

E-BOOK

# Balans voor single parent ondernemers

Mijn 3 tips voor meer balans tussen jezelf, je  
unieke gezin én je onderneming!



*Mijn dochter Margaux en ik (juni 2020)*

*Foto: Fotoboutique.be*

Birgit Hoeree

© Birgit Hoeree – Destelbergen – 2023

Niets uit deze uitgave mag veeelvoudigd worden d.m.v. druk, fotokopieën, geautomatiseerde gegevensbestanden of op welke andere wijze zonder uitdrukkelijke schriftelijke toelating van de auteur.

Auteur: Birgit Hoeree

Fotografie: Privé foto's – Fotoboutique.be – Sigi Hermans – Andrea Handl



# Inhoudstafel

Bravoooooo!

Hello single parent ondernemer

Even kort voorstellen...

Tip #1 Zeg JA! tegen jezelf!

Tip #2 Date met jezelf...

Tip #3 Doe jezelf een braindump cadeau

Balans tips

En nu? Wat wordt jouw volgende stap?

Get in touch!



*Foto: Sigi Hermans*



# Bravoooooooo!

Jij hebt zonet het e-book 'Mijn 3 tips voor meer balans voor single parent ondernemers' gedownload, een fantastische stap om op weg te gaan naar meer balans tussen jezelf, je unieke gezin én je onderneming!

Kom meteen in actie en laat dit niet het zoveelste e-book zijn waarmee je niet écht iets doet.

Je zal versteld staan wat er kan veranderen als je de tips in je eigen leven implementeert... Want dat wil je toch, balans tussen jezelf, je unieke gezin én je onderneming?!

Wees wel mild voor jezelf en geef jezelf de tijd om die balans te vinden... Kies een tip uit die op dit moment goed voor je voelt en je zal zien wat een effect dit op je heeft! De grote win is dat je elke tip kan toepassen voor jezelf, je gezin én je onderneming!

Succes!

BIRGIT



*Foto: Sigi Hermans*



# Hello single parent ondernemer!

Je bent vol goesting en ambitie zelfstandig ondernemer geworden, ideeën in overvloed! Je bedrijf kent een snelle organische groei, misschien heb je intussen al één of meerdere medewerkers of koos je voor het solo entrepreneurship. Bij de start had je als doel meer vrijheid en vrije-tijd ervaren, maar op dit moment is de realiteit anders.

Dat is niet wat je wil. Tegelijkertijd wel logisch aangezien je als single parent ondernemer alle ballen in de lucht probeert te houden in de tijd dat je kinderen bij je zijn én je de 'verloren' werktijd inhaalt als je alleen bent. Je koos bewust voor het alleenstaand ouderschap, zoals ik, of belandde gewild of ongewild in deze situatie door een scheiding, overlijden van je partner, ... Je hebt geen keuze, je moet door en wil koste wat kost het ondernemerschap niet opgeven! Maar tegen welke prijs?

In wat je onderneemt, staat klant- (en medewerker) tevredenheid op 1 en wil je niets liever dan met de inhoud, innovatie en je bedrijfsstrategie bezig zijn. Het ontbreekt je echter aan overzicht, tijd en energie en je rent van meeting naar project, van West-Vlaanderen naar Limburg. Je voelt frictie, frustratie en zelfs onmacht omdat je voelt dat het 'moeilijk' verloopt.

Je beseft dat je structuur en organisatie even belangrijk zijn, maar je wordt niet blij van processen, communicatielijnen en standaardisering. Je volgde al enkele webinars en las verschillende boeken, je probeerde de tips & tricks in je onderneming te implementeren. Ondanks alle inspanningen, levert dit niet het verwachte resultaat op, namelijk meer balans tussen jezelf, je unieke gezin en je onderneming.

Je scrolt door Instagram en vervloekt die single parent ondernemer die wél me-time ervaart en geniet van q-time met de kinderen. Voor hen lijkt het allemaal zo makkelijk en dan kijk je naar jezelf en denk je: hoe doen ze het?



*Foto: Margaux in Rotterdam*



Als je alleen nog maar een beetje op mijn ideale klant lijkt, dan wil je super graag een succesvolle onderneming runnen zonder in te boeten op je me-time en je gezin en is er geen haar op je hoofd dat eraan denkt om die droom op te geven.

