



**HEB JIJ HET
IN JE OM
COACH TE ZIJN?**

1	Het kortste traject
2	Coachen is een mooi vak vol verrassingen
3	Je knop uit
4	De beste keuze
5	Waarom een gesprek niet loopt
6	Zelfvertrouwen
7	Tips voor meer zelfvertrouwen
8	Meer bereiken in minder tijd
9	Allemaal aan de lsd
10	Hoe kan ik beter mijn grenzen aangeven?
11	Help, ik zit in mijn hoofd!
12	Een wonderlijke vraag
13	Kiezen wat goed voelt voor jou
14	Als je overal een mening over hebt
15	Ieder gedrag heeft een positieve intentie
16	Burn-out
17	Waarom twijfel ik zo?
18	Waarom zou ik nog coach worden? - De cijfers

INTRODUCTIE

Welkom bij de Academie voor Holistisch Coachen! Mijn naam is Mark van Riel en met dit boekje wil ik een aantal ervaringen met jou delen die ik als coach en als directeur van de Academie in de afgelopen 10 jaar heb mogen meemaken. Omdat deze ervaringen te maken hebben met menselijk gedrag en dus voor ons allemaal relevant zijn hoop ik dat je ze met plezier zult lezen. Wellicht zit er een verhaal tussen dat je herkent, prikkelt of aan het denken zet. En je een stapje bewuster maakt van jouw eigen gedrag. Een stap die zomaar kan leiden tot een dag die je met een goed gevoel en vol zelfvertrouwen begint.

In dit e-book vertel ik je wat ik zoal mee heb gemaakt in mijn coachpraktijk en tegen welke uitdagingen ik aan gelopen ben. Verder leer je:

- Welke vraag je volgende week het beste aan je collega's kunt stellen.
- Waarom nadenken soms meer kapot maakt dan je lief is.
- Welke wondervraag je kunt stellen ongeacht welk probleem aan je voorgelegd wordt.
- Waarom foute beslissingen niet bestaan.
- Wat je bij burn-out niet moet doen en wat juist wel.
- Waarom ik er van overtuigd ben dat er niet te veel coaches zijn in Nederland (en ik word daarin bevestigd door de cijfers, die deel ik natuurlijk met je).

Veel leesplezier gewenst
en vriendelijke groet,

Mark van Riel

PS. Alle situaties en personages zijn
aangepast om de anonimiteit van de
mensen die het betreft te waarborgen.



“IK BEN ER KLAAR MEE, MET DEZE ROL”

1

Een gemiddeld coaching traject bestaat uit zes tot acht gesprekken en kent een doorlooptijd van zo'n drie maanden. Laat ik je eens een afwijking op deze regel vertellen, namelijk het kortste coaching traject uit mijn carrière.

Ik werd gebeld door een bevriende voorzitter van de Raad van Bestuur van een organisatie in Amsterdam. Het was een op-en-top professional, goed gepokt en gemazeld in het vak dat hij uitoefende. Zoals gebruikelijk in dat bedrijf, klom hij omhoog op de carrière ladder en kwam hij uiteindelijk in de Raad van Bestuur terecht waar hij ook voorzitter van werd. Alleen, als je lid van de Raad van Bestuur bent, dan komt er van het professioneel uitvoeren van je vak niet veel meer terecht. Dan ben je vooral aan het regelen en managen, het bedrijf extern aan het vertegenwoordigen en bezig met een hoop intern 'gedoe'.

Hij was naar een vooraanstaande business school geweest voor een managementopleiding en hij vond het allemaal reuze interessant, hij had er veel van geleerd en zijn hulpvraag voor het aanstaande coaching traject was: *“Hoe kan ik deze managementrol die ik hier moet vervullen versterken bij mijzelf. Het komt me namelijk niet helemaal vanzelf aanwaaien en ik loop nog weleens tegen dingen aan. Kun je me daarbij helpen?”* “Prima”, zei ik. *“Laten we daar het coaching traject mee beginnen.”*

Vind je het nog wel leuk?

Hij vertelde mij vervolgens wat hij elke dag meemaakte en ging uitvoerig in op de minder leuke aspecten van deze managementrol. Met name het gedrag van enkele collega's was hem nogal tegengevallen en hij wist niet goed hoe hij daar mee

om moest gaan. Wat mij, na een tijdje dit aangehoord te hebben, verleidde tot de vraag:

“Vind je het eigenlijk nog wel leuk, deze rol van voorzitter van de Raad van Bestuur?”

Hij antwoordde: *“Jawel, hartstikke gaaf, het is een eervolle baan, ik ben veel weg, veel te doen binnen de organisatie, veel naar buiten. Het is best dynamisch en afwisselend én echt wel druk...”*

We schudden elkaar de hand, ik maakte een korte offerte over de hulpvraag, hoe lang ik dacht dat het traject ging duren en wat het ging kosten en stuurde hem die toe. Allemaal in kunnen en kruiken, dacht ik..

De 'Million Dollar Question'

Totdat deze zelfde meneer mij een dag later belde en zei: *“Mark, je hebt me de 'Million Dollar Question' gesteld!”*

Ik was nogal verrast en vroeg hem: *“Wat is dat, de 'Million Dollar Question'?”*

“Die vraag die je stelde, vind ik het eigenlijk nog wel leuk?” En hij ging door: *“Ik vind er eigenlijk niets meer aan! Ik ben er klaar mee, met deze rol. Ik wil mijn oude vak weer uitoefenen en ik heb besloten dat ik ermee stop. Ik heb dit ook al aan mijn collega's verteld en erbij gezegd dat ik over zes maanden de hamer van het voorzitterschap neerleg. Dat geeft ze voldoende tijd om iemand anders te vinden. Pfff, je wilt niet weten hoe mij dit oplucht! Mijn vrouw is ook blij, want zij was het gedoe en geklaag van mij ook meer dan zat, vertelde ze mij gisteravond.”*

Vol verbazing stond ik daar met de telefoon in mijn hand. Ik was blij voor hem dat hij tot dit besluit was gekomen en dat hij ook al direct de volgende stap had gezet. Het coaching traject was wel gelijk voorbij, dat begrijp je, en nog wel voordat we goed en wel van start waren gegaan!

“EEN ROMANTISCHE NACHT MET HAAR EX-MINNAAR”



Coachen is een mooi vak, al was het maar door de verrassingen die in bijna elk gesprek naar voren komen. Ik zal daar twee bijzondere voorbeelden van geven.

Afstand nemen van mijn minnaar

Er was eens een coaching praktijkexamen dat ik mocht bijwonen, een spannende gebeurtenis waar een afstuderend coach een proefcliënt begeleidt. In dit geval een jonge dame. Haar hulpvraag voor het coaching traject luidde: *“Hoe kan ik afstand nemen van mijn minnaar en mij gaan richten op mijn eigen leven?”*

Haar minnaar was een getrouwde man met een gezin die niet van plan was om zijn huwelijk en gezinsleven op te geven. Zij had besloten dat ze geen tweede viool meer wilde spelen en had 6 maanden geleden een einde aan deze relatie gemaakt.

