



#21

High Performance Mindset tools in de praktijk

Ontdek de **#21**
High Performance Mindset Tools
voor meer snelheid, kracht en
beweging in jouw leven en business.

- 1. Introductie**
Wat is de kracht van de
HPM-Tools?
- 2. De praktijk**
Hoe kunnen de HPM-tools
vóór jou werken in de praktijk?
- 3. Actie**
#21 High Performance
Mindset Tools

1. Introductie

Wat is de kracht van de High Performance Mindset tools?

Je business groeit tot het niveau waarop jij denkt, kiest en communiceert.

Wil je meer snelheid, beweging en resultaat in je leven en je business? Dan vraagt dat om een High Performance Mindset, waarmee je in staat bent om snel de juiste keuzes te maken die je dichterbij jouw doel brengen.

Dit document helpt je daarbij. Zie het als een praktische tool die je erbij pakt op het moment dat je vastloopt, twijfelt of een belangrijke keuze moet maken.

Met deze mindset-tools elimineer je cirkeldenken, kom je sneller tot de kern en in actie.

Je hebt altijd de keuze tussen twee vertrekpunten:

1. De bewuste keuze (+/+)

Je kiest voor vertrouwen.

Dat bespaart je / geeft je:

- tijd, geld, kracht, energie
- focus, helderheid, actie en beweging richting je doel
- snelheid, plezier, flow en voldoening

2. De onbewuste keuze (-/-)

Je laat je leiden door angst.

Dat kost je / het ontnemt je:

- tijd, geld, kracht, energie
- focus, helderheid, actie en beweging richting je doel
- snelheid, plezier, flow en voldoening

De bewuste keuze brengt je kracht, snelheid en vooruitgang. Je bent in the lead.

De onbewuste keuze kost veel tijd, ruimte, geld en energie. Het houdt je gevangen en klein.

Laten we kijken hoe je dit in de praktijk kunt toepassen.



De belangrijkste vraag die je jezelf steeds
gaat stellen, is:

Laat ik mij leiden door angst of
kies ik voor vertrouwen?

2. De praktijk

Hoe kunnen de HPM-tools vóór jou werken in de praktijk?

Het trainen van je High Performance Mindset werkt net als kracht- en spiertraining: hoe vaker en intensiever je traint, hoe (veel) krachtiger, beter en sneller je wordt.

Zo gebruik je het in de praktijk:

1. Herken: merk op dat je vastloopt door twijfel, angst, onzekerheid of uitstelgedrag.

2. Stop: neem een korte pauze en maak jezelf bewust van je belemmerende gedachten *en* gedrag. (*Pak de high performance mindset tools erbij (blz. 8)*)

3. Shift: stel jezelf de kernvraag: "Laat ik mij leiden door angst of kies ik voor vertrouwen?"

4. Actie: kies voor de bewuste keuze (+/+) die energie, kracht en beweging geeft. En kom in actie.

Je zult merken dat als je dit dagelijks traint, je steeds beter in staat bent om in korte tijd jouw mindset te shiften en jouw invloed te vergroten op het succesvol verwezenlijken van het gewenste resultaat. .

3. Actie

#21 High Performance Mindset Tools

Per groeifase — Wake Up!, Grow Up! en Open Up! — zijn er #7 High Performance Mindset-tools.

In totaal dus #21 praktische tools die je helpen om snel te schakelen, bewust te kiezen en met meer energie, kracht en focus te leven en ondernemen.

Om de HPM-tools direct in je dagelijks leven toe te passen, raden we je aan om de volgende pagina (blz. 8) uit te printen.

Zo gebruik je het overzicht:

- **Scan** de lijst, herken de groeifase waarin je je begeeft en waar je op dit moment tegenaan loopt.
- **Kies** de tool die daarbij hoort.
- **Kom in actie** en maak de shift van -/- naar +/+

Zo heb je altijd een praktische tool bij de hand om snel terug te keren naar de kern en een krachtige innerlijke houding, zodat je weer de regie kunt nemen over jouw dagelijks leven en business.



#21 HIGH PERFORMANCE MINDSET TOOLS

VAN INLINE LEADERSHIP

Bepaal jouw mentale houding en creëer meer snelheid, kracht en beweging in jouw leven en business. Voor maximaal resultaat.

WAKE UP!

- #1 Erkennen > Ontkennen
- #2 Jouw missie als leidraad > Je laten leiden door externe factoren
- #3 Denken vanuit mogelijkheden > Schaarstedenken
- #4 Feiten > Fabels
- #5 Kiezen in het hier en nu > Leven in het verleden en de toekomst
- #6 Kiezen voor de smalle weg > (Ver)dwalen op de brede weg
- #7 Stap in je nieuwe IK > Terugvallen op het oude

GROW UP!