Top, maar dat zorgt ervoor dat je als single parent ondernemer altijd 'aan' staat en je steeds keuzes moet maken aan wie of wat je je tijd gaat besteden. Je weet en voelt op dit moment dat het anders mag!

## Klinkt dat herkenbaar?

Je bent niet de enige!

Het is heel herkenbaar dat je als single parent ondernemer alle ballen in de lucht probeert te houden in de tijd dat je kinderen bij je zijn én je de 'verloren' werktijd inhaalt als je alleen bent.

Met de juiste structuur & organisatie, zowel van je bedrijf als van je gezin, komt er tijd vrij voor de zaken die er écht toe doen.

Je mag dan nog zo goed georganiseerd zijn, zonder jezelf opnieuw te leren kennen en je bewust te worden van wat je in de weg zit om je ideale leven te leiden, zal ondernemen in balans een grote droom blijven.

Wie ben je écht, zonder filter naar je omgeving toe?

Waar verlang je naar?

Waar hou je van?

Wat geeft je energie en wat zorgt ervoor dat je energie smelt als sneeuw voor de zon?

Werk aan jezelf in plaats van steeds te pleasen en te zorgen voor een ander. Denk aan wat je zelf nodig hebt en van daaruit zal je een veel betere ouder, vriend(in), ondernemer,... zijn.

Stap voor stap zal je meer balans ervaren tussen jezelf, je unieke gezin én je onderneming!



Foto: Selfie in Heist



## Even kort voorstellen...

Ik ben Birgit, fulltime single mom en 'In balans mentor', en doe niets liever dan single parent ondernemers zonder me-time begeleiden van chaos naar overzicht, van rush naar rust én balans tussen zichzelf, hun unieke gezin en hun onderneming.

Ik weet als geen ander wat het is om een onderneming op te starten als volledig alleenstaande mama en van de ratrace als bediende in de ratrace van zelfstandig ondernemer te belanden. Met mijn bore-out in het achterhoofd en een burn-out als vooruitzicht, gooide ik het roer om en koos ik voor meer me-time én q-time met mijn dochter Margaux.

Het is mijn missie om mijn ervaring, intuïtie en inzichten met een vleugje humor aan jou door te geven. Ik gun élke single parent ondernemer de harmonieuze balans tussen jezelf, je unieke gezin en je onderneming.

In dit e-book deel ik 3 tips om je leven meteen in handen te nemen en te gaan voor die balans.

Enjoy en succes!

BIRGIT



Foto: Sigi Hermans



## Tip #1:

### Zeg JA! tegen jezelf!

Ben jij een people pleaser en stel je je soms de vraag hoeveel jij er mag zijn?

Tolereer jij quasi alles uit schrik voor afwijzing?

Weet jij hoeveel andere mensen je naar waarde schatten?

Hoe ze naar je kijken en de mening die ze hierbij vormen over jou, is een rechtstreeks gevolg van wat je uitstraalt, wat er weer mee te maken heeft hoezeer jij je grenzen kan aangeven. Als jij je grenzen niet kan aangeven, gaan mensen er continu over en voel jij je alsmaar slechter.

*"Life doesn't happen to you, it's happening for you.*

*Only your actions create the change you desire"*

*Tony Robbins*

Margaux is de reden waarom ik mijn grenzen ben beginnen aangeven. De ratrace als bediende en de daaropvolgende ratrace als zelfstandig ondernemer zorgden ervoor dat ik van meeting naar meeting en van Limburg naar West-Vlaanderen rende. Ik had niet de energie om te gaan voor de zaken die er écht toe deden omdat ik continu over mijn grenzen liet gaan. Ik zei continu 'JA' tegen de dingen die me niet dienden en zei dus 'nee' tegen mezelf en Margaux.

Met mijn bore-out in het achterhoofd en het zicht op een burn-out - ook al had ik de stap gezet naar zelfstandig ondernemer voor meer vrijheid en vrije-tijd - gooide ik het roer om. Ik koos ervoor om volop JA! te zeggen tegen mezelf en Margaux.

Ging dit vanzelf? Absoluut niet. ... Het begon bij bewustwording van mijn people pleasen en waar en wanneer ik over mijn grenzen liet gaan. Ja hoor, 'liet gaan', het lag volledig bij mezelf. Ervoor kon ik vloeken of wel eens zeggen dat anderen teveel over MIJN grenzen gingen, maar eigenlijk lag die verantwoordelijkheid volledig bij mezelf. Dat alleen al ontdekken, was zo'n eye-opener!