Het traject waar vier gesprekken aan vooraf gegaan zijn, ging over haar eigenwaarde, grenzen stellen, loslaten en manieren waarop deze jonge vrouw invulling ging geven aan haar leven. Het moment van praktijkexamen was het vijfde gesprek tussen de afstuderende coach en deze cliënt en precies tijdens het examen biechtte de jonge vrouw op dat ze de avond ervoor een zeer romantische nacht had doorgebracht met haar ex-minnaar.

Tot stomme verbazing van de coach uiteraard want zij waren al meer dan twee maanden met een heel ander traject bezig geweest. De proefcliënt kon het echter niet meer verhullen. Ze was weer helemaal vol van haar minnaar met wie het net zo prettig was als daarvoor. En midden in het examen kwam ‘de openbaring’. De mond van de coach hing open, de proefcliënt straalde van top tot teen... De verrassing

was compleet!

Ik heb geen geld, maar als het de bedoeling is...

Een jongeman was dermate enthousiast geraakt over de informatie die hij over de opleiding Holistische LeefstijlCoaching had gelezen dat hij vastberaden was zich voor de opleiding in te schrijven. Op Facebook schreef hij diezelfde dag nog: *“Dit is wat ik wil gaan doen!”* Het probleem was alleen dat hij geen geld had. Maar zijn motto was duidelijk: *“Als het de bedoeling is dan regelt dit zich vanzelf wel.”*

Tot mijn verrassing kwam zijn inschrijving twee weken later bij ons binnen. Ik stuurde hem een mailtje terug waarin ik hem feliciteerde met deze mooie stap en vroeg hoe hij het financieel voor elkaar had gekregen.

Wat was er gebeurd: een week nadat hij de Facebookpost had geschreven, kreeg hij bericht van zijn vader, die hij al twintig jaar niet had gezien. Er was al die jaren nauwelijks contact meer tussen hen geweest. Het bericht luidde: *“Ik las jouw bericht op Facebook. Zullen we samen eens koffie gaan drinken?”*

Vader en zoon hebben samen koffie gedronken en de vader vertelde dat hij het gevoel had dat hij niet alles in zijn leven goed had gedaan. Ook jegens zijn zoon had hij fouten gemaakt. Nu was hij in rustiger vaarwater beland en had hij financieel gezien zijn schapjes op het droge. Hij wilde graag de opleiding voor zijn zoon betalen en vroeg hem of hij dat goed vond. Zijn zoon was met stomheid geslagen, verrast, van zijn stuk gebracht en bovenal blij! Blij dat hij deze opleiding kon volgen. Zijn wens was uitgekomen! Hoe wonderbaarlijk kan het soms lopen.

3

“HUN RELATIE WAS OP
DE KLIPPEN GELOPEN”

DE BESTE KEUZE

Een cliënt ervaarde het probleem dat hij bleef hangen in negatieve gedachten over een beslissing die hij vijf jaar daarvoor genomen had. Hij kwam in die tijd een leuke vrouw tegen waar hij verliefd op werd, is met haar gaan samenwonen en vervolgens gaan trouwen. Vijf jaar later was er echter van de liefde niet veel meer over. Hun relatie was op de klippen gelopen.

Hij vertelde dat hij enorm baalde van het besluit dat hij vijf jaar daarvoor genomen had. Het besluit om met haar verder te gaan, samen te gaan wonen en te trouwen. Als hij dat toen niet had besloten, had hij namelijk nu niet de misère gehad van een echtscheiding en alles wat daarbij komt kijken.

Ik vertelde hem tijdens dat gesprek over de NLP vooronderstelling: *“Elke keuze, is de beste keuze op dat moment”* en ik voeg daar graag aan toe: *“Elke ‘bewuste’ keuze, is de beste keuze op dat moment.”*

Indien er namelijk een bewuste keuze gemaakt wordt, in zijn geval om met die vrouw samen te gaan wonen en te trouwen, dan kan hij daar later wel verzuurd op terugkijken, maar dat kon hij op het moment dat hij de keuze maakte helemaal niet weten. Hij maakte op dat moment een bewuste keuze om het wél te doen. Dat hij daar vijf jaar later anders op terugkijkt, is dan maar zo. Dat hoort een beetje bij het leven. Het helpt in ieder geval niet om achteraf gefrustreerd terug te kijken naar de keuze die hij toen gemaakt heeft.

Het duurde nog even voordat deze NLP-vooronderstelling goed was binnengekomen bij hem. Maar uiteindelijk heeft hij wel de stap kunnen zetten om zich meer te richten op wat wél werkt, in plaats van op situaties die niet meer werken.

“HIJ WAS CONTINU AAN HET ZENDEN”

4

Ik heb eens een coaching cliënt mogen begeleiden, een grote man van twee meter lang en bijna een meter breed, met een diepe, lage en stevige stem. Hij had donkere wenkbrauwen, een nogal sterke mimiek en als hij je aankeek wist je precies hoe hij er over dacht. Als hij zijn wenkbrauwen ging fronsen en wat voorover op tafel ging leunen kwam er heel wat op je af. Zijn verschijning maakte dus nogal indruk.

Zijn collega's waren niet zozeer bang voor hem, maar zijn 'enorme aanwezigheid' zat ze wel eens dwars. Het gaf minder ruimte aan hen, om hun zegje te doen. Nu was het zo dat deze man zich daar zelf helemaal niet bewust van was. Toen hij daar door zijn leidinggevende op werd aangesproken, die er klachten over had gekregen van zijn collega's, werd hem duidelijk dat dit wel eens toekomstige promoties in de weg kon staan. Op het moment dat dit hem verteld werd, wist hij het even niet meer. Hij vroeg zich af wat het was dat hij verkeerd deed. In zijn ogen deed hij namelijk niets anders dan wat hij de afgelopen twintig jaar al deed. En hij had nooit klachten gehad en altijd goede beoordelingen gekregen. *“Ik snap het niet. Wat is er aan de hand?”*

Sterk energetisch aanwezig

Met die vraag kwam hij bij mij langs. Toen we met elkaar het traject waren gestart en de eerste twee coaching gesprekken hadden volbracht, vroeg ik mij ook af wat er nou eigenlijk precies aan de hand was. OK, hij was zich niet bewust van zijn gedrag en zijn 'enorme aanwezigheid', want die had ik natuurlijk ook gesignaleerd.

Er gebeurde namelijk nog meer als hij ergens binnenkwam. Ik merkte op dat hij voortdurend zijn knop 'aan' had staan. Daarmee bedoel ik dat hij continu aan het 'zenden' was. Hij was direct bij

binnenkomst al sterk energetisch aanwezig in de ruimte. Een bijzonder fenomeen dat ik niet eerder zo sterk was tegengekomen. Het had uiteraard ook effect op mij. Als ik bijvoorbeeld al in de gespreksruimte aanwezig was en hij kwam later binnen, dan vóelde ik dat hij binnenkwam op het moment dat hij de drempel over ging, zonder dat ik hem eerst zag.

Ik vroeg hem: *“Ik voel dat je heel erg 'aan' staat, je staat op 'zenden'. Kun je die knop in jezelf ook uitzetten?”* Een tamelijk vreemde vraag, dat vond ik zelf ook wel. En hij keek mij vooral vragend aan met grote, donkere samengeknepen wenkbrauwen.

