

De happy lawyer!

door **Caroline Bun**

Kenmerkend aan mij was jaren lang een fronsje in mijn voorhoofd. En dat zie ik terug bij veel advocaten en andere juristen. Het fronsje dat laat zien dat je in je hoofd iets ter discussie stelt. Het uitstekend werkende verstand dat vaststelt wat niet 'goed' is en de spreekwoordelijke 'beren op de weg' voorziet. Destijds was ik me niet bewust van het effect op mijn gemoed, lichaam en omgeving van deze onophoudelijke focus op mogelijke problemen en 'incorrecties'. Inmiddels is dat wel anders. Verontrustende gedachten en woorden hebben een directe negatieve invloed op ons fysieke en emotionele gestel. Hier is al heel wat wetenschappelijk onderzoek naar gedaan en als je jezelf daar voor het eerst in verdiept, sla je steil achterover van de uitkomsten. Zo ontdekte de Japanner Maseru Emoto dat watermoleculen kunnen worden beïnvloed door onze gedachten, door woorden en gevoelens. Dit ontdekte hij door foto's te maken van bevroren waterkristallen. De foto van een waterkristal van gedestilleerd water liet een kleine hexagonale vorm zien zonder enige franje. De waterkristallen die vooraf werden blootgesteld aan klassieke muziek hadden prachtige kunstzinnige symmetrische vormen. Heavy metal muziek leidde daarentegen tot een volledig verstoorde en gedeformeerde waterkristal. Opmerkelijk was dat het water dat werd blootgesteld aan *Heartbreak Hotel* van Elvis Presley, uit gebroken waterkristallen bestond. Het waterkristal uit het flesje water waar vooraf het woord 'idiot' was opgeplakt, liet een vergelijkbare kristalstructuur zien als bij 'heavy metal'. En de allermooiste en sierlijkste kristal kwam voort uit een flesje water waarop 'liefde en dankbaarheid' stond geschreven. Als je er bij stilstaat dat je lichaam voor 60% uit water bestaat, kun je jezelf dan voorstellen wat gedachten, woorden en gevoelens voor invloed hebben op jouw gestel en het gestel van de mensen in je omgeving?

Het is niet voor niets dat uit onderzoeken naar tevredenheid en geluksbeleving op de werkvloer keer op keer blijkt dat medewerkers gelukkiger zijn als ze in een positief werkklimaat vertoeven en blijken van waardering ontvangen en geven. Het is zelfs zo dat medewerkers die worden gezien in dat wat ze goed doen, beduidend beter gaan presteren dan medewerkers die vooral te horen krijgen wat niet goed gaat of anders moet. Het mooie aan dit alles is dat je invloed op jezelf



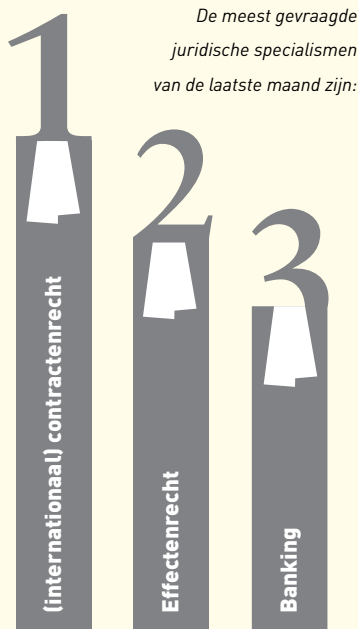
en je omgeving veel groter is dan je denkt. Het is alleen zaak om je bewust te worden van hoe groot je invloed is en het effect ervan! En je invloed is groot. Leven vanuit de filosofie dat je glas half vol is in plaats van half leeg, levert je op dat je kunt putten uit overvloed in plaats van dat je leeft in een tekort.

Werknemers zijn gelukkiger als ze in een positief werkklimaat vertoeven

In de ontmoeting met je cliënten geloven in oplossingen, in plaats van problemen, in vooruitgang en samenwerking, leveren creatie op, in plaats van stagnering, escalatie en conflicten. Jezelf, je medewerkers en je medemens in het licht zetten in plaats van af te branden, leidt tot het vrijkomen van ieders kracht en potentieel. Ik beloof je, dit is geen zweverige praat, maar wetenschappelijk onderbouwde werkelijkheid. Het is aan jou, om óf te twijfelen aan het onderzoek van de Japanner Maseru Emoto ófwel je invloed aan te wenden voor een essentiële verandering die je persoonlijk geluk en het geluk van anderen ten goede komt, ook binnen de juridische wereld.

Oud-advocaat Caroline Bun is trainer en coach en samen met Lenet Leusink oprichtster van GroeiNu! (www.groeinu.com)

Arbeidsthermometer



Markt juristen nog steeds in beweging

Friso van Deursen: "Rond de jaarwisseling werd ons vaak gevraagd hoe wij als marktlieder kijken naar de arbeidsmarkt in 2012. Voorspellen is altijd lastig, maar duidelijk is nu al wel dat de vraag naar juristen in alle segmenten blijft. Nog steeds zien wij opvallend veel vraag binnen de vastgoedsector, zowel in het bedrijfsleven als de advocatuur. Daarnaast trekt de markt voor transactie- en banking & financespecialisten verder aan. Legal People bemiddelt juristen voor elke vorm van juridisch werk, zoals juristen in vaste dienst, interim-juristen en de zeer flexibel werkende web-working-women. Deze periode grijpen veel individuele juristen binnen elke groep aan om serieus na te denken over hun carrière. Bijpraten met Legal People geeft hen goed inzicht in de markt, hun huidige positie daarbinnen en wat hun perspectief is. Ons bieden deze gesprekken een mooie gelegenheid juristen verder te

helpen in hun carrière en onze kennis van de markt te delen. We merken ook dat veel van onze klanten nieuwe strategieën hebben uitgedacht en dat de budgetten bekend zijn: nu is het moment om nieuwe juristen te werven. Wij hebben vertrouwen in 2012; gelukkig hebben veel juristen dat ook!"



Friso van Deursen is directeur/mede-eigenaar van Legal People Executive Search Consultancy (www.legalpeople.nl).

Deze rubriek komt tot stand m.m.v. Brunel, DPA Legal, Legal People, NIG Ondernemingsrecht, Robert Walters, USG Juristen en Voxius.