*Foto: Fotograaf bij afstuderen lagere school Sint-Bavo Gent*



Het is een proces van vallen en opstaan, van durven en doen, maar met een zoveel beter gevoel. Ik kan nu écht nee zeggen tegen klanten, vrienden, familie, Margaux,... waarbij ik een volmondige JA! zeg tegen mezelf en hierdoor tijd en energie vrijkomen voor wat er écht toe doet!

Het goede nieuws: Ook jij kan dit!

1. Herken je grenzen & check meermaals per dag bij jezelf in:

Wat verliep de afgelopen tijd niet helemaal goed?

Hoe voelde je je hierbij?

Waar ging je je grens over en hoe/wie liet je over je grens gaan?

2. Welke overtuigingen zorgen ervoor dat jij over je grenzen laat gaan?

Vb. Ik ga in op een afspraak met een potentieel nieuwe klant, ook al heb ik beloofd om mijn dochter van school op te halen. Die persoon wordt anders geen klant als ik nee zeg...

3. Word je bewust van je lekken op vlak van tijd en energie (en zelfs geld!)

Hoe ga jij om met tijd?

Denk je meermaals 'had ik maar meer dan 24u op een dag'... en waaraan besteed jij die 24u?

Waaraan zou jij graag meer tijd kunnen besteden?





Hoe ga jij om met je energie?

In welke mate ontvang je energie uit je omgeving of zuigt die je enkel leeg?

Wat vraagt teveel energie en waarvoor heb je te weinig energie?

Weet je wat je energie geeft of ben je dit intussen vergeten 🙄?

Hoe ga je om met geld?

Weet je precies hoeveel er binnenkomt en waar je geld naartoe vloeit?

Waarom zou jij graag meer geld kunnen besteden?

*“Wie geen nee kan zeggen, leidt een leven dat wordt bepaald door de wensen en behoeften van iemand anders”*

*Inspiratiebron: Kim De Graeve*



Foto: Andrea Handl



## Tip #2:

### Date met jezelf...

Als het goed is, kom je je afspraken met andere mensen na en kom je misschien wel eens te laat? De tandarts, de bankdirecteur, je klanten, je leveranciers, je medewerkers, je kinderen, je ex-partner, je vrienden & familie. Je daagt op bij het afgesproken moment en als je verhinderd bent, stuur je tijdig een bericht en probeer je die afspraak zo snel mogelijk terug in te plannen.

Maar maak jij wel eens een afspraak met jezelf? *Ik hoor je nu denken, 'wie doet dát nu...!?'*

Wel...IK!

Enkele jaren geleden maakte ik met mezelf de afspraak dat ik geen werkafspraken plan op vrijdagmiddag. Ik kies elke week zelf wat ik met die tijd doe, een latte op een zonnig terras, een siësta, een wandeling in het bos, een bezoekje aan een vriendin of mijn ouders, boodschappen, een interessante masterclass, thinking time voor een nieuw idee, Margaux verrassen aan de schoolpoort (ook nu ze al in het 2<sup>de</sup> middelbaar zit 😊!),...

In het begin communiceerde ik dat niet en bleef ik uitnodigingen ontvangen. Elke keer antwoordde ik met een wrang gevoel... Als ik JA zei, daagde ik niet op bij de afspraak met mezelf en vervloekte ik mezelf (grenzen stellen, weet je nog 😊?) Als ik NEE zei, had ik het gevoel dat ik me niet flexibel opstelde naar mijn klant of leverancier toe. Het gaf me niet het gevoel waarnaar ik verlangde, namelijk rust en tijd voor mezelf, privé of professioneel.

Ik besloot het anders aan te pakken en ALTIJD op te dagen op afspraken met mezelf! Ik communiceer dit nu naar iedereen met wie ik samenwerk en als ik toch nog eens een uitnodiging krijg, ga ik er niet op in en stel ik meteen enkele nieuwe momenten voor. Meestal krijg ik dan het antwoord 'O ja, het is JOUW namiddag! Geniet ervan!' Sommigen vertrouwden me al toe dat ze jaloers zijn op dat moment... waar wacht je nog op?