Energie bij je houden

We hebben er uiteindelijk nog drie meetings aan besteed om te zorgen dat hij zich bewust werd van de energie die hij met zich meedroeg en hoe hij dat iets kon intomen. Hoe hij de energie iets kleiner kon maken, waardoor hij niet gelijk de hele ruimte vulde, maar de energie netjes om zich heen hield. Als hij zijn energie bij zich hield en de ruimte niet meer vulde, was er automatisch meer ruimte voor anderen. En dat voelde direct anders voor de anderen, plezieriger.

Later kreeg ik van zijn leidinggevende de feedback dat er echt iets veranderd was. Het was moeilijk om de vinger op te leggen wat het nou precies was, maar zijn collega's waren blij met het gevoel dat ze meer ruimte hadden om hun zegje te doen, ook als hij erbij aanwezig was.

“WIJ MENSEN COMMUNICEREN OP DRIE NIVEAUS”

5

Gesprekken die we voeren met andere mensen verlopen geregeld niet zoals we dat graag willen. We kunnen ons behoorlijk onbegrepen voelen als we met elkaar in gesprek zijn. De oorzaak van deze miscommunicatie is dat wij mensen communiceren op drie niveaus. En dat wij alleen het gevoel hebben écht met elkaar in gesprek te zijn als wij op hetzelfde niveau met elkaar communiceren.

Dit zijn de drie niveaus van communicatie:

1. Het inhoudelijke niveau. Dit niveau heeft betrekking op waar het gesprek over gaat, het gaat om de inhoud van het gesprek.
2. Het procedurele niveau. Het gaat over wanneer we iets gaan doen of wanneer gaan we het bespreken. Vaak zit er een tijdsplanning aan vast.
3. Het emotionele niveau. Er komt gevoel bij kijken en dat gevoel vind je niet alleen in de woorden terug die iemand gebruikt, maar ook in de expressie (stemgebruik, mimiek etc.) van die persoon.

Hieronder geef ik een paar voorbeelden van miscommunicatie waarbij de gesprekspartners beiden op een ander niveau communiceren. Probeer ze maar mee te beleven en mee te voelen!

Voorbeeld 1

“Ik heb zo’n last van die ruzie met mijn collega op het werk, ik krijg er helemaal buikpijn van en ik heb er vannacht ook slecht van geslapen!”

(= emotioneel niveau)

“Nou, dan wordt het hoog tijd dat je eens je baas inschakelt of de afdeling HR om dit probleem op te lossen.”

(= procedureel niveau)

Voorbeeld 2

“Zeg weet je nog dat nieuwe restaurant in de stad dat we willen gaan bezoeken? Ik wil daar nu een reservering voor gaan maken, schikt het jou volgende week donderdagavond?”

(= procedureel niveau)

“Ja, of zullen we toch gaan proberen om meer vegetarisch te gaan eten?”

(= inhoudelijk niveau)

Voorbeeld 3

“Als we nou een nieuwe auto gaan kopen, wordt het dan een sedan of toch een stationcar?”

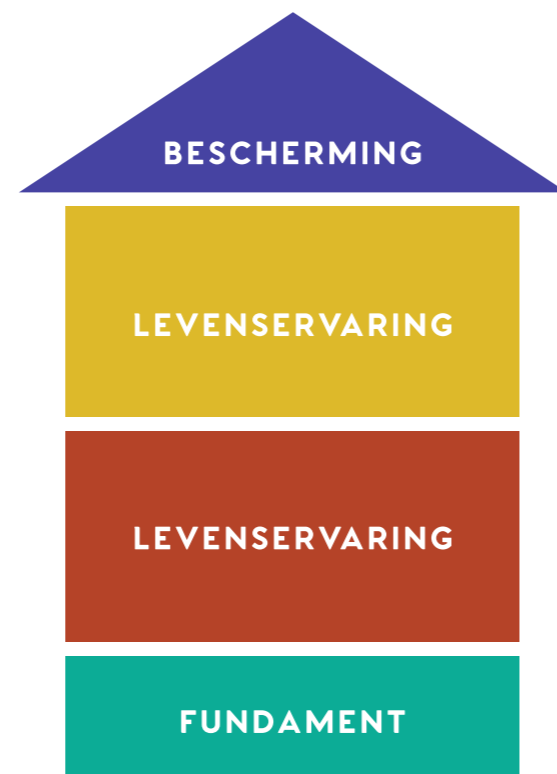
(= inhoudelijk niveau)

“Jij steeds met je nieuwe auto, daar stop je ontzettend veel tijd in om dat uit te zoeken, wat dacht je er van om wat meer je handen uit je mouwen te gaan steken in het huishouden, er staat nog een enorme hoeveelheid afwas in de keuken!”

(= emotioneel niveau).

Als je je bewust bent van deze niveaoverschillen, kan je in de volgende gesprekken die je voert, beter aansluiten bij jouw gesprekspartner en voorkom je dat je ‘langs elkaar heen praat’.

“HUIS VAN VERTROUWEN”



Hoe kom je aan zelfvertrouwen en hoe krijg je er meer van? Zelfvertrouwen is iets wat je moet laten groeien door er bewust bij stil te staan. Hiernaast zie je een afbeelding van 'Het huis van vertrouwen'.

Fundament

Het fundament van zelfvertrouwen groeit in je eerste twaalf levensjaren. Je doet je ouders na, je krijgt complimentjes van je ouders, je ouders vinden alles leuk wat je doet, zeker in het begin. Later ga je misschien sporten of doe je op andere manieren positieve ervaringen op. In deze belangrijke vormingsjaren, krijg je veel positieve feedback en bouw je daarmee aan het fundament van vertrouwen in jezelf.

Levenservaring

Na je twaalfde levensjaar ga je door met het bouwen aan jouw zelfvertrouwen door het verzamelen van levenservaringen. Misschien ga je verder in het sporten, word je goed in je hobby's, ben je goed in je werk, populair in je vriendenkring, of goed in het onderhouden van familiebanden of liefdesrelaties. Je krijgt allerlei vormen van positieve feedback die zich opstapelen tot grote blokken levenservaring. Positief en fijn voor het groeien van je zelfvertrouwen.

Bescherming

Tegelijkertijd bouw je een dakje aan beschermingsmechanismen bovenop je levenservaringen. Zo'n mechanisme kan zijn het tonen van ontwijkend gedrag of het vermijden van situaties waarvan je denkt dat ze geen positief effect hebben op jou en op jouw zelfvertrouwen.

Het dak beschermt ons niet tegen alle tegenslagen en impact op ons zelfvertrouwen. Dat kan niet en dat hoeft ook niet, want als ons zelfvertrouwen

stevig genoeg is opgebouwd, kunnen we goed 'tegen een stootje'. We veren als het ware terug na een impactvolle gebeurtenis.

Er zijn echter ook situaties waarin dit terugveren niet 100% gebeurt. Dat is als:

- Het fundament onvoldoende sterk is; hierdoor komen impactvolle gebeurtenissen en ervaringen extra sterk bij je binnen en verzwakken ze je zelfvertrouwen
- De impactvolle gebeurtenis heel groot is; als er iets gebeurt in je leven waardoor je 'staat te schudden op je grondvesten' en je veel emotionele pijn ervaart, heeft dit dikwijls direct effect op jouw zelfvertrouwen. Voor de één is dit een scheiding of het overlijden van een kind, voor de ander het afscheid moeten nemen van een dierbaar huisdier. Wat het ook is, het vraagt om verwerking en specifieke aandacht zodat het niet gedragsbepalend wordt in je verdere leven.

