

*Maroesja  
van der Pols*

**BE** 

**EXCELLENT**

*Gouden tips voor groeien naar meer*

# *Inhoud*

Inleiding	8
1. Excelleren?! Vrouwenpower onder vuur	16
2. De Be Excellent Methode	30
3. BE Passionate – Authenticiteit kun je leren	36
4. BE Inspiring – Vier het leven, vier elkaar!	48
5. BE Boss – Plan voor succes	60
6. BE Wise – Eigenwijs leren	72
7. BE Perfect – De goede dingen goed doen	84
8. BE Abundant – Investeer in harmonie en balans	96
9. BE Brave – Risico's nemen, uitdagingen pakken	108
10. BE Me – Jouw succesformule!	118
Dank!	131

Bijlagen	<i>133</i>
Bijlage 1: Literatuur	<i>133</i>
Bijlage 2: Gedicht ‘Voor Maroesja’	<i>136</i>
Bijlage 3: Drie modellen die je leven leuker maken	<i>137</i>
Bijlage 4: De BE-methode in een overzicht	<i>140</i>
Bijlage 5: Match jezelf met de BE-methode	<i>142</i>
Bijlage 6: Aan de slag met de BE-methode	<i>146</i>
Bijlage 7: Maak kennis met 7LIFE	<i>148</i>

# Inleiding

## ex·cel·le·ren

onovergankelijk werkwoord · **excelleerde, heeft geëxcelleerd**

uitmunten, uitblinken, overtreffen, schitteren

- Leenwoord uit het Frans, in de betekenis van ‘voortreffelijk’ voor het eerst aangetroffen in 1450
- van het Franse ‘excellent’

Dit boek is voor jou. Want dit is een boek voor vrouwen die willen excelleren. Vrouwen zoals jij en ik, die het beste uit zichzelf willen halen, zodat we impact kunnen hebben op de wereld om ons heen. Vrouwen die geen genoegen nemen met minder, maar volop gaan voor meer. Dit is dus een boek voor topvrouwen, ook (of misschien wel juist!) voor topvrouwen in spe.

Topvrouwen zijn niet alleen de uitblinkers die we kennen, of dat nu sporters zijn of BN'ers, bekende schrijvers of de vrouwen die een directiefunctie vervullen of leidinggeven aan een politieke partij. Een topvrouw is iedere vrouw die de moed en het doorzettingsvermogen heeft om het allerbeste te maken van de kwaliteiten, kansen en mogelijkheden die ze heeft gekregen. Die zichzelf uitdaagt om te groeien, omdat ze weet wat ze een ander te bieden heeft. Die een held durft te zijn, op haar eigen krachtige en unieke manier.

Iedere vrouw kan een topvrouw zijn, want we hebben het allemaal in ons om sterke keuzes te maken. Keuzes die ervoor zorgen dat we het onderste uit de kan halen en de beste versie van onszelf worden.

Daar ligt meteen een belangrijke sleutel als het gaat om excelleren: eenieder van ons doet dat op een authentieke, eigen manier. Er is geen *quick fix*, geen ideaalbeeld waaraan we moeten voldoen, geen *one size fits all*. Er is maar één weg naar jouw top en dat is een uniek pad. Jouw eigen route. Maatwerk. En dit boek wil jou je eigen succesformule aanreiken voor deze tocht die hoger, dieper of breder kan uitpakken. Jij kiest en jij bepaalt, en zo ga jij je eigen, unieke route. Wat sowieso vaststaat, is dat je lef nodig hebt om je eigen weg te vinden en die ook te gaan. Je hebt maar al te vaak heldenmoed nodig, om te ontdekken wat bij jou past en vervolgens in beweging te komen. Richting jouw allerbeste zelf.

Edith Eger schrijft in haar boek *De keuze* de inspirerende woorden: 'Als je een held wilt zijn, heb je grote morele moed nodig. Ieder van ons heeft een held in zich zitten die erop wacht om in actie te komen. Wij zijn allemaal helden in opleiding.'

