

De 13 eigenschappen
van ondernemers met
een uitzonderlijke

MENTALE KRACHT

Onze **mentale kracht** wordt het meest getest wanneer het leven ons onverwacht een enorme uitdaging voor de voeten gooit.

Een faillissement, het vertrek van een onmisbare medewerker, het einde van een relatie, een dramatische medische diagnose, het verlies van een dierbare...

Mentaal veerkrachtig zijn is niet gemakkelijk, zeker niet op momenten dat alles uitzichtloos lijkt.



Maar toch biedt elke onverwachte hindernis op je pad je een kans boven jezelf uit te stijgen. En zo nog sterker dan tevoren terug recht te krabbelen.

Dit zijn de kenmerken van ondernemers en leiders die mentaal sterker zijn dan de meeste mensen:

1. Ze nemen betere beslissingen omdat hun emoties en rationale logica elkaar in evenwicht houden



Mentaal sterk zijn betekent niet dat je een emotioneloze koude kikker bent.

Mensen met veel mentale kracht ervaren hun emoties zelfs heel bewust om ze efficiënt te kunnen kanaliseren.

Het wordt pas een probleem als je je emoties de bovenhand laat nemen. Want dan laat je je leiden door het gevoel van het moment. En dat is niet wat succesvolle ondernemers en leiders doen.

Zij zijn zich bewust dat emoties je blik beïnvloeden. Vanuit hun hoger bewustzijn combineren ze hun empatisch vermogen met een pragmatische blik waardoor ze betere beslissingen nemen

2. Ze erkennen hun zwakke plekken

Mensen zijn niet perfect. We hebben allemaal onze zwakheden. Veel mensen proberen die angstvallig te verbergen. Maar mentaal sterke mensen geven die toe, zonder er grapjes vol zelfspot over te maken. Zij halen hun zelfvertrouwen uit hun sterke punten.



Door open en eerlijk te zijn over je tekortkomingen maak je het jezelf ook makkelijker om er positief naar te kijken. En actie te ondernemen om er iets aan te doen.

Daarnaast maakt het delegeren makkelijker, het geheim van elke efficiënte leider die een week werk lijkt te verzetten op 4u tijd.

3. Ze leven pro-actief

Ook al is een '*go with the flow*' mentaliteit soms aantrekkelijk, een afwachtende houding aannemen en het leven ondergaan leidt zelden tot echte groei.

Dingen laten gebeuren ipv dingen ondergaan is wat succesvolle mensen onderscheidt.

Echte groei gebeurt buiten je comfortzone waar je je eigen opportuniteiten creëert ipv te wachten tot er iets in je schoot valt.

4. Alles of niets

Mensen met bovengemiddelde mentale kracht begrijpen de kracht van engagement. Ze doen iets helemaal of ze doen het niet.

Ze doen niets '*maar half*'. Daarom ontmoedigen tegenslagen hen niet.

Sterker nog, ze genieten van de reis richting doel. En ze leren van elke uitdaging op hun pad.



Eens ze zich engageren gaan ze door tot het lukt, en alle hindernissen onderweg aanvaarden ze als deel van de reis naar hun doel.

5. Ze combineren zelfontplooiing met zelfaanvaarding.

Dit is misschien wel een van de belangrijkste inzichten voor een evenwichtige groei.



Bewust levende mensen kijken met liefde en mededogen naar de weg die ze al hebben afgelegd.

Maar zonder dat ze zich daardoor in slaap laten wiegen.

Want ze hebben een onstilbare honger om steeds beter te worden. Zonder dat ze vanuit frustratie en ongeduld in negatieve interne communicatie verzeilen.

6. Ze beseffen dat er zonder dalen geen pieken zijn

Mensen met een sterke mentale veerkracht aanvaarden dat het leven geen constante staat van gelukzaligheid is. Ze zijn bereid om conflicten en tegenslagen het hoofd te bieden.

Sterker nog, ze beschouwen de uitdagingen op hun pad als mogelijkheden om hun wilskracht en daadkracht nog te versterken.

Ze zijn ook geduldig. Want ze weten dat Rome niet op 1 dag gebouwd is. Dus ze vallen niet voor de hype van de dag.

Of het nu gaat over afvallen, rijk worden, spieren kweken, een succesvol bedrijf bouwen...

Succes heeft volharding en tijd nodig. Er zijn geen short cuts of super geheime tips.



Veranderingen gebeuren niet van vandaag op morgen. Voor mensen met een grote mentale kracht is het leven geen spurt maar een marathon.

Ze kunnen pijn op korte termijn verdragen omdat ze weten dat hard werk en geduld op lange termijn quasi altijd beloond worden.

7. Ze zijn vrijgevig

Mentaal sterke mensen stressen niet over geld, middelen of tijd. Ze denken en handelen in overvloed. Meestal delen ze met plezier hun kennis en helpen anderen zo om ook uit te groeien tot de beste versie van zichzelf.

En wanneer ze zo iemand zien slagen zijn ze ook oprecht blij. Zonder jaloezie.

Want ze beschouwen niemand als competitie omdat ze weten welke unieke meerwaarde ze leveren.



8. Ze zijn bescheiden

Hoe beter je in je vel zit, hoe sterker je bent, hoe minder behoefte je hebt om op te scheppen met je status, je talenten of je geld.