Je kunt er mee aan de slag om jouw zelfvertrouwen te laten groeien. Hoe? Door elke avond voordat je gaat slapen in een speciaal daarvoor aangeschaft boekje drie dingen op te schrijven die vandaag goed zijn gegaan en waar je jezelf een complimentje voor kan geven. Doe dat een aantal weken achter elkaar en voel het verschil. Als je bewust stil staat bij wat goed ging, versterk je je zelfvertrouwen en voel je je beter over jezelf. Het werkt als een opwaartse spiraal en versterkt zichzelf. Dat is de bonus die je krijgt als je hiermee begint!



“WAT KUN JE DOEN OM MEER ZELFVERTROUWEN TE KRIJGEN?”

TIPS VOOR MEER ZELFVERTROUWEN

Zelfvertrouwen is de mate waarin je vertrouwen hebt in je eigen kunnen. Vertrouwen in jezelf krijg je doordat je eerder in je leven hebt ervaren dat je iets kunt. En als dat wat je goed kunt ook goed voelt en goed voor jou is, werkt het versterkend door in je leven. Dan voel je dat jouw zelfvertrouwen is gegroeid.

Wat kun je doen om meer zelfvertrouwen te krijgen?

Tip 1

Kom in actie en ga wat doen! Alleen door te doen, kun je positieve ervaringen opdoen. Blijf dus niet hangen in gedachten en goede intenties maar kom in actie.

Tip 2

Maak elke dag een klein stapje in de richting van wat jij wilt bereiken. Doe dat zeker niet te snel en met te grote stappen. Dat brengt je eerder terug naar af. Door dagelijks kleine stapjes te maken, boek je blijvende vooruitgang. Dat merk je, dat zie je en dat geeft plezier en voldoening!

Tip 3

Buig negatieve gedachten om tot positieve gedachten. Als je iets wilt bereiken heb je niets aan kritische gedachten of ronddolende twijfel vooraf. Leer jezelf aan dat als je een negatieve gedachte hebt, je er minimaal een positieve gedachte naast zet.

Tip 4

Zorg voor je lichaam. Als jouw lichaam sterk en gezond is, voel je je ook sterk en gezond en ben je tot veel meer in staat.

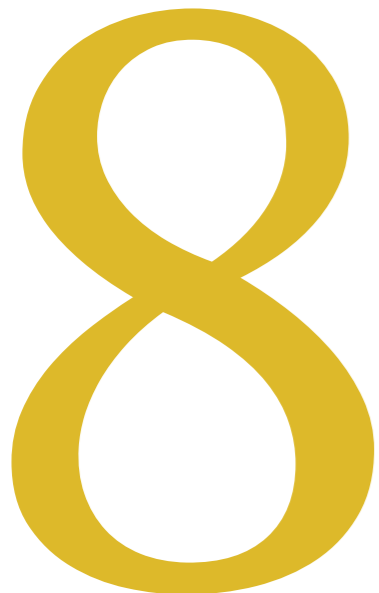
Tip 5

Neem meer tijd voor jezelf en rust goed uit. Hoe beter je uitgeslapen bent, hoe meer energie je hebt en hoe beter je in staat bent om dat wat je doet tot een succes te brengen.

Tip 6

Wees elke dag dankbaar voor wat je hebt gedaan, geleerd, meegemaakt en bereikt. Dankbaarheid is de sterkste energie van zelfverzekerde mensen.

“GITAARGOD OF KAMPVUURMINSTREEL”



Heb jij dat ook? Van die lange ‘to do’ lijstjes die aan het eind van de dag afgewerkt moeten zijn? En waardoor je het gevoel krijgt dat, wat je ook doet, het nooit goed of genoeg is? Zie daar, de ‘to do’ lijst als bron van stress. De vraag hierbij is: “Hoe kun je meer bereiken in minder tijd?”

Deze week beginnen met het schrijven van een boek

Neem jouw to do lijstje vandaag eens onder de loep. Je zult zien dat er een aantal heel concrete activiteiten opstaan die zodra ze gedaan zijn, afgevinkt kunnen worden. Bijvoorbeeld: afwasmiddel halen bij de supermarkt.

Je zult echter ook zien dat er een aantal activiteiten opstaan die helemaal niet concreet zijn, zoals: even bellen met Jan of Piet, of: nog even aandacht schenken aan de buurvrouw, of iets als: deze week beginnen met het schrijven van een boek.

Deze activiteiten lijken concreet, maar in de praktijk valt dat tegen. Want... waar ga je Jan of Piet over bellen? Hoe belangrijk is het, dat je dat vandaag doet? Hoeveel tijd heb je voor dit gesprek en hoelang denk je dat het echt gaat duren?

En... ga je de buurvrouw even bellen of ga je bij haar langs? Kost het je 5 minuten of 1 ½ uur? Helemaal mooi is het beginnen aan een boek schrijven. Waarover? Wat is er voor nodig om het boek te schrijven? Waar ga je het boek schrijven? Wat ga je niet doen als je bezig bent met schrijven?

De tijdswinst zit in het concreet maken van activiteiten die nog niet duidelijk omschreven staan op jouw ‘to do’ lijstje. In de genoemde voorbeelden:

- Jan bellen voor het maken van een dinerafspraak. Als hij niet opneemt inspreken of ‘appen’.

- Buurvrouw een bloemetje sturen als verrassing.
- Morgen in de lunchpauze de eerste grote verhaallijn opschrijven van mijn toekomstige boek.

Dat klinkt allemaal een stuk concreter, nietwaar? En met concrete zaken op de ‘to do’ lijst krijg je er ook meer zin in om ze op te pakken en af te maken. En als je ze hebt afgemaakt en afgevinkt, voel je je beter over jezelf.

Ontevreden over mijn progressie

Ook in mijn eigen leven liep ik er tegenaan wat het effect is van vage afspraken met mijzelf. Ik ben afgelopen jaar begonnen met gitaarles, wetende dat ik niet veel tijd heb om ervoor te studeren. Dat gaf niet, want ik vond het leuk en inspirerend. Het probleem echter was dat ik mij niet tevreden voelde over mijn vordering en dat kwam doordat ik niet van tevoren voor mijzelf duidelijk had gemaakt op welk niveau ik uiteindelijk gitaar wilde kunnen spelen. Was dat niveau ‘Mark, de gitaargod’ of was ‘Mark, de kampvuurminstreel’ goed genoeg? Doordat ik mijn ambitieniveau niet duidelijk voor ogen had, was ik alsmaar ontevreden over mijn progressie.

Uiteindelijk heb ik mijn einddoel concreet gemaakt: leuk liedjes bij een kampvuur kunnen spelen was goed genoeg voor mij. Dat gaf rust! Ik werd meer tevreden met wat ik al wel bereikt had en had tegelijkertijd geen last meer van het stemmetje in mijn hoofd dat voorheen steeds verkondigde dat het veel beter had gekund. Het concreet maken van mijn ambitieniveau op het gebied van mijn gitaarspel leidde ertoe dat ik mijn doel sneller had bereikt en meer tevreden was met mijzelf.