Dit boek is geschreven voor alle helden die nog in opleiding zijn. En laten we eerlijk zijn – zijn we dat niet allemaal? Juist als je gaat voor excelleren, kom je erachter dat er nog zoveel meer te vinden en te ontdekken is. Niet per se meer geld, meer spullen of meer en beter werk. Maar vooral meer van jezelf. En hoe meer je jezelf kunt ontdekken en begrijpen, hoe meer je kunt dromen. Dromen die bij jou passen. Om de woorden van Howard Schultz van de Starbucks Coffee Company te gebruiken: 'Dream big dreams. Then dream bigger.'

Dit boek wil jou daarbij uitdagen en versterken, en vooral ook inspireren om de held in jou in beweging te zetten.

## Hoe het begon

‘Er is altijd weer een nieuw begin.’ – Sigrid Kaag

Het idee voor dit boek ontstond tijdens een ontmoeting aan een tafel vol vrouwen. Dit tafelgesprek was niet zomaar uit de lucht komen vallen. Het kwam voort uit een irritatie die ik deelde met een aantal vrouwen om mij heen. Tijdens de meetings waar wij elkaar ontmoetten - de netwerkborrels, projectgroepen, teams, trainingen, de bekende wandelingen - leek het vooral over onze mannelijke collega's te gaan. Wij als vrouwen kregen zeker wel aandacht en groeikansen, maar werden in de meeste meetings over het hoofd gezien. Als wij om ons heen keken, waren er bovendien bar weinig vrouwen die wij als inspiratiebron zagen, iemand aan wie wij ons als vrouw konden spiegelen. Het hele thema 'vrouw-zijn' kwam weinig tot niet aan bod. Zeker niet in relatie tot excelleren, uitblinken of de top bereiken van ons kunnen en dromen.

Samen met twee collega-onderneemsters besloot ik te onderzoeken wat wel voor ons zou kunnen werken. De zoektocht begon bij de vrouwen in ons eigen netwerk: herkenden zij onze irritatie en toenemende frustratie? Wat zou dan anders of beter kunnen? Waar hadden zij, als vrouwen, behoefte aan? We organiseerden een aantal rondetafelgesprekken, waarbij we zoveel mogelijk toppers uitnodigden uit de hele breedte van onze netwerken. Het bleek een groot succes. Bijna alle genodigden waren even uit hun drukke bestaan gestapt om een middag lang te praten en elkaar te ontmoeten. En wat bleek? Elk van hen zag de absolute noodzaak om vrouwen te versterken. Om in alle openheid te praten over topvrouwen en de mogelijkheid om te excelleren voor iedere vrouw. En tegelijkertijd zagen zij zichzelf niet als een topper of een topvrouw. Ze worstelden zelfs met deze termen. Waren ze zelf goed genoeg om het label topvrouw te dragen? Verdienden ze dit label wel?

Ik vond dat magisch. Hoe kan je zo belachelijk goed zijn in je vak, zo veel verschil maken in de wereld om je heen, zo veel offers brengen omdat je verder wilt komen... en dan nog steeds jezelf geen topvrouw vinden? Mag je jezelf de leukste vinden, of de beste in de klas?

Hoe belangrijk is dat eigenlijk?

En waarom zou je zoiets als topvrouw-zijn moeten verdienen? Zou het niet de normaalste zaak van de wereld moeten zijn om op je eigen manier je dromen te behalen en het onderste uit de kan te halen? Is dat niet gewoon haalbaar voor ons allemaal, op onze eigen manier?

Daar, aan die tafel, is het idee van *Be Excellent* geboren. Vanuit mijn eigen toenemende verbijstering en geïnspireerd door de mooie gesprekken die ontstonden tussen onze topvrouwen. Door de ontmoeting en de herkenning in de verschillende verhalen, de verhitte discussies en de sterke chemie van al die toppers bij elkaar.

En met het idee kwam ook de kernboodschap die ik met *Be Excellent* wilde vertellen:

1. Wij zijn als mens gemaakt om te excelleren en om uit te blinken, uitmuntend te zijn en te schitteren in alles wat wij doen. Voor minder moeten we eigenlijk ons bed niet uit komen. Eerlijk is eerlijk. Ik ben ervan overtuigd dat wij als mens gemaakt zijn om ten volle te leven, met alles wat we in ons hebben.
2. Wij kunnen (en moeten!) daar zelf voor kiezen. Wij bepalen namelijk zelf of we kansen pakken, waardering accepteren, net die extra stap zetten.