Foto: ikzelf

Locatie: Margot in Laarne



Het goede nieuws: Ook jij kan dit!

Bekijk je agenda goed en vind een moment dat je voor jezelf kan reserveren.

Baken die me-time écht af!

Dit hoeft niet meteen een halve dag te zijn, als het maar een moment is dat volledig gewijd is aan wat JIJ wil of waar jij nood aan hebt.

Tijd voor jezelf

Q-time voor je kids, je vrienden of familie

Een brainstormsessie met je business bestie

Thinking time voor dat innovatieve idee dat op de plank blijft liggen,...

Aan JOU de keuze!

Vind je écht geen tijd, bedenk je dan eens hoeveel tijd je spendeert aan scrollen op sociale media... en boek die date met jezelf!



*Foto: Sigi Hermans*



## Tip #3:

### Doe jezelf een braindump cadeau!

Je kent het wel... je haalt snel de kinderen af aan school, net voor de poort van de opvang sluit. Oef, een boete en een boze blik van de juf net vermeden!

Je komt gehaast thuis en je euro valt als er luid "Ik heb hóoonger!" geroepen wordt. O nee, vergeten om brood te halen! De bakker is al gesloten en je hebt geen partner die je even naar de winkel kan sturen. Dan maar een koek... kindjes blij, maar jij voelt je schuldig dat je een ongezonde keuze moet maken omdat je (alweer) vergeten bent om boodschappen te doen.

Vanmorgen dacht je er nochtans aan toen het laatste sneetje bij het ontbijt gesmeerd werd. Gedurende de dag flitste het enkele keren door je hoofd 'Niet vergeten brood te halen!', zelfs toen je in de auto stapte. En toch vergeten...

Niet alleen het brood of de turnles, ook het telefoontje naar die belangrijke klant, de bestelling van materiaal voor volgende week, de opvolging van een belangrijke mail, de deadline voor de BTW aangifte,... worden vergeten of het gebeurt te laat.

Wist je dat je brein niet gemaakt is om dingen te onthouden?

Hm, ja, maar hoe vergeet ik dan niets?

Sla alles op in een systeem dat voor jou werkt, op papier, in je gsm, op je laptop of PC,.. maar bewaar het NIET in je hoofd! Van zodra het uit je hoofd 'weggeschreven' is, krijg je ruimte voor innovatie, ideeën, inspiratie,... en zal het beginnen bruisen!

Denk je nu, kom maar op met je systeem!

Helaas, er bestaat niet 1 volledig sluitend systeem dat voor iedereen werkt...

Voel voor jezelf aan wat werkt voor JOU, experimenteer hiermee en pas aan, tot je iets hebt waarop je kan vertrouwen. Je kan dit opzetten voor zowel je gezin als voor je bedrijf. Je zal merken dat je 's nachts niet meer wakker schiet, je niet de hele dag aan een brood zit te denken of jezelf luidop helpt herinneren om die klant nog terug te bellen. Heerlijk gevoel toch!