“WACHT EVEN, JE MIST NOG EEN BELANGRIJK PUNT”

9

LSD staat in coachingsland voor luisteren, samenvatten en doorvragen. Als je LSD gebruikt dan luister je geconcentreerd naar je gesprekspartner en af en toe onderbreek je het gesprek om een samenvatting te maken van wat hij zojuist heeft verteld. Met zo'n samenvatting dwing je jezelf om goed te luisteren en het verhaal van de ander op een duidelijke manier terug te geven. Je vertelt wat jij hebt gehoord en vraagt de ander aan het eind van jouw samenvatting of het klopt. Daar kan de ander weer op reageren. Bijvoorbeeld met: “Ja dat is het precies”, of “wacht even, je mist nog een belangrijk punt.” Je checkt op deze manier met elkaar of hetgeen dat de ander net verteld heeft goed bij jou is overgekomen. Degene die samenvat, toont op deze manier veel belangstelling voor de ander en dat wordt als enorm prettig ervaren.

Luisteren, samenvatten en doorvragen zijn ontzettend belangrijk om een gesprek goed te laten verlopen en de ander het gevoel te geven dat je er voor hem bent en hem begrijpt. We zitten namelijk allemaal anders in elkaar. Dat wat jij mij vertelt, wordt in mijn hersenen anders verwerkt en opgeslagen dan hoe jij het mij verteld hebt. Dat betekent ook dat als ik een samenvatting maak van jouw verhaal, ik het wellicht anders verwoord dan jij had bedoeld en jij je vervolgens onbegrepen voelt. Daarom is het heel belangrijk om bij de ander te checken of het klopt en als het nog niet helemaal klopt de ander de ruimte te bieden om jouw samenvatting aan te vullen en te corrigeren. Dit doe je net zolang tot de ander zich helemaal begrepen voelt. Dat zijn verhaal resoneert met jouw samenvatting.

Naast het luisteren en samenvatten, is er nog het doorvragen. Doorvragen betekent dat als iemand je

iets vertelt, je dat niet zomaar aanneemt, maar er een belangstellende vraag over stelt. Belangstellende vragen zijn vragen als: “Kun je daar wat meer over vertellen?”, “Geef eens een voorbeeld?”, “Hoe zit het nou precies?” of “Hoe voelde je je daarbij?” Deze vragen leveren niet alleen meer informatie op, de ander krijgt de gelegenheid om er nog meer over te vertellen en het gesprek tegelijkertijd verdieping geven.

Of je nu coach wordt, bent of ‘gewoon’ fijne gesprekken wilt voeren met iemand, denk dan nog eens aan LSD: Luisteren, Samenvatten en Doorvragen.

10

“WAT KAN IK HIER
NU AAN DOEN?”

EEN WONDERLIJKE VRAAG

Een jonge vrouw had het gevoel dat ze helemaal vastliep. Er speelde van alles in haar leven en dat leidde tot veel gepieker en zorgen. Ze had problemen met haar huis, ze vroeg zich af of ze daar moest blijven wonen of juist moest gaan verhuizen. Ze had issues op haar werk waar het niet lekker liep met een collega waar ze zich aan stoorde. En ook in de liefde liep het niet op rolletjes: was hij nu de ware of niet? De zorgen en het gepieker maakten dat ze er zelfs slecht van sliep. De vraag die ze aan mij stelde was:

“Wat kan ik hier nu aan doen?”

Goede vraag! Of ze moest verhuizen of niet kon ik niet voor haar beslissen en of deze man de liefde van haar leven was evenmin. Dus ik dacht: hoe kan ik haar hier nu verder mee helpen? Toen schoot mij de ‘Wondervraag’ te binnen.

De Wondervraag is een vraag die je helpt om voorbij je problemen te kijken en te denken. Om de situatie voor te stellen zonder dat het probleem überhaupt bestaat. Een beetje dromen en ‘wishful thinking’, maar wel op een inspirerende manier. Wat nog wel eens tot verrassende inzichten kan leiden. Zo ook in dit geval.

De Wondervraag luidt: *“Stel, vanavond ga je slapen en terwijl je slaapt, voltrekt zich een wonder. Het probleem wat je nu ervaart, is als door een wonder opgelost. Het is weg, het is er niet meer. Alleen, jij weet dat niet, want jij slaapt. Als je nou de volgende ochtend wakker wordt, waaraan ga je dan merken dat het probleem is verdwenen? Wat is er dan anders?”*

Wat gebeurde er uiteindelijk met deze jonge vrouw? Toen ze zich weer een voorstelling kon maken van hoe het leven er uitziet zonder de problemen waar ze mee rondliep, had ze voor twee van de drie problemen al snel een oplossing gevonden en knopen doorgehakt.

Zó inspirerend kan de wondervraag werken.

HOE KAN IK BETER MIJN GRENZEN AANGEVEN?

“DIT IS ECHT NIET TE
DOEN DEZE PUINHOOP
IN DE KEUKEN”

11

Hoewel iedereen graag bekwaam is in het op een positieve manier aangeven van eigen grenzen, blijkt het niet voor iedereen even makkelijk om dat daadwerkelijk te doen.

Als handvat voor het aangeven van je grenzen, is er een stappenplan waarbij je, als je dat doorloopt, voortaan makkelijker je grenzen aan kan geven. Hieronder staat het stappenplan uitgewerkt aan de hand van het volgende voorbeeld.

Stel je eens voor, je hebt met je partner afgesproken dat als hij heeft gekookt, hij direct de grootste troep in de keuken opruimt en jij de keuken verder aan kant maakt nadat jullie hebben genoten van de maaltijd.

Alleen deze keer kom jij na het eten in de keuken en is het een enorme puin hoop! Dat is niet de bedoeling, denk je en je loopt terug naar je partner en begint een verhitte discussie. Zo van: “Ja, dit is echt niet te doen deze puin hoop in de keuken, ik vind dat je er wel erg een zootje van hebt gemaakt!” Jouw partner reageert daar weer kribbig op, ziet dat heel anders en voordat je het weet ontstaat er een ruzie. Hoe kun je nu op een andere manier duidelijk maken dat je eigenlijk vindt dat de ander jouw grens overgaat en tegelijkertijd vriendelijk tegen elkaar blijven?

Het stappenplan

Het stappenplan voor het aangeven van jouw eigen grenzen kent vier stappen:

Stap 1

Beschrijven wat je waarneemt. In dit geval: “Het is een puin hoop in de keuken!”

Stap 2

Beschrijf of vertel hoe je je daarover voelt. Bijvoorbeeld: “Hier word ik echt heel erg kribbig van, ik krijg een beetje het gevoel dat ik de rommel achter jou aan mag opruimen en daar baal ik echt van.”

Stap 3

Vertel waarom je dat zo voelt en uit waarom je het vervelend vindt. Bijvoorbeeld: “We hadden afgesproken dat je de puin hoop in de keuken een beetje in toom zou houden en dat je voordat je het eten serveert, zelf de ergste rommel zou opruimen. Dat heb je nu niet gedaan.”

