

Als het bedrijf mee aan de feesttafel zit

7 inzichten voor warme
feestdagen in familiebedrijven



Voorwoord

De feestdagen zouden licht, warm en verbindend mogen zijn.

Maar in familiebedrijven gebeurt er vaak iets anders:

het bedrijf schuift soms mee aan tafel - al was niemand dat van plan.

Een opmerking over volgend jaar,
een oude discussie, een gespannen blik,
of gewoon vermoeidheid die zich vertaalt in
een te korte ademhaling.

Ik schreef dit e-book voor ondernemers,
familieleden en leidinggevenden die voelen
dat het anders mag.

Niet zwaarder, maar net lichter.
Niet ingewikkelder, maar helderder.

Met deze 7 inzichten nodig ik je uit om de
feestdagen niet te gebruiken als
“oplosmoment”,
maar als herbronning: een plek waar
spanning mag zakken
en waar je volop mens mag zijn
-even niet de rol die je in het bedrijf draagt.

Welkom.

Inzicht 1: Spanningen in familiebedrijven zijn menselijk - niet persoonlijk

Wanneer mensen nauw samenwerken én familie zijn, worden emoties sneller getriggerd.

Niet door slechte bedoelingen, maar door nabijheid.

*Dat betekent ook:
wat er gebeurt, is bijna nooit tegen jou gericht.*

Als je dat beseft, ontstaat er meer ruimte om mild te blijven, bij jezelf én bij de ander.

Inzicht 2: Niet elk gesprek hoeft tijdens de feestdagen plaats te vinden

*De feestdagen zijn géén vergadering.
Géén informele raad van bestuur.*

*En ook géén ideale setting voor
lastige thema's.*

Je mag gerust zeggen:

**“Ik vind dit belangrijk, maar niet voor nu.
Laten we dit na Nieuwjaar rustig bespreken.”**

*Door het gesprek te parkeren,
erken je het - én bescherm je de sfeer.*

Inzicht 3: De meeste spanning ontstaat door verwachtingen die niemand heeft uitgesproken

*Wie komt wanneer?
Wat mag wél besproken worden
en wat liever niet?*

*Wie voelt zich verantwoordelijk voor
'hoe het gaat'?
Veel spanning ontstaat uit stiltes.*

*Probeer daarom één klein ding te
verduidelijken vóór de feestdagen:
"Wat willen we vandaag níét bespreken?"
"Wat willen we vooral wél voelen?"*

Het zijn kleine vragen met grote rust.



Inzicht 4: Oude patronen vragen geen strijd, wel vertraging

*Familiepatronen zijn hardnekkig
- en komen elk jaar trouw opdagen.*

Een blik.

Een zucht.

Een grap die nét verkeerd valt.

Probeer dit jaar eens iets anders:

niet reageren - maar vertragen.

Adem één keer dieper in.

Kijk opnieuw.

*Je zult versteld staan van het
verschil dat één tel stilte kan maken.*



Inzicht 5: Het is niet jouw taak om alle last te dragen

*Veel ondernemers dragen
- vaak zonder het te zeggen -
het gevoel dat zij
de rust moeten
bewaren, de problemen moeten oplossen,
of de spanning moeten opvangen.*

*Maar jij hoeft niet alles alleen te dragen.
Je mag delen.
Je mag zeggen:*

*“Dat komt nu wat veel voor mij.”
“Ik wil ook gewoon genieten vandaag.”*

*Grenzen zijn geen afwijzing.
Grenzen zijn zelfzorg én verbinding.*



Inzicht 6: Kleine woorden hebben grote kracht

Je hoeft geen grote gesprekken te voeren om de feestdagen lichter te maken.

Soms volstaat een klein, warm zinnetje:

“Ik ben blij dat je er bent.”

“Zullen we het even licht houden vandaag?”

“Dat was niet mijn bedoeling - herbeginnen?”

“Laat ons dit onderwerp even parkeren.”

“Hoe kunnen we elkaar wat ontlasten dit jaar?”

*Zachte woorden veranderen veel
- zonder drama.*

 **Inzicht 7: Een warme
feesttafel begint bij jouw
innerlijke staat**

Hoe jij aankomt, bepaalt veel.

*Niet wat je zegt, maar wat je uitstraalt.
Gun jezelf daarom vóór je vertrekt één minuut
stilte:*

Laat het jaar even los.

Adem uit wat niet van jou is.

Kies één woord dat je meeneemt:

rust, mildheid, lichtheid, eenvoud...

Je hoeft niets te forceren.

Je hoeft niets op te lossen.

Je hoeft alleen aanwezig te zijn.



Mini-Oefening: Jouw Eindejaarsreflectie
Neem 2 minuten.

Denk na over deze drie stellingen:

Dit neem ik niet mee naar de feesttafel:

Dit wil ik wél voelen deze dagen:

Dit mag in het nieuwe jaar meer ruimte krijgen:

Je antwoorden hoeven niet perfect te zijn
- enkel eerlijk.

slotwoord

Als ondernemer, partner, ouder, kind...
draag je veel rollen tegelijk.

De feestdagen zijn een moment
om die rollen even neer te leggen
en gewoon mens te zijn.

Als dit e-book je één zacht inzicht heeft
gegeven,
dan ben ik dankbaar dat het je heeft bereikt.

Warme groet,
Annemie
Alcedo Coaching

warme feesten toegewenst