Wij maken die keuzes, niemand anders. Er zijn dus ook vrouwen die ervoor kiezen om niet te excelleren. Om te luisteren naar die aarzeling in zichzelf en dan te stoppen. Ik een topvrouw? Welnee...

Topvrouwen zijn al die vrouwen die elke keer weer een keuze durven te maken voor het beste. Om wel te excelleren, om de twijfel te voelen maar die niet te laten winnen. Om de onzekerheid in de ogen te kijken en dan toch te gaan voor meer. Om door te gaan waar anderen stoppen. Misschien wel juist als je het lastig vindt.

## Excellente mensen

‘t Is maar een meisje,’ verzuchtten de kranten bij de geboorte van Wilhelmina (1880).

Waarom dit boek zo heel specifiek voor vrouwen is geschreven? Heel eenvoudig en bijna verbijsterend: omdat vrouwen nog altijd een flinke steun in de rug kunnen gebruiken. Ze krijgen aanzienlijk minder salaris voor hetzelfde werk als hun mannelijke collega's. Ze komen moeilijker op topfuncties en worden stelselmatig eerder over het hoofd gezien of genegeerd dan mannelijke kandidaten. Vrouwen investeren nog steeds veel meer tijd en energie in het huishouden en de kinderen dan hun partner. Onze hele maatschappij is ingericht op de man als de norm en de vrouw als de uitzondering. Voor dit boek heb ik dus gekozen om de vrouw als norm te hanteren. En tegelijkertijd hoop ik van ganser harte dat juist mannen meelesen. Want vrouwenfan of 'feminist'... tja, dat kunnen we allemaal zijn. Graag zelfs!

‘Being a feminist means believing that every woman should be able to use her voice and pursue her potential, and that women and men should all work together to take down the barriers and end the biases that still hold women back.’ – Melinda Gates

Ik heb mijzelf nooit zo specifiek een feminist genoemd, maar na het lezen van het boek *The moment of Lift* door Melinda Gates kan ik niet anders meer. Iedere vrouw zou in totale vrijheid haar stem moeten kunnen gebruiken, haar eigen unieke klank moeten kunnen laten horen. Iedere vrouw zou zonder begrenzing, vooroordeel of terughoudendheid haar keuzes moeten kunnen maken, haar leven ten volle kunnen leven. En daarvoor horen mannen en vrouwen samen te werken, zodat wij allemaal een constante steun zijn voor de helft van de wereldbevolking die nog steeds achtergesteld wordt.

Melinda maakt nog een fantastisch punt: een van de grootste problemen voor vrouwen die verder willen, is het gebrek aan voorbeelden en voorvechters. Andere vrouwen en mannen



die zich inzetten om vrouwen juist te laten uitblinken, in plaats van ze tegen te houden. We hebben bevlogen mensen nodig om ons aan te vuren als we zelf even niet moedig zijn. Of als we niet goed weten welke keuze de juiste zou kunnen zijn. Aan dit boek heeft daarom een aantal excellente vrouwen meegewerkt, die mij hebben geïnspireerd om verder te gaan dan ik ooit voor mogelijk had gehouden. Een aantal van deze vrouwen heeft zelfs aan die tafel gezeten, met onze eerste topvrouwen. Maar ik heb ook een aantal mannen gevraagd om mee te werken, juist met de uitspraak van Melinda Gates in gedachten.

In dit boek geef ik mijn ‘excellente mensen’ een centrale plek. Mijn toppers, die – op verschillende momenten in mijn leven – klaarstonden om mij te inspireren en te adviseren. Mensen die mij hebben uitgedaagd om mijn stem te vinden en die te gebruiken. Zij zijn mijn onmisbare sparringpartners geworden voor de belangrijkste hoofdstukken. Bijzonder genoeg was een van mijn eerste voorvechters een man. Mijn vader, om precies te zijn. Lang, lang geleden heeft hij – over excellente mensen gesproken – een gedicht voor mij geschreven dat gaat over het vinden van een eigen geluid. En juist in dit boek, dat het vinden van jouw eigen stem wil ondersteunen en versterken, past dit gedicht naadloos. Het is zelfs de rode draad voor de komende hoofdstukken.