- #8 Zero tolerance > Concessies doen
- #9 Volwassen gedrag > Kinderachtig gedrag
- #10 Creatiekracht > Boosheid en frustratie
- #11 Herhaald commitment > Vergeten wat belangrijk is
- #12 Constructief communiceren > Pleasegedrag
- #13 Vergroot jouw invloed > Reactief gedrag
- #14 De kunst van het nietsdoen > Hard werken en presteren

OPEN UP!

- #15 Creëer je nieuwe speelveld > Vasthouden aan de gemiddelde norm
- #16 In the lead > In control
- #17 Toonaangevend zijn > achter de kudde aanlopen
- #18 Genius > Excellence
- #19 Samen krachtig vooruit > Jezelf te belangrijk maken
- #20 Leverage > Inefficiënt handelen
- #21 Met open armen durven ontvangen > Jezelf niets gunnen

3 Voorbeelden hoe je de HPM-tools kunt gebruiken:

Voorbeeld 1

"Ik merk dat ik veel dingen uitstel en met mijn gedachten in de toekomst leef, waardoor ik niet in actie kom."

Ik scan de lijst en pak HPM-Tool #5: Kiezen in het hier en nu > Leven in het verleden en de toekomst. En maak de shift van -/- naar +/+

Voorbeeld 2

"Na een gesprek ben ik te enthousiast geweest en heb ik me laten leiden door de verwachtingen van anderen. Daardoor deed ik teveel concessies in mijn aanbod."

Ik scan de lijst en pak HPM-Tool #8: Zero tolerance > Concessies doen. En maak de shift van -/- naar +/+

Voorbeeld 3

"Ik merk dat zakelijke resultaten afhankelijk zijn van mijn werktijd en de acties die ik zelf onderneem. Ik wil opschalen en slimmer ondernemen."

Ik scan de lijst en pak HPM-Tool #19: Leverage > Inefficiënt handelen. En maak de shift van -/- naar +/+



WAKE UP!

Verwerf Persoonlijk Meesterschap

#1

Erkennen > Ontkennen

Steek je je kop in het zand en houd je jezelf voor de gek door je huidige situatie keihard te ontkennen? Tegen beter weten in..

OF

Kies je voor erkennen; kijk je de feiten en gevolgen van jouw huidige situatie recht in de ogen aan, waardoor je in staat bent om een keuze te maken en jouw situatie te veranderen?

#2

Jouw missie als leidraad > Je laten leiden door externe factoren

Je laat je (af)leiden door de waan van de dag, trends, meningen en verwachtingen van anderen

OF

Kies je voor jouw missie/leidraad als kompas; je bent helder in wat je belangrijk vindt en maakt krachtige keuzes die in lijn zijn met jouw waarden en principes. Ook al snapt jouw omgeving deze keuzes niet altijd en ervaar je weerstand van buitenaf.

#3

Denken vanuit mogelijkheden > Schaarstedenken

Je denkt in tekort; "Dit kan ik niet. Ik ben nog niet zover. Ik heb te weinig tijd / te weinig geld / ik zie geen mogelijkheden."

OF

Kies je voor denken in mogelijkheden, waardoor je boven alle ruis uitstijgt. Je stelt vragen als: Welk goud heb ik in handen? Wat is er wél mogelijk? Wat kan ik nu doen om het (samen met anderen) wél mogelijk te maken? Wat als het wél lukt?

#4

Feiten > Fabels

Blijf je hangen in eindeloze 'bullshit' verhalen die je jezelf of door anderen hebt laten wijsmaken om maar niet in actie te hoeven komen en je verantwoordelijkheid te nemen.

OF

Kijk je naar de feiten? Van wat er is, wat er gaande is en wat je hebt? Concrete, meetbare cijfers, feitelijke situaties, resultaten en afspraken. Neem je verantwoordelijkheid en kom in actie.

#5

Kiezen in het hier en nu > Leven in het verleden en in de toekomst

Blijf je hangen in het verleden of maak je je zorgen over de toekomst en stel je keuzes uit?

OF

Kies je in het moment (NU) en richt je je op wat je vandaag kunt doen om het verschil te maken voor morgen. Met 10% kennis, maak je 100% een keuze. Ook al vind je het spannend en weet je niet precies wat je te wachten staat.