Stap 4

Vertel hoe je het voortaan wel wilt of hoe je het anders wilt. Breng bijvoorbeeld de afspraak die jullie gemaakt hadden in herinnering. “We hadden afgesproken dat jij de grootste hoeveelheid rommel zou opruimen als je klaar bent met koken, weet je nog? Zullen we dat nu weer met elkaar afspreken?”

Deze vier stappen, ook wel de ‘ik’-boodschap genoemd, helpen je om aan te geven waarom je iets vervelend vindt en tegelijkertijd de goede relatie in stand te houden. Bij stap 4 zoek je namelijk naar het punt waar je elkaar kunt vinden in gemeenschappelijkheid zodat je weer verder kunt met elkaar. Een bijkomend voordeel hierbij is dat de kans op een ruzie een stuk kleiner wordt.

“ALLES WAT AANDACHT
NODIG HEEFT KOMT
ALTIJD BOVEN”

12

De grootste oorzaak voor stress wordt gevormd door malende gedachten in je hoofd. Gedachten die maar doorgaan en doorgaan, niets lijken op te lossen en vooral zichzelf versterken. Dat voelt niet fijn. Je kunt er behoorlijk onzeker van worden en er zelfs lichamelijke klachten van krijgen tot en met burn-out aan toe.

Hoe kun je minder ‘in je hoofd zitten’?

De oplossingen daarvoor zijn wellicht simpeler dan je denkt.

Besteed meer aandacht aan je lichaam

Wij mensen hebben niet alleen een hoofd met onze gedachten, we hebben ook een lichaam waar we mee voelen en waar we soms te weinig aandacht en zorg aan besteden. Als je meer aandacht aan je lichaam besteedt, ben je op die momenten automatisch minder ‘in je hoofd’.

Besteed meer aandacht aan je emoties

Met onze emoties voelen en ervaren we van alles. Het gebeurt echter regelmatig dat we onze emoties wat wegduwen, omdat ze niet goed uitkomen op dat moment of ongemakkelijk zijn. Wat uiteindelijk weer nieuwe gedachten oplevert, want weggestopte emoties komen altijd weer terug. Soms in onvoorspelbare vorm en frequentie, maar ze zijn er want, “alles wat aandacht nodig heeft komt altijd boven”. Wil je dit voor zijn, sta dan wat vaker en langer stil bij wat je voelt.

Besteed meer aandacht aan sfeer en energie

We zijn gevoelig voor sfeer, bijvoorbeeld in een ruimte, en voor de energie van anderen. Daar zijn we ons meestal niet zo van bewust. En tegelijkertijd merken we het iedere dag, vaak zelfs meerdere keren op een dag! Denk bijvoorbeeld aan hoe vermoeid je

je voelde toen je een gesprek met iemand afrondde. Of hoe blij je wordt als je een bepaalde ruimte betreedt. Of hoe veilig en vertrouwd je je voelt als je op de terugweg naar huis voor drie kwartier alleen in je eigen auto stapt. Heel gevoelige mensen (HSP) kunnen echt last hebben van de energie die ze gedurende de dag oppikken. Voor ons allemaal geldt: als je je meer bewust wordt van jouw eigen gevoeligheid voor sfeer en energie, kan je de gevoelens die je gedurende de dag hebt makkelijker verklaren en er beter omgaan.

Besteed meer aandacht aan jouw eigen pad

Als je doet waar je goed in bent én waar je anderen gelukkiger mee maakt, ben je ongetwijfeld beland op jouw eigen pad. Op jouw bestemming in dit leven. Dat merk je bijvoorbeeld omdat je je goed voelt als je met bepaalde activiteiten bezig bent. Vergelijk dat maar met activiteiten waar je dat gevoel niet bij hebt. Dan weet je precies waar dit over gaat.

Hoeveel tijd van de dag ben jij daadwerkelijk ‘op jouw pad’? 10%? 80%? En hoeveel tijd wil je hier actief op zijn?

“HET VOELT GOED.
NU GA IK ER EVEN
OVER NADENKEN”

13

Als mens zijn we van oudsher experts in kiezen wat goed voor ons voelt. We maken het allemaal weleens mee als we voor een keuze staan, dat we kriebels voelen of een sterk gevoel krijgen iets juist wél of juist níet te moeten doen. Dit ervaren we niet alleen bij grote gebeurtenissen, maar ook bij kleine voorvallen of keuzes die we maken. De vraag is: “*Luisteren we naar dat gevoel, naar die intuïtie?*”

Ons buikgevoel is er direct

Onze intuïtie en gevoel leiden ons in een bepaalde richting omdat onze intuïtie altijd het beste met ons voor heeft. En tot op zekere hoogte maken we ook graag gebruik van dit gevoel, deze innerlijke stem. Tótdat we ons hoofd inschakelen. Dan willen we nog wel eens een heel andere kant opgaan. Dat komt, omdat wij ons brein de afgelopen decennia sterk hebben getraind. Op school en in ons sociale leven. “Heb je er wel goed over nagedacht?” Het wordt alom geroepen. Op ons brein, onze gedachten, hebben we leren vertrouwen.

Dat denken van ons wil er echter nog weleens toe leiden dat we het tegenovergestelde gaan doen van wat we daarvoor intuïtief aanvoelden. Waarom is dat? We zoeken zekerheid en duidelijkheid en dat willen we snel. Ons ‘buikgevoel’ is er wel direct, maar is vaak niet concreet genoeg. Dus zoeken we verder naar andere handvatten en zekerheden. Die hopen we te vinden in ons hoofd, daar waar alles verklaarbaar is.

Nu ga ik er even over nadenken

Bijvoorbeeld bij het kiezen van een opleiding. Ik hoor dan vaak: “*Het voelt goed. Nu ga ik er even over nadenken.*” Wat er toe kan leiden dat er helemaal niet wordt gestart. Natuurlijk moet je er goed over nadenken, want een opleiding kost geld en

tijd. Maar waar is dat goede gevoel gebleven in de besluitvorming? Voordat je het weet ben je met iemand aan het sparren over de opleiding en wordt het ‘goede gevoel’ niet meer meegenomen in de finale afweging. Wel de hoeveelheid tijd en geld die het kost, want dat is concreet, daar kunnen we het makkelijker over hebben met elkaar.

Eigenlijk is dit niets anders dan een pleidooi om vaker te luisteren naar onze innerlijke stem, onze intuïtie als we voor keuzes in ons leven staan. En te leren vertrouwen op dit gevoel. Want het heeft ons nog nooit in de steek gelaten!

14

“WAT IS DAT VOOR
EEN MAFKEES”

IEDER GEDRAG HEEFT EEN POSITIEVE INTENTIE

Een van de meest intrigerende zinnen in onze coaching opleiding is mijns inziens de NLP vooronderstelling: *“Ieder gedrag heeft een positieve intentie.”* Daar wordt mee bedoeld dat wij mensen iets niet voor niets doen. Wij willen met ons gedrag onze behoeftes bevredigen.

Nou kan het zijn dat als jij, bij wijze van spreken, bij mij thuis komt en je schopt de prullenbak omver, dat ik dan denk: *“Wat is dat voor een mafkees, dit is niet de bedoeling!”* Ik word namelijk boos als jij zulk gedrag vertoont in mijn huis en heb er al snel een oordeel over. Zo zitten wij als mens in elkaar.