*Diep in je zingt een melodie,  
die teer is  
als een pasgeboren kindje,  
maar die sterker wordt  
en zal uitgroeien tot  
een samenklank van  
zuiver gestemde instrumenten,  
die je leven vullen kan  
en elk die je ontmoet  
geniet ervan.<sup>1</sup>*

1 Gedicht ‘Voor Maroesja’, deel 1. Wil je het hele gedicht lezen? Je vindt het in bijlage 2.

## Be Excellent in een oogopslag

Om je vast een idee te geven van dit boek en wat je kunt verwachten als je het leest, neem ik je even mee door de hoofdstukken.

In hoofdstuk 1 zoom ik in op excelleren en vrouwen, waarbij ook gekeken wordt naar de grootste barrières die groei kunnen tegenhouden. Waarom moeten vrouwen harder vechten dan mannen als het gaat om groei en impact? Wat hebben vrouwen eigenlijk nodig om te kunnen excelleren?

In hoofdstuk 2 presenteer ik de Be Excellent Methode, die is ontstaan in gesprekken met mijn excellente mensen. Een methode die jou houvast geeft om op je eigen manier te kiezen voor excellent. En bij elk onderdeel van deze methode heb ik voorbeelden, tips en verhalen verzameld van iemand die misschien op jou lijkt. Aan wie jij je kunt spiegelen, onderweg naar jouw beste zelf.

De hoofdstukken daarna, hoofdstuk 3 tot en met 9, nemen je vervolgens stap voor stap mee door de zeven onderdelen van de methode. Elk hoofdstuk belicht niet alleen een specifiek aspect van deze Be Excellent Methode, maar ook een excellent mens dat heeft meegewerkt aan dat hoofdstuk.

Met het laatste hoofdstuk van dit boek, hoofdstuk 10, krijg je handvatten en inzichten hoe je de Be Excellent Methode kunt gebruiken om te excelleren op jouw authentieke manier: jouw succesformule. Lekker praktisch en absoluut maatwerk. Excelleren is immers geen standaardproces!

In de bijlagen vind je ten slotte allerlei extra informatie, die je kunt gebruiken als verdieping of als inspiratie. Heel handig om die ook eens door te bladeren als je op zoek bent naar een leuke tip of handige literatuur.

## Ten slotte...

‘(...) en elk die je ontmoet, geniet ervan.’ Nu ik dit boek schrijf, lichten deze woorden nog eens extra op. Vooral ook omdat het vinden van je eigen melodie altijd weer te maken heeft met de ander. Wij mensen zijn gemaakt om elkaar te versterken, om bij elke ontmoeting iets te kunnen toevoegen aan een ander. Om samen het leven te vullen, te genieten.

Ik hoop dat jij, door het lezen van dit boek, wordt geïnspireerd om sterke keuzes te maken, nieuwe dromen na te jagen en de held in je alle ruimte te geven. Niet alleen voor jezelf, maar ook voor die ander. Jij hebt deze wereld iets te bieden wat een ander niet heeft. Onderschat de kracht van vrouwen niet en onderschat de waarde van jezelf nog minder. Want: jij bent al excellent. Kies ervoor in beweging te komen op jouw eigen manier, richting de topvrouw die je kunt zijn. *Dream bigger!*

‘You is kind,  
You is smart,  
You is important.’