Zelfs wanneer je iets groot hebt bereikt, zal je eerder onder de radar blijven en permanent je talenten blijven aanscherpen.

Heel vaak weten je vrienden en familie zelfs niet hoe succesvol je eigenlijk bent.

Omdat je leeft volgens je adagium 'geen woorden maar daden'.

***“Sta niet toe dan mijn zelfvertrouwen
jouw onzekerheid beledigt.”***

9. Ze blijven zichzelf de gemaakte fouten niet verwijten

Bewuste mensen weten dat hun energie hun focus volgt.

Ze beschermen hun mentale veerkracht door niet in het verleden te leven.

Ze blijven niet hangen in zelfverwijt of zelfmedelijden.

Je trekt de nodige lessen uit je fouten en je gaat verder.



10. Ze koesteren geen wrok

Als je vaak langdurig wrok blijft voelen duidt dat waarschijnlijk op een lage zelfwaarde. Omdat je dingen persoonlijk neemt, ga je in de verdediging en blijft ook de wrok over het gebeurde langer hangen.

Terwijl dingen kunnen loslaten een teken van wijsheid en mentale kracht is.

Iemand vergeven is het mooiste geschenk dat je jezelf kan geven. En als je daartoe in staat bent, ook al verdient de dader het niet én ook al vraagt hij er niet om, ben je pas écht een toonbeeld van mentale kracht.

En geef je jezelf een enorm cadeau: vrijheid.



11. Ze nemen hun verantwoordelijkheid op

Er is niets makkelijker dan klagen en zagen over de situaties waar je in terecht komt. Maar leiders met een grote mentale kracht nemen de verantwoordelijkheid voor hun beslissingen en acties die tot de situatie hebben geleid.

Je steekt de schuld niet op andere mensen of je zwelgt niet in zelfmedelijden. Want je focus je op de oplossingen die je uit de situatie kunnen halen.

12. Ze durven er de stekker uittrekken

Je 100% engageren is hét geheim om de meest fantastische doelen te realiseren. Maar als het ten koste van je gezondheid of je levenskwaliteit gaat doe je iets mis.

Sterke mensen stellen grenzen en durven stoppen met een project als het offer te groot wordt. Zelfs als ze er al heel wat tijd, moeite en geld hebben ingestoken. Dat is geen mislukking maar het bewijs dat je leeft volgens je hoge normen en waarden.

13. Ze zijn trouw aan zichzelf

Mentaal krachtige mensen leven volgens hun eigen voorwaarden. Ze laten de meningen of de regeltjes van anderen hun leven niet dicteren.

Want ze weten waar ze energie van krijgen en wat hun energie kost. Wat hun sterke en minder sterke punten zijn. Ze weten wat hun uniek maakt en hoe ze daardoor een bijdrage leveren aan hun omgeving.



Daarom durven ze hun eigen pad bewandelen, los van de commentaren en veroordelingen van anderen.

Mentaal sterk zijn betekent niet dat je steeds de makkelijkste weg kiest. Ook al slaag je er in het allemaal moeiteloos te laten lijken.

Het is het resultaat van een hoog zelfbewustzijnsniveau en van steeds de juiste keuzes maken. Ook al betekent dat vaak dat je het de moeilijkste keuze is.



Ontstaan vanuit de persoonlijke missie en passie van oprichter Kurt Goossens laat Wolves and Warriors ondernemende mensen een harmonieuze nieuwe manier van leven en werken ontdekken.

We inspireren en motiveren ondernemende mensen naar meer fysieke, mentale en emotionele energie door onze unieke groeiprogramma's:

De [Warrior Week \(m\)](#) en de [Warrior Queens week \(v\)](#)

avontuurlijke seminars met 16 gelijkgestemde ondernemers op een paradijselijke locatie aan de Zuid-Spaanse kust.

[Warrior Leadership](#)

een leiderschapstraject voor werkgevers en leidinggevenden in Zuid-Spanje of de BeNeLux .

Warrior Secrets

een kort maar krachtig driedaags avontuurlijk groeiprogramma in de Ardennen (B) voor ondernemende mensen (m/v).

1 op 1 sessie

een persoonlijke driedaagse 1-op-1 sessie met Kurt in Spanje. Voor als je écht diep wil duiken.

De Warrior Brotherhood

we nemen ondernemers (m) na hun Warrior Week mee in een groei waar ze samen verder groeien als ondernemer, leider en man.

Over Wolves and Warriors





Durf moeilijke beslissingen nemen en het leven wordt een pak makkelijker.

Hét recept voor succes bestaat niet.

Die éne bepalende strategie, die ene geweldige beslissing, dat ene succesvolle alles veranderende businessidee is een utopie.

Een gelukkig leven is de som van al die kleine succesmomenten die je creëert. Het is een aaneenschakeling van je dagelijkse beslissingen die je succesvol maakt.

Maar daarvoor heb je dus dagelijkse daadkracht nodig. Gelukkig is daadkracht even trainbaar als een spier.

En ons Warrior-team en ik helpen je heel graag bij het versterken van die spier. We zijn daar ook heel erg goed in.

Bekijk onze programma's op wolvesandwarriors.com en ontdek hoe ook jij één van die uitzonderlijke ondernemers wordt met een ongeziene mentale kracht.

Kurt