nodig is om stevig te kunnen staan: op jouw plek, in jouw (werkende) leven, in jouw leiderschap.
- Kijk maar eens wat er gebeurt als jij je verplaatst naar het midden van jouw (werkende) leven. Of, als dat lastig is, in ieder geval een stapje die kant op zet. Wat gebeurt er dan met je vader en moeder en de andere objecten? Verplaatsen die zich? Waar naartoe?
- En als je al in het midden staat, kun je dan het obstakel weghalen? Wat doet dat? Hou het obstakel maar eens even in je hand. Waar staat het voor? Leg het maar weer terug, haal het blijvend weg, of leg er iets anders voor in de plaats. Wat passend is voor je.

Kijk dan of je hardop in jezelf kunt zeggen:

"Dit ben ik. In het midden van mijn leven.
Dit is mijn plek. Vanuit deze plek ben ik zichtbaar."

Wat doet dat? Gebeurt er iets als je dit zegt?

Disclaimer: deze tafelopstelling is een eenvoudige kennismaking met systemisch werk. De impact is vaak groter wanneer een begeleider meekijkt. Gebruik het vooral om inzichten te verkennen, niet als diagnose of sluitend antwoord.

4. Tafelopstelling

Ruimte voor aantekeningen.



"Dit ben ik. Ik sta in het midden van mijn leven."

5. Reflectie

Jouw leiderschap en zichtbaarheid in beweging

Je hebt je herkomst verkend. Je hebt gekeken naar je plek op je werk. Je hebt een tafelopstelling gedaan rondom het thema zichtbaarheid. Neem nu een moment om terug te blikken.

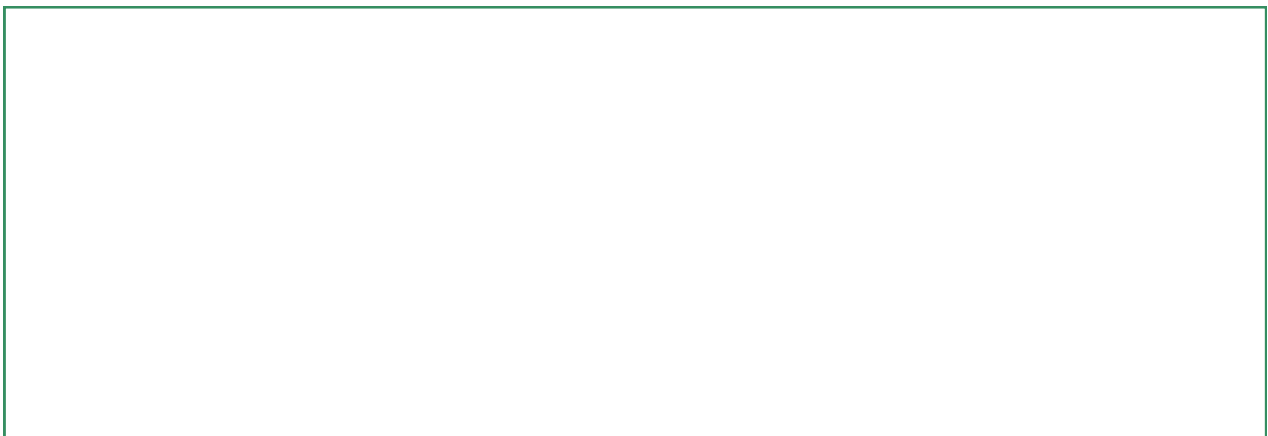
- Wat verraste je?
- Wat raakte of confronteerde je?
- Wat werd voelbaar in jouw opstelling?
- Wat liet zich (nog) niet zien?

Zichtbaar zijn als leider vraagt niet om jezelf groter te maken dan je bent en ook niet om je kleiner te houden. Het vraagt om een innerlijke ordening: dat jij jouw plek inneemt. Niet alleen op papier of in een functietitel, maar van binnen.

Een krachtige oefening. Visualiseer jezelf in het midden van jouw leven, met je ouders achter je. Zoals in de audio. En misschien ook wel zoals in je opstelling.

Dit kun je ook doen als je een presentatie of interview gaat geven of iets met je team hebt te bespreken. Blijf onderzoeken wat nodig is om stevig te kunnen staan: op jouw plek, in jouw leven, in jouw leiderschap.

- Zichtbaarheid gaat niet over op de voorgrond treden, maar over in beeld zijn. Zodat mensen weten wie je bent, wat je brengt, waar je voor staat. In je team. In je organisatie. Richting klanten, collega's en samenwerkingspartners. En ook in de media en online.
- Vraag jezelf eens af: welke missie en visie draag ik uit? Past die nog bij mij en mijn ambities? Bij de kern van mijn zijn?
- Wat wil jij vanaf vandaag anders doen, om meer jezelf te zijn?
- Leiderschap en zichtbaarheid beginnen bij weten wie je bent en waarom dat ertoe doet.



Klaar voor een volgende stap?

Je hebt nu ervaren hoe systemisch werk richting kan geven aan jouw leiderschap en zichtbaarheid. Als je naar aanleiding hiervan vragen hebt: neem gerust contact op, ik beantwoord ze graag.

Wil je er verder mee aan de slag? Wil je op jouw plek in het midden van jouw (werkende) leven uitkomen en congruent handelen vanuit jouw kern? Dan is dit misschien interessant voor je:

✓ **Individueel systemisch traject**

Voor ondernemers, directeur-eigenaren en professionals die gericht willen werken aan leiderschap, besluitvorming of positionering. Gericht. Zonder omwegen.

✓ **Ontdek je missie**

Traject van 2 maanden voor diegenen die hun missie systemisch en communicatief willen ontdekken, verwoorden en uitdragen. Inclusief groepsdagen met opstellingen, een individuele sessie en uitgewerkte verwoording van jouw missie.

Kijk op de [website](#) voor meer informatie.



Aanpak JRsystemopstellingen

Als systemisch opsteller bied ik een ander perspectief op leiderschap, koers en samenwerking. Ik maak zichtbaar wat er onderhuids meespeelt, zodat jij kunt sturen op wat écht van invloed is.

Met een achtergrond in strategie, communicatie en PR werk ik voor leiders, professionals en teams die vooruit willen, helderheid willen bij complexe vragen of vastlopende situaties. Gericht en met aandacht.

Je kunt bij mij terecht voor:

- **Organisatieopstellingen** - bij strategische keuzes, bedrijfsopvolging, samenwerking of bijvoorbeeld blokkades in de groei.
- **Systemisch werk in teams** - als het schuurt in de samenwerking of als onderdeel van een teamdag.
- **Individuele sessies** - voor leiders en professionals die besluiten willen nemen die kloppen.
- **Familieopstellingen** - voor diegenen die de herkomst van belemmerende patronen willen onderzoeken.

Ik werk met interventies die de kern raken. Verder ben ik trainer Organisatieopstellingen bij Ynnergy Academy en trainer op het snijvlak van zichtbaarheid en systemisch werk bij Vaker in de Media.

Meer weten? Neem contact op. Ik spreek je graag.

drs. Jacqueline Renders - van de Ven

[JRsystemopstellingen.nl](https://jrsysteemopstellingen.nl)
info@jrsysteemopstellingen.nl
06 415 426 73



Volg je JRsystemopstellingen al op [LinkedIn](#)?