Aibileen Clark – ‘The Help’ (film, 2009)

# 1. Excelleren? Vrouwenpower onder vuur

*Mijn vader zwijgt als hij me naar het ziekenhuis in Amersfoort rijdt. Hij is het duidelijk niet eens met mijn keuze, maar hij kan niet anders. Ik ben vastbesloten om te gaan. Al jaren geleden heb ik een afslag genomen, mijn boeken weggelegd en besloten om zo nuttig mogelijk te zijn. Ik wilde niets liever dan een moderne Florence Nightingale worden, mensen werkelijk helpen, liefst in een hagelwitte jurk en met een toegewijde blik. De lippen van mijn vader zijn nog steeds op elkaar geperst als hij mijn spullen in het kleine kamertje van het zusterhuis zet.*

*Hij krijgt gelijk. Hoe onwaarschijnlijk goed kent hij mij en hoe slecht ik mijzelf. Ik pak nog geen negen maanden later mijn spullen weer in. Een illusie armer en een droom rijker. Terug naar mijn boeken. Terug naar mijn eigen excellente route.*

*Er zullen andere klanken komen  
en misschien vergeet je dan  
je mooiste dromen  
om te luisteren  
naar hun fluisteren  
tot je verdoofd bent door hun stem  
en neervalt.<sup>2</sup>*

Of het nu cultuur is of willekeur, of iets wat we meekrijgen van onze omgeving: we luisteren maar al te vaak naar de verkeerde klanken om ons heen. Klanken die je vertellen om te kiezen voor veilig en haalbaar. Om dromen die te groot en ambitieus lijken, vooral met rust te laten. Stemmen die kritiek hebben en je vertellen dat je iets niet kunt. Dat je tekortschiet, te weinig bent of te groots wilt. Dergelijke klanken kunnen je je dromen doen

vergeten, net zoals mijn vader over mij schreef in zijn gedicht. En wat kreeg hij gelijk, door de jaren heen. Ook voor mij was het zo ongelooflijk lastig om vast te houden aan mijn eigen melodie, mijn eigen stem.

Een van de oudste boeken ter wereld, de Bijbel, geeft een prachtig beeld van hoe het wel moet: 'Een stad die op een berg ligt, kan niet verborgen blijven. En als je een olielamp aansteekt, zet je er daarna geen emmer overheen. Nee, je zet hem hoog neer, zodat iedereen in huis licht heeft. Laat op dezelfde manier jullie licht schijnen voor de mensen. Laat hun de goede dingen zien die jullie doen.'<sup>3</sup>

Laat je licht schijnen, laat de goede dingen zien die je doet. Waarom niet boven op die berg staan, het licht aansteken en iedereen laten weten en horen wat we werkelijk te bieden hebben? Waarom niet excelleren, je kop boven het maaiveld uitsteken en gaan voor geweldig?

Ja, waarom niet? Opvallend genoeg worstelen vrouwen meer dan mannen met gezien worden en boven op die hoogten gaan staan. Vrouwenpower wordt maar al te vaak ingeperkt en gezien als negatief. Hoe dat komt? Daar blijkt niet zomaar een eenduidig antwoord op te vinden te zijn. Het blijft onbegrijpelijk dat vrouwen in alle culturen, door alle eeuwen heen en ongeacht religie of overtuiging, altijd ondergeschikt aan mannen lijken te zijn. Misschien moeten we daar zelfs voor in de geschiedenis duiken. En dat is precies wat Marilyn French, beroemd schrijfster en onderzoeker, doet. In haar lijvige werk *Een vrouwelijke geschiedenis van de wereld*<sup>4</sup> doet zij een dappere poging. In het laatste hoofdstuk geeft ze haar eigen, uitvoerig onderbouwde antwoord: Mannen onttrekken zich aan zorg, oprechte verbondenheid, een gelijke rol in de opvoeding en de binding met kinderen. Doordat mannen zich enerzijds verbinden aan een eigen kaste van mannen die de wetten maken en voorrechten claimen, en anderzijds de vrouw beperken in haar vrijheid door haar te verbinden aan kinderen, huishouden en opvoeding, ontstaat ongelijkheid en een verschuiving van macht. En waar ongelijke macht is, is er altijd een onderdog: de vrouw. De oplossing?

3 Het Evangelie naar Matteüs, hoofdstuk 5 (NBG).

4 Marilyn French, *Een vrouwelijke geschiedenis van de wereld* (1995).

Vrouwen en mannen die het feminisme steunen, moeten als ouders, opvoeders, deskundigen, politici en cultuurdragers bij het begin beginnen om de toekomstige generaties een nieuwe richting op te sturen. De dageraad van de volledige mens ligt niet in succes of macht, niet in het winnen van wedstrijden, maar in verbondenheid, zorg en samen delen.<sup>5</sup>

Dat blijkt makkelijker gezegd dan gedaan. Tot op de dag van vandaag blijft het thema van ongelijkheid tussen mannen en vrouwen bestaan. En als we eerlijk zijn, dragen vrouwen daar ook actief aan bij. Mannen en vrouwen hebben dus een gezamenlijke verantwoordelijkheid om het tij te keren.