#6

Kiezen voor de smalle weg > (Ver)dwalen op de brede weg

Dwaal je op de brede weg van de minste weerstand en comfort en laat je je leiden door wat de 'massa' denkt, zegt en doet

OF

Kies je bewust voor kwaliteit, groei, en discomfort boven comfort en gemak. En blijf je trouw aan jouw visie en breek je dwars door de weerstand heen.

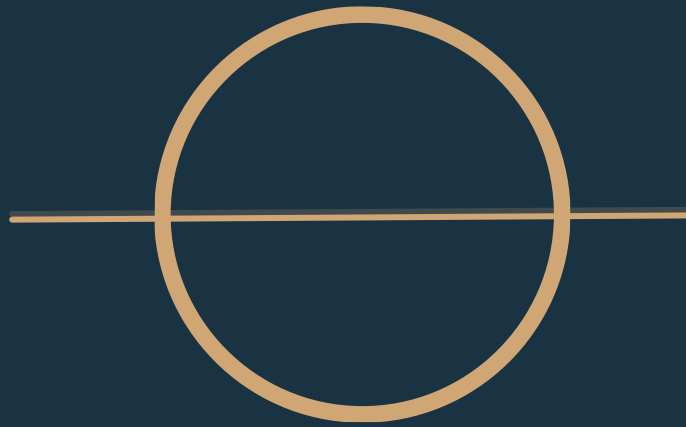
#7

Stap in je nieuwe IK > Terugvallen op het oude

Je laat je leiden door wat je al weet en kent en grijpt terug naar oude gewoontes en patronen. Waardoor je jezelf onnodig klein houdt, terwijl je diep vanbinnen weet dat er veel meer in je zit.

OF

Kies en handel je vanuit jouw nieuwe identiteit, jouw nieuwe IK en jnieuwe werkelijkheid. Want jij weet: groei, vernieuwing en vooruitgang vraagt een nieuwe versie van jezelf. Met andere denk- en gedragspatronen. Voor het creëren van andere resultaten.



GROW UP!

Ontwikkel krachtig leiderschap

#8

Zero tolerance > Concessies doen

Je laat dingen gebeuren waar je niet achter staat en past je aan voor behoud van harmonie, terwijl je weet dat je beter duidelijk en eerlijk zou moeten zijn.

OF

Kies voor een heldere en hoge standaard in je business, team en relaties. Je schept duidelijke kaders, bewaakt je grenzen en straalt kracht, helderheid en oprechtheid uit.

#9

Volwassen gedrag > Kinderachtig gedrag

Vertoon je kinderachtig gedrag: schuif je je verantwoordelijkheid af, duik je in de slachtofferrol, verschuilt je je en geef je anderen of omstandigheden de schuld? Je zoekt bevestiging van buitenaf en vertelt verhalen omdat de waarheid hard is en je deze niet onder ogen durft te komen.

OF

Kies je voor een volwassen houding en neem je vanuit rust en ruimte volledig jouw verantwoordelijkheid voor de keuzes die je maakt en de consequenties die dit met zich meebrengt. Jij weet; als ik mijn plek verander, verandert het hele spel.

#10 Creatiekracht > Boosheid en frustratie

Je ontwijkt triggers (mensen of situaties die je uit balans brengen), neemt problemen en angsten van anderen over, drukt emoties weg waardoor deze vroeg of laat een uitbarsting veroorzaken.

OF

Kies je ervoor om jouw boosheid en frustratie om te zetten in brandstof voor groei en verandering: turn your anger into power. Je ziet externe triggers als een spiegel, een kans en uitnodiging voor groei, verandering en vooruitgang.

#11 Herhaald commitment > Vergeten wat echt belangrijk is

Laat je je meeslepen door de waan van de dag, drukte en bijzaken, waardoor je vergeet wat écht belangrijk is en je focus en motivatie verliest.

OF

Kies je er elke dag voor om je aan je afspraak met jezelf te houden en een recommitment te doen: je herinnert jezelf en je team voortdurend aan jullie missie, visie en waarde(n). Je blijft trouw aan je koers, ook als het even tegenzit. Juist als het tegenzit. Dwars door alle weerstand heen.

#12

Constructief communiceren > Pleasegedrag

Pas je je aan en zeg je wat de ander wil horen, om aardig gevonden te worden en conflicten te vermijden? Terwijl je daarmee inlevert op je waarden en respect verliest van jezelf én van de mensen om je heen.

OF

Kies je voor constructieve communicatie; je spreekt helder en respectvol uit waar je voor staat en wat je van een ander verwacht. Je blijft in verbinding, ook als dat ongemakkelijk, lastig en spannend voelt.