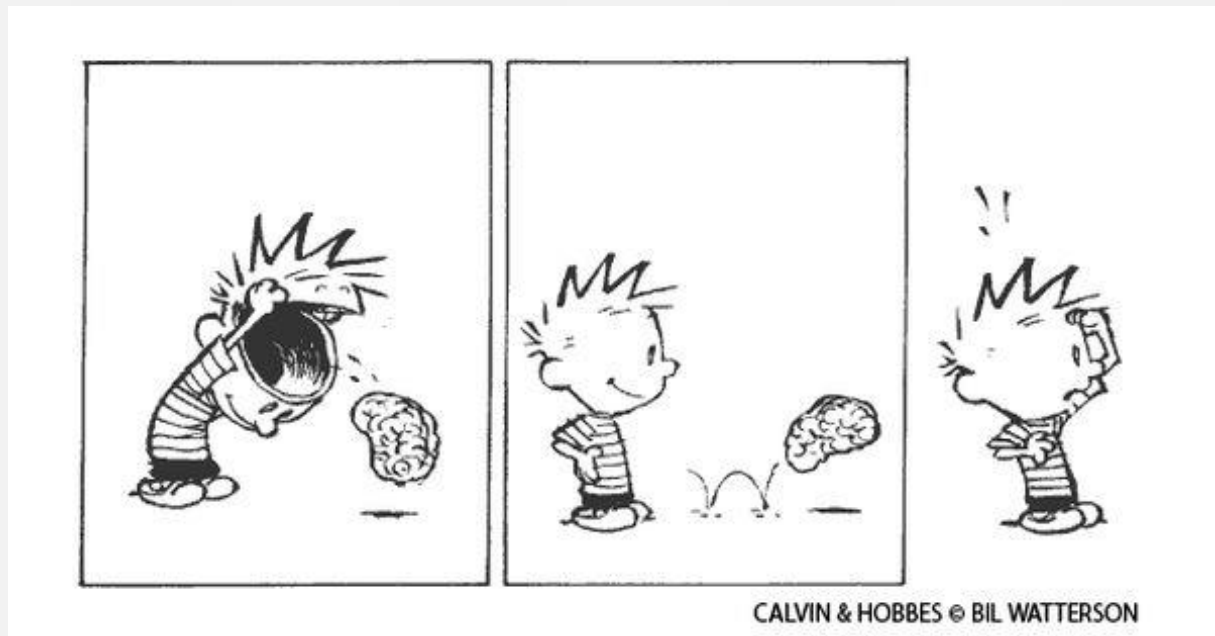
Foto: Sigi Hermans



Het goede nieuws: Ook jij kan dit!

Hoe? Doe een braindump!

Een brain wat?



Voor deze oefening neem je best even de tijd. Verwacht niet dat alles wat je in al die tijd hebt opgeslaan in je hoofd, in een half uurtje weggeschreven zal zijn. Dit zal meerdere sessies nodig hebben, maar het zal steeds vlotter verlopen!

- ✓ Start op je bureau of, als je dit thuis doet, op een plaats waar veel gebeurt vb. in de keuken, de living,...
- ✓ Doe dit zonder afleiding van je kids, je medewerkers,...
- ✓ Neem een schrift of een blad papier en schrijf ALLES op wat in je hoofd opkomt.
- ✓ Doe dit zonder filter, in dit stadium is kwantiteit belangrijker dan kwaliteit.
- ✓ Analyseer niet en begin ook niet meteen te organiseren!
- ✓ Kijk rond, trek kasten en lades open en verplaats je eventueel naar een andere ruimte.
- ✓ Als je moeilijk op gang komt, kan je een triggerlijst gebruiken vb.:

- |                     |                 |
|---------------------|-----------------|
| ○ Lopende projecten | ○ Communiefeest |
| ○ Gezondheid        | ○ Sport         |
| ○ Kids              | ○ Hobby         |
| ○ Mail              | ○ Afspraak      |
| ○ Administratie     | ○ Vakantie      |
| ○ Verhuis           | ○ Auto          |
| ○ Boekhouding       | ○ Functioneren  |
|                     | ○ ...           |

Dit is de start van je eigen systeem! Bundel je items per thema, geef aan door wie het moet gebeuren en zorg voor een deadline. Volg dit dagelijks op en je vergeet niets meer!  
Hoe leuk is dat?!



## 3 balans tips

### Tip #1:

Zeg JA! tegen jezelf!

De grootste stap is bewustwording...

1. Herken je grenzen
2. Welke overtuigingen zorgen ervoor dat jij over je grenzen laat gaan?
3. Word je bewust van je lekken op vlak van tijd en energie (en zelfs geld!)  
Hoe ga jij om met tijd?  
Hoe ga jij om met je energie?  
Hoe ga je om met geld?

### Tip #2:

Date met jezelf...

En daag op bij elke afspraak met jezelf!

Bekijk je agenda goed en vind een moment dat je voor jezelf kan reserveren. Dit hoeft niet meteen een halve dag te zijn, als het maar een moment is dat volledig gewijd is aan wat JIJ wil of waar jij nood aan hebt.

Vind je écht geen tijd, bedenk je dan eens hoeveel tijd je spendeert aan scrollen op sociale media... en boek die date met jezelf!

### Tip #3:

Doe jezelf een braindump cadeau!

Schrijf alles neer wat in je hoofd opkomt, zonder filter, analyse of structuur. Je zal merken dat van zodra het uit je brein 'weggeschreven' is, je hoofd ruimte krijgt voor innovatie, ideeën, inspiratie,... en het zal beginnen bruisen!