Zonder te pretenderen dat ik het grote antwoord heb gevonden op de chronische ongelijkheid tussen mannen en vrouwen, wil ik wel een schot voor de boeg geven over de invloed die vrouwen zelf hebben. Net zoals 'mijn' topvrouwen om die tafel, worstelen namelijk heel veel vrouwen met grofweg drie zaken, drie hardnekkige hindernissen die hen tegenhouden te excelleren:

- #1 de waardering die ze voor zichzelf hebben,
- #2 de ruimte die ze andere vrouwen gunnen,
- #3 de ruimte die ze van anderen krijgen.

Laten we naar deze energievreters en groeiremmers kijken, die vrouwen elke keer weer lijken tegen te werken in hun natuurlijke zoektocht naar gelijkwaardigheid en oprechte verbondenheid.

## Groeiremmers

Zoals eerder gezegd: een verandering heeft allereerst met keuzes en mindset te maken. Keuzes die spannend kunnen zijn en een mindset die je kan beperken.

Het lijkt zo voor de hand liggend om naar de waarschuwing van mijn vader te luisteren: laat niet roven wat er in je ligt. Laat de mensen om je heen juist genieten van wie jij bent! Maar het echt en daadwerkelijk doen? Het is niet voor niets dat Edith Eger spreekt over ‘grote morele moed’ om je innerlijke held in beweging te zetten. Het is spannend om alles te geven, om zo kwetsbaar te zijn dat iedereen je kan zien, om fouten te maken en afgewezen te worden. En dan toch door te gaan. Om de woorden van Vreneli Stadelmeier te gebruiken: ‘Heb jij het lef om te mislukken’<sup>6</sup>? Elk van de onderstaande hindernissen houden we als vrouw zelf in stand. Je kunt dus ook kiezen om een andere weg in te slaan. Niet alleen voor jezelf, maar ook als inspiratie en wegwijzer voor de mensen om je heen en de generaties die na je komen.

Laten we naar de drie grootste boosdoeners voor vrouwelijke gelijkwaardigheid kijken.

## #1 – Me, myself and I

‘And God said: “Love your enemy”, and I obeyed Him and loved myself.’

– Khalil Gibran

Als we kijken naar de ontwikkeling en groei van vrouwen, is in een verbazingwekkend groot aantal gevallen de vrouw zelf haar ergste vijand. Er is veel geschreven over dit verschijnsel: vrouwen die zichzelf onderwaarden, afremmen of zelfs afwijzen. Die zichzelf geen topprestaties of functies gunnen, zichzelf wegcijferen of kleiner maken. Die zichzelf onaantrekkelijk, niet waardevol of dom en incompetent vinden. Vrouwen die zichzelf afbranden en afkraken. Vrouwen die zichzelf helemaal geen topper vinden. Vrouwen die automatisch voor een deeltijdbaan kiezen, zeker als er verantwoordelijkheden bijkomen zoals kinderen of een huishouden.

Laten we eerlijk zijn – als we een keer een compliment krijgen, dan kunnen we dat maar al te

vaak niet goed ontvangen. Zodra we geprezen worden, zwakken we die lof automatisch af. En als we waardering krijgen, filteren we dat vaak kunstig weg, we verstaan het zelfs niet. Meer dan negentig procent van alle vrouwen vindt zichzelf niet aantrekkelijk, zou iets aan zichzelf willen veranderen voordat er zelfs maar sprake kan zijn van een beetje tevredenheid. We worstelen met ons zelfbeeld, zelfs in zo'n grote mate dat we kansen niet durven te grijpen, omdat we onszelf niet goed genoeg of mooi genoeg voelen. Te onaantrekkelijk om eropuit te gaan, niet waardevol genoeg om iets gegund te worden, te 'gewoontjes' om een ambitieus doel te mogen najagen.