#13

Vergroot jouw invloed > Reactief gedrag

Handel je impulsief en geef je direct antwoord vanuit je onbewustzijn? Je voelt je druk, opgejaagd en moe en behaalt maar een fractie van de gewenste resultaten.

OF

Vergroot je de ruimte tussen trigger en respons en kies je bewust hoe je reageert. Je creëert voldoende (denk)tijd en ruimte, om de juiste ideeën, oplossingen en kansen te krijgen en te creëren.

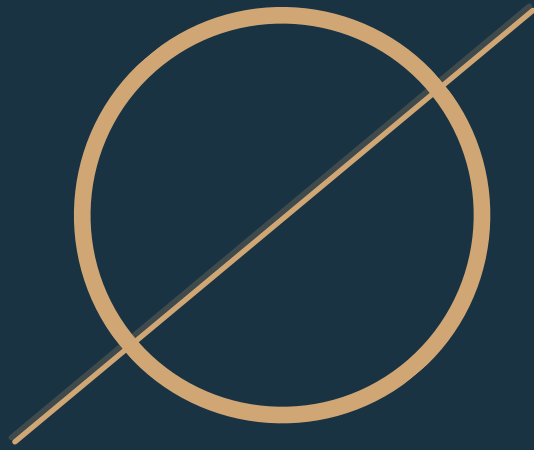
#14

De kunst van het nietsdoen › Hard werken

Meet jij jouw waarde aan drukte, lange werkdagen, productiviteit en directe resultaten? Je werkt hard, checkt weinig in bij key-players en hebt vervolgens veel tijd nodig om weer op te kunnen laden en bij te komen.

OF

Kies je voor de kunst van het nietsdoen: Eerst durven vertragen, om vervolgens te kunnen versnellen. Je plant bewust korte, effectieve en terugkerende espresso-momenten (check-ins) in met jezelf en jouw key-players. Dit zorgt voor helderheid, focus, duidelijke afspraken, hoge kwaliteit, verbinding en energie. Want jij weet: je hebt steeds maar een paar minuten nodig om van grote toegevoegde waarde te kunnen zijn.



OPEN UP!

Creëer een high value business met impact

#15

Creëer je nieuwe speelveld > Vasthouden aan de gemiddelde norm

Blijf je meedraaien in het middensegment, waar veel concurrentie, een continue prijzenslag en ruis is? Houd je je onnodig klein in plaats van dat je grootse impact maakt op jouw volgende speelveld.

OF

Kies je voor kwaliteit, waarde en oprechte aandacht. Positioneer je jezelf op jouw nieuwe speelveld (aan de bovenkant van jouw markt), met klanten die jouw waarde zien en waarderen, die bereid zijn te investeren waardoor echte transformatie en maximale groei kan ontstaan.

#16

In the lead > In control

Ben je zo in control dat de vrijheid door je vingers wegglipt?

OF

Kies je ervoor om los te laten wat je al weet, kunt en beheerst. Durf je nieuwsgierig te zijn? En volledig te vertrouwen op jezelf en jouw team, zodat er ruimte kan ontstaan voor maximale groei, creativiteit, versnelling en synergie.

#17

Toonaangevend zijn > achter de kudde aanlopen

Volg je klakkeloos wat “iedereen” zegt, denkt en doet? Blijf je hangen in oude modellen en veilige keuzes, waardoor je een dwalende volger bent in plaats van een krachtige leider en visionair.

OF

Kies je ervoor om een vooruitstrevende leider te zijn die bestaande belemmerende patronen doorbreekt, nieuwe spelregels creëert en met visie en lef de toon zet in zijn/haar markt? Een krachtige visionair en leider. Een durfal waar anderen graag bij willen horen.

#18

Genius > Excellence

Doe je waar je goed in bent? Je bent succesvol maar je benut je potentieel niet volledig, waardoor op termijn onrust, verveling, angstig gedrag of zelf-sabotage ontstaan.

OF

Kies je ervoor om je volledige potentieel te benutten? Je kiest voor jouw zone of genius; waar jij moeiteloos blijft excelleren en tegelijkertijd diepe vervulling, uitdaging en energie ervaart. Je focust op dat wat jij heel goed kan en laat dat maximaal renderen. En nodigt anderen uit om dat ook te doen.

#19

Samen krachtig vooruit > Jezelf te belangrijk maken

Maak je jezelf te belangrijk? Je denkt dat je vrijwel alles zelf moet doen, waardoor je de groei van jezelf en jouw team en relaties in de weg staat. Je hebt het gevoel dat je een ander moet redden, behoeden of beschermen. Voor iets waar je zelf bang voor bent.