Zet een systeem op, op papier, in je gsm, op je laptop of PC,... maar NIET in je hoofd. Experimenteer hiermee en pas aan tot je een systeem hebt waarop je kan vertrouwen.

Bundel je items per thema, geef aan door wie het moet gebeuren en zorg voor een deadline. Volg dit dagelijks op en je vergeet niets meer!

Hoe leuk is dat?! Heerlijk gevoel toch!



# En nu? Wat wordt jouw volgende stap?

*"Als je doet wat je deed, krijg je wat je kreeg"*

*Albert Einstein*

Deze tips zetten je op weg om je leven meteen in handen te nemen en te gaan voor meer me-time & balans! Ik hoop zo erg dat je voelt dat het écht anders kan en dat je absoluut meer balans kan ervaren tussen jezelf, je unieke gezin en je onderneming!

Naast dat ik hoop dat je dit voelt, hoop ik nog meer dat je in actie komt. Je kan talloze e-books lezen en webinars bekijken, maar je hebt 100% garantie dat wanneer jij niets doet, er ook niets gebeurt met je disbalans. Laat me weten wat deze tips voor jou hebben betekend!

Ik geloof erin dat jij als single parent ondernemer meer balans kan ervaren tussen jezelf, je unieke gezin en je onderneming. Ik gun het je écht!

Kriebelt het en wil je meer tips en verhalen? Volg me dan op [Instagram](#), [Facebook](#) & [LinkedIn](#). Wil je eens met me sparren over ondernemen in balans, vraag dan nu je gratis balans call aan!

## Denk je nu al...

JA! zeggen tegen jezelf en grenzen stellen, oedoededa?

Daten met jezelf en tijd afbakenen, oedoededa?

Jezelf een braindump cadeau doen, oedoededa?

Proef van mijn persoonlijke aanpak en ga voor de 'Balans check'!

Hoe werkt het?

- ✓ Jij neemt me mee in jouw wereld van chaos, stress, rushen,... zowel in je privé leven als in je onderneming. Dit doen we tijdens 1 of 2 online sessie van 3u (in totaal).
- ✓ Jij deelt je verlangen zodat er meer tijd en energie vrijkomt voor wat er écht toe doet
- ✓ Tips, tricks, methodes, tools,... ze zijn niet op ieders lijf geschreven. Ik zorg voor enkele quick wins op maat van jouw unieke gezins- en bedrijfssituatie.
- ✓ Je gaat hiermee aan de slag en na 2 weken stemmen we kort (1u) online af om je knopen te ontwarren zodat je verdere stappen kan zetten naar leven en ondernemen in balans. Tussenin kan je vragen stellen via mail en WhatsApp.
- ✓ Wil je me hierbij graag aan je zijde, dan begeleid ik je heel graag met mijn 1-1 traject 'In balans ondernemen'

*"Ik heb al 3 van de 4 quick wins die ik op korte termijn kon toepassen, uitgevoerd en dit heeft al een grote verandering in mijn state of mind teweeggebracht. In de positieve zin hé 😊"*

(Jonathan, papa van 3 zonen)



## Get in touch!

Ook zo'n fan van een latte met havermelk? Of liever een heerlijke verse muntthee? Of een kop hete dampende soep?

Neem contact met me op en we leggen een online date vast! De geur van verse koffie, thee of soep zal zó te ruiken zijn door het scherm heen! Mijn lichte Gentse tongval krijg je er ook gratis bij 😊

Jij vertelt me wie je bent, wat je verlangens zijn en welke je grootste struikelblokken zijn. Ik luister naar je verhaal en bied je perspectief...

Balans tussen jezelf, je unieke gezin én je onderneming is mogelijk, zo lang JIJ maar in actie komt! Én... je hoeft dit niet alleen te doen! Ik sta graag aan je zijde, zorg voor de (meestal confronterende) spiegel, ontdek je blinde vlekken en zorg af en toe voor de steeds liefdevolle duw in de rug!

Bel me

Birgit Hoeree

Schrijf me

0476 77 00 28

WhatsApp me

[info@birgithoeree.be](mailto:info@birgithoeree.be)

En we leggen snel onze online date vast!

[www.birgithoeree.be](http://www.birgithoeree.be)

Tot gauw!

BIRGIT



Foto: Sigi Hermans