Uit onderzoek blijkt dat het merendeel van alle vrouwen regelmatig worstelt met het idee niet goed genoeg te zijn. Ze hebben het sterke idee niet te voldoen aan de (hoge) norm, denken eigenlijk een bedrieger te zijn. Hun prestaties zouden niet te danken zijn aan eigen competenties of inspanningen, maar aan toeval of 'bedrog'.

Dit gedrag heeft zelfs een eigen naam: het oplichterssyndroom, oftewel het *imposter syndrome*<sup>7</sup>. Een term die eind jaren '70 van de vorige eeuw al werd geïntroduceerd door onderzoekers en klinisch psychologen Imes en Clance. Veel recenter heeft Vreneli Stadelmeier als eerste onderzoek gedaan naar dit syndroom in Nederland.

Wat bleek? Ruim twee derde van alle vrouwen worstelt met gedrag dat past binnen dit oplichterssyndroom. En dan vooral succesvolle vrouwen, die hun succes bijvoorbeeld afdoen als toeval of geluk, timing of de bijdrage van anderen. Om een uitspraak van een topvrouw uit mijn rondetafelgesprek te citeren: 'Een topvrouw? Ik? Welnee, joh. Lief dat je het zegt, bijzonder vleidend ook, maar ik doe gewoon mijn best.'

Daar komt nog bovenop dat weinig Nederlandse vrouwen lijken te kiezen voor een voltijdcarrière.<sup>8</sup> Uit de cijfers van het Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS) blijkt dat het aantal vrouwen dat fulltime werkt blijft steken op 26% in 2020. Mannen werken bijna drie

7 'Het *imposter syndrome* is het gevoel dat je niet past in de situatie of rol waarin je je bevindt, omdat je denkt de benodigde competenties te missen. Rationeel weet je dat dit niet zo is, maar je voelt je een bedrieger. Je bent bang om door de mand te vallen.' (In: Vreneli Stadelmeier, *Fuck die Onzekerheid* (2016).)

8 SCP: Vrouwen niet op topfuncties door deeltijd en minder overwerk (ANP/Het Parool, 25 juni 2020).



keer zo vaak fulltime. Dat is een belangrijke reden, zo is ook terug te lezen in onderzoek van het Sociaal en Cultureel Planbureau (SCP), waarom vrouwen minder vaak in aanmerking komen voor een topfunctie. Het is worstelen voor vrouwen om hun eigen ambitie, de eigen carrière, voorop te zetten. In het geval van een relatie waarin beide partners een baan hebben, blijkt de man de fulltime functie te behouden en kiest de vrouw voor de parttime functie.

Deze trend ziet het CBS zelfs toenemen in de afgelopen jaren. Zeker wanneer er gekozen wordt voor een uitbreiding van het gezin. Als er kinderen komen, blijkt de zorg toch merendeels bij de vrouw te liggen. Het percentage vrouwen dat na de geboorte van een kind nog voltijd werkt, daalt zelfs met meer dan zestig procent. Terwijl ruim 92 procent van de mannen na een geboorte nog dezelfde hoeveelheid uren werkt, of zelfs meer uren gaat werken. Het CBS stelt dat de aanwezigheid van minderjarige kinderen in een gezin vooral grote gevolgen heeft voor de arbeidsparticipatie van vrouwen. Daarin lijkt niet veel veranderd sinds de oproep die Marilyn French deed in haar boek uit 1995...

Ook onze eigen geschiedenis en cultuur spelen een belangrijke rol in de arbeidsparticipatie van vrouwen. Vrouwen gedragen zich immers niet in elk land hetzelfde. Onze historie heeft invloed op de keuzes die we maken in het nu, en de verwachtingen die we hebben over de toekomst. Ontzettend boeiend om eens te kijken naar het werk van Ina Brouwer, bijvoorbeeld. Zij geeft in haar boek *Aan geen gehuurde borst werd ooit een kind gevoed*<sup>9</sup> (en wat een gave titel is dat meteen!) inzichten in het waarom van de ‘vrouwenrevolutie in deeltijdwerk’ hier in Nederland. In tegenstelling tot andere landen, lijken Nederlandse vrouwen vooral te kiezen voor deeltijdarbeid, deeltijdwerk, deeltijduishouden. En dus niet te gaan voor de optie van een voltijdse carrière, kostwinner te zijn binnen de relatie, of het laten uitvoeren van huishoudelijke taken door een ander... Het lijkt voor de Nederlandse vrouw met ambitie soms een onmogelijke keuze.