Met de zin *“Ieder gedrag heeft een positieve intentie”* in gedachten, ga ik anders kijken naar jouw gedrag. In dit geval het omschoppen van mijn prullenbak. En stel ik mijzelf de vragen:

“Waarom doe jij dat?”

“Wat wil jij daarmee bereiken?”

Ook al is het effect van de omgeschopte prullenbak voor mij niet plezierig, als ik dat voor mijzelf even terzijde schuif en me bezig ga houden met welke behoefte jij voor jezelf, op het moment dat jij mijn prullenbak omver schopt, aan het bevredigen bent, dan zit ik niet meer in die ‘oordelende modus’. Dan word ik vooral nieuwsgierig om te achterhalen wat jou daartoe dreef op dat moment.

Vanuit de gedachte dat ieder gedrag een positieve intentie heeft, probeer je, in plaats van een oordeel te vellen, te achterhalen wat de behoefte van de ander is op dat moment. Situaties krijgen op deze manier een heel andere wending en beleving!

ZODRA WE PAUZE HEBBEN PAKKEN WE ONZE SMARTPHONE

15

In vergelijking met 10 jaar geleden blijkt dat steeds meer mensen last hebben van burn-out verschijnselen. En het treft ook steeds meer jonge mensen.

Een burn-out is geen pretje. Het lichaam heeft al jaren signalen afgegeven dat het zo niet langer kan. Daar is onvoldoende gevolg aan gegeven. En nu is het te laat. Het lichaam houdt er mee op. Vitale functies zoals ademen, voeding verwerken en het bloed laten circuleren gaan gewoon door. Maar andere functies, zoals je fysiek inspinnen, helder denken en redeneren zijn nog nauwelijks actief. Het is ook niet vreemd dat iemand met een burn-out maandenlang thuis op de bank ligt. Uitgeput.

Je lichaam overbelast

Een burn-out heeft ermee te maken dat je je hoofd en je lichaam continu overbelast. Daar wen je vanzelf aan en kan je jarenlang volhouden. Naarmate die overbelasting langer duurt, kan dat leiden tot allerlei fysieke klachten zoals hoofdpijn of vormen van spierpijn in je schouders of in je nek. Steeds meer mensen gaan ook slechter en minder eten en minder goed slapen.

Burn-out is een continue vorm van stress. En stress begint in je hoofd. Wil je hier wat aan doen, dan mag je eerst nagaan hoe het komt dat je je hoofd steeds minder kunt en laat ontspannen. Want 'je hoofd meer rust gunnen' is makkelijker gezegd dan gedaan en voor velen een lastige opgave. We belasten ons hoofd juist steeds meer! Zodra we even een pauze hebben pakken we de smartphone en checken het laatste nieuws, voor het slapen gaan speuren we sociale media af om te zien wat onze vrienden hebben gedaan deze dag en als we een hele dag vrij hebben, pakken we nog net het volgende festival mee of gaan

we naar de volgende sociale gelegenheid.

Als je burn-out verschijnselen voelt aankomen dan wordt het tijd dat je zachtjes op de rem gaat trappen. Het is niet zo dat je alles maar uit je handen moet laten vallen. Want daarvan krijg je nog meer stress. Nee, het gaat om het proberen te bereiken van een nieuwe balans in je leven. En dat doe je stapje voor stapje. Bijvoorbeeld door je werktijd met 5% te verminderen en hier 5% echte ontspanning voor in de plaats te brengen, zoals fietsen, wandelen, of een boek te lezen. Het is belangrijk dit proces in kleine stapjes te doorlopen en het is zeker niet vreemd om daar hulp en ondersteuning bij te zoeken.

Wondermiddel tegen burn-out

Een wondermiddel tegen burn-out bestaat niet. Maar als er één ding is dat daarbij in de buurt komt is het wel slapen. Genoeg slapen en voldoende nachtrust nemen is heel belangrijk in het voorkomen van burn-out. Omdat je dan je lichaam in staat stelt om zichzelf te helen en opnieuw op te laden voor de volgende dag. Probeer het maar eens: acht uur slapen per nacht en af en toe een 'powernap' tussendoor.

Ook meditatie en rustige vormen van yoga geven je een vorm van innerlijke rust waardoor je in een ontspannen staat komt, lichamelijk, geestelijk en energetisch. Vind je dat lastig, denk dan eens aan een fijne boswandeling!

“IS DIT WEL SLIM? DOE IK ER WEL GOED AAN? KAN IK DAT WEL?”

16

Zowel bij de Academie als in mijn coaching praktijk, krijg ik dagelijks te maken met mensen die last hebben van ‘belemmerende gedachten en overtuigingen’. Zo was er een dame die vol enthousiasme vertelde dat zij de opleiding tot Leefstijlcoach wilde gaan volgen. Zij zag echter wel de nodige beren op de weg om dit te gaan doen. Een van die ‘beren’ was: *“Krijg ik het allemaal wel geregeld thuis? Het kost de nodige tijd en studiebelasting, het volgen van zo’n opleiding”*. De volgende ‘beer’ was: *“Er zijn al zoveel coaches, wat heb ik dan toe te voegen aan die markt?”*. En de derde was: *“Ik heb al heel lang niet meer gestudeerd, kan ik het eigenlijk nog wel?”*

Wat zeggen de geleerden?

Ik heb haar de vraag gesteld: *“Als het goed is, vind je dit leuk om te doen, ben je enthousiast, gedreven en zie je jezelf in de toekomst iets doen met deze opleiding. Waar is dat enthousiasme gebleven?”*

Het gebeurt wel vaker dat, als we ergens heel enthousiast over zijn, we vervolgens gaan nadenken en ons afvragen: *“Is het wel zo slim?”* *“Doe ik er wel goed aan?”*, *“Kan ik dat wel?”* Er komen allerlei twijfels in ons boven.

De geleerden hebben zich hier ook over gebogen en komen tot de volgende redenen waarom mensen belemmerende gedachten en overtuigingen gebruiken en toelaten in hun denk- en besluitvormingsproces.

Reden 1:

Om de verwachtingen vooraf kleiner te maken, want mocht het dan allemaal toch mislukken dan is het minder erg.

Reden 2:

Je kopieert het gedrag dat mensen in jouw omgeving

ook vertonen. Hoe zit dat precies in elkaar? Als jij enthousiast vertelt aan je partner, je vrienden of je ouders dat je bijvoorbeeld een opleiding wilt gaan volgen, dan is een veel gehoorde reactie: *“Leuk voor je! Maar, eh, dat kost heel veel tijd én geld. Kan dat wel? Moet je daar wel aan gaan beginnen?”* Deze milde vorm van kritiek, verpakt in een ‘meedenkende boodschap’ treedt op bij mensen die er zelf een beetje onzeker van worden als jij je gaat ontwikkelen. En die onzekerheid wordt vervolgens vertaald in kritische opmerkingen over jouw initiatief die jij vervolgens weer van hen over neemt.

