



Paspoort

Vreneli Stadelmaier (Nijmegen, 1962) studeerde bedrijfskunde. Ze is eigenaar van een coachingsbedrijf dat hoogopgeleide vrouwen traint. Onlangs beleefde haar boek 'F*ck die onzekerheid' de derde druk. Stadelmaier lanceerde een aan het boek gelieerde online cur-

sus met instructiefilmpjes en huiswerkopdrachten die vrouwen (en mannen) aan meer zelfvertrouwen moet helpen. Vreneli is getrouwd en heeft twee zonen (16 en 21), een dochter (20), een stiefdochter (23) en een stiefzoon (26).



Ik herken die angst beter

Margreet Smit (43), informatie-manager bij een gemeente:

„Het bedriegersyndroom: ik had er nog nooit van gehoord. Toen Vreneli het noemde in mijn coachingstraject dacht ik er ook niet aan te lijden. Tot ze vroeg of ik in mijn carrière weleens kansen had gemist omdat ik aan mezelf twijfelde. Ja, dus. Ik heb leidinggevende posities laten schieten omdat ik bang was dat het te vroeg was, of dat ik er een opleiding voor moest volgen. Ook werkte ik altijd kei- en keihard, ik moest 200 procent presteren van mezelf. Uiteindelijk kreeg ik een leidinggevende positie, maar toen dacht ik elke dag: straks komt er iemand die zegt dat het niet goed gaat. Gelukkig herken ik dat gevoel nu als onderdeel van het bedriegersyndroom. Ik heb veel meer zelfvertrouwen gekregen. Als ik weer heel hard werk, stel ik mijzelf de vraag: doe ik dit omdat het echt moet, of omdat ik de lat weer te hoog leg? Ik herken de valkuilen en dat vind ik fijn.”

komst van een power lady' dat ze het exclusieve distributierecht van Epson Printers kreeg door zich groter voor te doen dan ze was. In een bontjas en een geleende Jaguar reed ze naar het hoofdkantoor in Duitsland. De heersende opinie is toch een beetje dat ze de boel heeft opgelicht. Maar als ik lef en durf nodig heb, denk ik even aan haar.”

Waarvoor had jij lef nodig?

„Toen ik werd gevraagd als vaste co-host bij BNR Radio, bijvoorbeeld. Ik dacht eerst 'nee, die-endie kan dat veel beter'. Dat doen vrouwen vaak, terwijl mannen gewoon lekker gaan zitten kletsen. Ik heb het toch meermaals gedaan en het was hartstikke leuk.”

Stel je je ook weleens kwetsbaar op? Wanneer heb je bijvoorbeeld voor het laatst gehuild?

„O, ik huil vaak voor de tv, maar ook weleens op het werk. Het kan gebeuren dat ik uit ontroering een potje meejank met een cliënte. Maar veel vrouwen huilen uit onmacht en dat is niet zo handig. Voel je een huilbui aankomen tijdens een vergadering, loop dan even weg. Mannen zien huilen als zwakte, dus neem een timeout en benoem later wat je dwarszat.”

Wat kunnen vrouwen leren van jouw boek?

„Dat ze zichzelf niet kleiner moeten maken. En dat perfectionisme, de lat heel hoog leggen, ook veroorzaakt wordt door die onzekerheid. Dat ze die onzekerheid moeten aanpakken, omdat het ook kan leiden tot een burn-out. Mijn boek en de online trainingen die ik geef, leren vrouwen om met die onzekerheid af te rekenen.”

„Als een vrouw drie dagen of minder werkt, is haar werk bijzaak. Dat vind ik zonde, zeker als ze talent heeft. De Universiteit Gent publiceerde laatst een onderzoek naar de vraag waarom zo weinig vrouwen promotie maken. Je zou verwachten dat de zorg voor hun gezin reden nummer één is. Maar nee, dat kwam op plek vier. De belangrijkste reden om een promotie af te wijzen is dat vrouwen het risico niet durven te nemen. Bij mijn coachingsbedrijf SheConsult doen we exit-interviews met vrouwen die vertrekken bij organisaties. Heel vaak geven zij als reden op dat ze hun werk en gezin niet kunnen combineren. Wat blijkt? Na een half jaar komt er een ander verhaal naar boven. Ze voelden zich bijvoorbeeld niet gewaardeerd. Over dat gezin hoor je ze niet meer, daar hadden ze zich eigenlijk achter verscholen.”

Moet een vrouw dan 'one of the guys' worden om door te stoten naar de top?

„O nee, helemaal niet! Ik had eens een cliënte met een directiefunctie. Ze had een onbevredigd gevoel, omdat ze vond dat ze moest knokken om bij de mannelijke mededirecteuren te horen. Toen ik zei: 'Je wordt nooit écht *one of the guys*, viel er een last van haar af. Op een buitenlandse zakenreis hoefde ze van zichzelf niet meer met de mannen te stappen. Aan de top komen en blijven in een mannenbolwerk vereist wel een gevoel voor politiek. Blijf dus bijvoorbeeld de informele vergaderingen bijwonen om te weten wat er speelt, maar je hoeft echt niet mee naar die nachtclub.”

In jouw boek noem je Neelie Kroes een excuustruus. Waarom?

„Neelie kwam als excuustruus bij de Europese Commissie. De toenmalige voorzitter José Manuel Ba-



Vrouwen wijzen promotie af omdat ze het risico niet aandurven, niet omdat ze voor hun kinderen willen zorgen

rosso wilde in 2004 per se een vrouw als eurocommissaris. De VVD schoof wat mannen naar voren, maar nee, Barosso wilde echt een vrouw. Neelie deed het geweldig en is nu onze nationale held. Ik noem haar nadrukkelijk in mijn boek, want veel vrouwen voelen zich onzeker omdat ze alleen maar zouden zijn aangenomen als excuustruus. Ook al is dat zo, grijp gewoon je kansen.”

Wie zijn jouw helden?

„In elk geval Linda de Mol. Het magazine met elke maand haar foto op de cover wordt een succes. Een speelfilm waarin ze zelf mee-actteert wordt een kaskraker. Ze trekt zich niets aan van mensen die vinden dat ze zichzelf te veel op de voorgrond stelt. En Nina Brink! Ik denk weleens: wat zou Nina doen? Eric Smits schrijft in zijn boek 'Nina, de onweerstaanbare op-