9 Ina Brouwer, *Aan geen gehuurde borst werd ooit een kind gevoed. Historische wortels van werk en moederschap in Nederland en Zweden* (2010).

Naast die barrières van slechter zelfbeeld, de aarzelings om je eigen carrière op nummer 1 te zetten en de onzekerheid rondom presteren, hebben vrouwen ook nog eens een beperkt beeld van hun eigen kunnen. Laten we eens naar een voorbeeldje kijken. Een groep mannen en vrouwen werd in het kader van een wetenschappelijk onderzoek bevestigd over hun eigen competenties en kwaliteiten. Daarbij mochten ze ook een waardering uitspreken: hoe goed ben je eigenlijk in wat je doet? Een eenvoudige vraag, zou je denken. Tot de niet geringe verrassing van de onderzoekers bleek dat vrouwen niet alleen minder 'eigen' kwaliteiten konden bedenken dan mannen, maar ook consequent een lager oordeel gaven over hun eigen kunnen dan hun officiële beoordeling vanuit een organisatie of een leidinggevende was. En mannen? Die zaten er steeds net wat boven. Zij beoordeelden zichzelf in beoordelingsgesprekken en testen juist positiever dan de werkelijkheid.

## #2 – Be excellent to each other

Uit recent onderzoek<sup>10</sup> bleek: vrouwen die nauwe banden onderhouden met ongeveer drie andere vrouwelijke professionals, hebben hogere en beter betaalde functies dan vrouwelijke leeftijdsgenoten die niet zo'n warme band hebben met andere vrouwelijke professionals.<sup>11</sup>

Dan de tweede oorzaak van de worsteling voor vrouwen om boven te komen en om verder te groeien: de andere vrouwen om hen heen. In tegenstelling tot mannen, hebben vrouwen namelijk vaker de neiging om elkaar af te kraken en kritisch te benaderen. Onderzoek wijst namelijk uit dat vrouwen meer roddelen over elkaar dan dat mannen doen. Dat ze beperkende oordelen hebben en verwachtingen naar elkaar die ze niet uitspreken, maar

10 Brian Uzzi, 'Research: Men and Women need different kinds of networks to succeed', in: *Harvard Business Review* (25 februari 2019).

11 Bron: Yasmine Esser, 'Vrouwen, help elkaar omhoog op de werkvloer. Daar word je zelf ook succesvoller van', in: *De Volkskrant* (29 juni 2020).

Iedereen kan succesvol zijn, ook jij! Maar daar heb je wel de juiste sleutels voor nodig, die je op jouw unieke manier kan inzetten. Wil jij dus het beste uit jezelf halen? Dan is dit boek bedoeld voor jou.

*Be Excellent* is een boek voor vrouwen die willen excelleren. Voor vrouwen die willen groeien en uitblinken, zodat ze impact kunnen hebben op de wereld om hen heen. Maar het is ook een inspirerend boek voor elke man die de eigen sleutels voor persoonlijke groei en succes wil ontdekken. In *Be Excellent* gaat Maroesja samen met zeven succesvolle mensen, die elk een expert zijn op hun eigen gebied, op zoek naar deze sleutels tot succes. Ze reikt concrete en waardevolle lessen en praktische tips aan, die je helpen om het beste uit jezelf te halen. Zo kom jij tot je eigen succesformule!



*Maroesja van der Pols is bedrijfswetenschapper en ondernemer. Ze heeft jarenlange ervaring met talentontwikkeling in de top van grote organisaties en doet onderzoek naar talent, diversiteit en omgaan met verandering. Ze is oprichter en directeur van 7LIFE Nederland en initiatiefnemer van de BE Excellent Events.*