Reden 3:

De derde reden om twijfel toe te laten in jouw gedachtenproces heeft te maken met het feit dat je je wellicht te veel gaat onderscheiden van jouw sociale omgeving. Als je namelijk nog een opleiding gaat doen dan ontwikkel je je verder en dan steek je misschien wel met je hoofd boven het (sociale) maaiveld. Dat levert zowel bij jou als bij jouw omgeving een oncomfortabel gevoel op. Het zit in onze cultuur besloten dat we liever veilig en vertrouwd in onze comfortzone blijven dan dat we iets doen waarmee we onszelf ontwikkelen en daarmee buiten onze comfortzone treden.

Reden 4:

De vierde reden is dat je misschien het succes van het volgen van een opleiding en alles wat je er daarna mee gaat doen jezelf niet gunt. Mag je wel succes hebben van jezelf? Sta er eens bij stil of je het jezelf gunt, niet alleen om een opleiding te gaan starten, maar ook om het af te ronden en daarna toe te gaan passen. Misschien wel in een nieuwe werkkring.

17

“DOOR HET RODE LICHT
MET ONZE KINDEREN
ACHTEROP ONZE FIETS”

ALS JE OVERAL EEN MENING OVER HEBT

Het lijkt wel een volksziekte, overal een mening over hebben en overal je oordeel over spuien. Volgens mij noemen we het zelfs 'Het Nederlandse vingertje'. Zodra we iets zien, horen, voelen of lezen, vormen we ons een oordeel en steken we met hetzelfde opgeheven vingertje onze mening niet onder stoelen of banken. Nou, dat doe ik dan ook maar eens!

Dierenwelzijn en onderwijs

Neem het dierenwelzijn, dat vinden we allemaal heel belangrijk. We vertroetelen onze huisdieren tot en met en tegelijkertijd komt het meest gegeten vlees in Nederland nog steeds van de kiloknaller en fastfood. Terwijl we toch echt allemaal weten dat die dieren, wiens vlees wij op dat moment eten, een gruwelijk bestaan hebben gehad. Eh, hoe zat het ook alweer met het dierenwelzijn?

Of wat dacht je van de onderwijzers in Nederland. We vinden allemaal dat zij ervoor moeten zorgen dat onze kinderen de best mogelijke opleiding genieten. En we laten direct van ons horen als wij het met hun aanpak niet eens zijn of als zij ook maar iets fout hebben gedaan. Tegelijkertijd rijden we met onze fiets door het rode licht met onze kinderen achterop. Of drukken we extra lang op de claxon als we vinden dat iemand niet snel genoeg reageert bij een groen stoplicht. In aanwezigheid van de kinderen. Ook dat is opvoeden...

Naar jezelf kijken

Hoe zou het zijn als we wat minder oordelen over het gedrag van een ander en het lef hebben om wat meer te kijken naar ons eigen gedrag? Vraag bijvoorbeeld eens aan je collega's of aan je partner: "Hoe vond je dat ik het deed deze week?", "Hoe heb je mijn gedrag ervaren?". Of helemaal subliem: "Wat kan ik volgende week doen om het voor jou nog prettiger te maken?"

Dan gebeuren er plotseling heel andere dingen! Niet alleen kom je op een andere manier met elkaar in gesprek, je wordt vanzelf ook milder naar andere mensen toe. Gewoon omdat je je realiseert dat wij allemaal feilbaar zijn, dingen soms niet goed doen en dat anderen ons daar niet direct op afschieten. Daardoor vermindert de neiging om dit zelf wel te doen als een ander iets in onze ogen niet goed doet.

WAAROM ZOU IK NOG COACH WORDEN? – DE CIJFERS

850.000 MENSEN
GAAN MET TEGENZIN
NAAR HUN WERK

18

Vaak wordt mij de vraag gesteld: “Mark, er zijn al zoveel coaches in Nederland, waarom zou ik dan nog een coaching opleiding gaan volgen om me toe te voegen aan een overvolle markt?”

Dat is een goede vraag en daar ga ik antwoord op geven op basis van de cijfers. Hoeveel coaches zijn er eigenlijk in Nederland? Hoe overvol is die markt? Bij de Kamers van Koophandel staan er ongeveer 50.000 coaches ingeschreven. Dat zijn echter niet allemaal fulltime professionals. Veel mensen schrijven zich in als coach om het naast hun gewone werk te doen. Als het gaat om de fulltime coaches, zijn er dat ongeveer 15.000 in Nederland.

Overvol

Is de Nederlandse markt wel overvol met 15.000 fulltime werkende coaches? Er zijn grote groepen mensen die behoefte hebben aan begeleiding van een coach en die vormen van begeleiding zijn grofweg te onderscheiden in drie categorieën.

Categorie 1:

Mensen met een burn-out. 17% van de werkende Nederlanders heeft momenteel last van burn-out-achtige verschijnselen. Naar verwachting zijn er zelfs 150.000 Nederlanders die op dit moment met een burn-out thuiszitten.

Categorie 2:

Mensen met overgewicht. De helft van de Nederlanders vindt zichzelf te dik en weet niet goed waar ze te rade moeten gaan om iets tegen hun overgewicht te doen. Daar zijn Leefstijlcoaches voor nodig om deze mensen te begeleiden met afvallen en gewoontes te ontwikkelen voor een gezonde leefstijl.

Categorie 3:

Mensen die structureel ontevreden zijn met het werk dat ze dagelijks verrichten. Naar schatting is 10 % van de beroepsbevolking in Nederland structureel ontevreden met hun werk. Dat zijn 850.000 mensen die met tegenzin naar hun werk gaan en behoefte hebben aan een vorm van begeleiding naar misschien wel een andere baan.

Er zijn te weinig coaches

Als je dat bij elkaar optelt kom je tot een heel groot aantal Nederlanders die behoefte hebben aan een coach. In ons land zijn er nu 15.000 fulltime coaches om deze miljoenen mensen te begeleiden. Ik denk dat je het met me eens zult zijn dat er niet te veel coaches zijn, maar eerder te weinig om deze toenemende vraag naar begeleiding te kunnen beantwoorden.

COLOFON

HEB JIJ HET IN JE OM COACH TE ZIJN?

Copyright 2018 Academie voor Holistisch Coachen

Mark van Riel

www.holistischcoachen.nl

info@holistischcoachen.nl

Ontwerp: www.mevrouwknot.nl

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgenomen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de Academie voor Holistisch Coachen.

NAWOORD

Dit was 'm dan, mijn boek met verhalen over mijn eigen coachervaringen. Ik hoop dat je er van genoten hebt en dat de verhalen ook jou de nodige inzichten hebben gebracht. De onderwerpen uit dit boekje kan je terugvinden op mijn YouTube kanaal waar ook geregeld nieuwe video's over actuele zaken worden toegevoegd. Word ook abonnee van dit kanaal zodat je geen verhaal meer mist.

Ben je nieuwsgierig geworden na het lezen van deze verhalen en denk je er over om zelf ook coach te worden, bekijk dan onze website www.holistischcoachen.nl en neem contact met ons op.

Ik wens je veel inspiratie op jouw persoonlijk ontwikkelpad. Mocht je hierbij vragen hebben, stel ze gerust. Ik hoor graag van je.

Vriendelijke groet,

Mark van Riel

Direct naar Youtube:

www.youtube.com/channel/UCSYN-RlFKWKMfnwCVhtMObQ