OF

Kies je ervoor om een stap opzij te doen en vol vertrouwen ruimte te maken voor de groei van een ander, waardoor je de kracht en wijsheid en het gouden potentieel van jezelf, je team, klanten en partners volop kunt benutten.

#20

Leverage > Inefficiëntie

Blijf je hangen in tijd-voor-geld, losse eenmans-acties en blijf je zelf doen wat een ander, een systeem of samenwerking veel beter kan realiseren? Met als gevolg: dat jouw groei stagneert, ondanks al je inspanningen en het harde werken.

OF

Kies je voor leverage: je maakt slim gebruik van wat je al hebt en je maakt geniale moves door het vermenigvuldigen van waarde en zichtbaarheid via projecten, platformen, samenwerkingen (netwerk, partners) en systemen. Zo bouw je een vliegwiel waardoor jouw business succesvol doordraait en excelleert, ook als jij er niet bent.

#21

Met open armen ontvangen > Jezelf niets gunnen

Gun je jezelf niks of maar weinig? Je wuift complimenten weg en maakt je successen kleiner dan ze zijn. Je zet jezelf structureel op de laatste plaats. En denkt dat hard werken en zelfopoffering de juiste en enige weg zijn om grote successen te kunnen realiseren.

OF

Kies je ervoor om met gulle hand te geven én met open armen te ontvangen? Je gunt jezelf rust, ruimte, en succes zonder schaamte en schuldgevoel. Je staat ervoor open om te ontvangen, jouw successen te delen en te vermenigvuldigen. Waardoor de tijd, het leven, de mensen om je heen en je business vóór jou kunnen gaan werken.



Maak de switch

Je hebt nu alle tools in handen om met een High Performance Mindset te leven en te ondernemen.

De kunst zit hem niet in het kennen van de tools, maar in het gebruik ervan. Hoe vaker je de HPMT toepast, hoe sneller je schakelt van onbewust naar bewust, van -/- naar +/+.

- Kies elke week bewust één tool die je helpt om sterker te staan in jouw rol als ondernemer en leider.
- Houd het klein en simpel: Doe één switch, creëer één actie, zet één stap vooruit.
- Ook hier geldt de kracht van discipline, routine en herhaling. Persoonlijk meesterschap en krachtig leiderschap ontstaan niet in één keer, maar juist door de continue herhaling en Re-commitment.

Ik nodig je uit

Weet jij diep van binnen dat er veel meer in jou zit? Ben je benieuwd welke mogelijkheden er voor jou liggen om jouw leven en business naar een hoger niveau te brengen?

Binnen Inline Leadership begeleiden we ondernemers en leiders om opnieuw richting, sturing en invulling aan hun leven te geven, zodat hun business voor hén gaat werken. Niet door 'in control' te zijn of jezelf nóg meer te bewijzen, maar door helderheid, rust en volwassen leiderschap.

Regelmatig voer ik gesprekken met ondernemers die voelen dat het tijd is voor een volgende stap.

*Bijvoorbeeld meer **vrijheid, voldoening en vooruitgang**. Een hoogwaardige en toekomstbestendige business die ook doordraait zonder jouw continue aanwezigheid.*

Wil jij onderzoeken wat er mogelijk wordt als jij hierin begeleid wordt? Dan nodig ik je van harte uit om samen in gesprek te gaan.

Plan hier jouw business call



Mijn business liep als een trein, de opdrachten kwamen vanzelf. Maar toch knaagde er iets. Ik zat vast in een businessmodel dat volledig leunde op mijn tijd, energie en aanwezigheid.

Ik koos voor een radicale wending en stapte in het high value businessmodel vanuit Inline Leadership. Ik ben een vernieuwende stem in mijn markt en voer gesprekken met leiders op een totaal ander niveau. En ik heb méér qualitytime dan ooit.

**Irene Nijhof, strategisch
adviseur crisistafels**

Ik werkte 70 tot 80 uur per week, zat veel in de operatie en had nauwelijks tijd voor dat wat ik het allerliefste wilde doen.

Ik maak nu veel bewustere keuzes, die goed zijn voor mij, mijn gezin, mijn team en de groei van mijn bedrijven. 50% van mijn operationele taken heb ik over kunnen dragen. Ik ben ontspannen in the lead van mijn leven. Wat er ook gebeurt. Ik ben er klaar voor.

**Bas Roelofsen, Eigenaar Trading
Together en Sparo**



www.lindalex.nl | support@inlineleadership.com | +31 6 37 27 29 72

Arsenaal 17, 3905 NN Veenendaal, Nederland | Via Leonardo Da Vinci 24, 39012 Merano BZ, Italia