

Handvatten voor je eigen geluk als coach

BLIJF ZELF HAPPY

ANDERS BEKEKEN

Anderen gelukkig(er) maken is ons werk. Constant motiveer je jezelf om opgewekt die ander te stimuleren. En dat is beslist geen koud kunstje. Het gelukkig maken van anderen vraagt veel van jezelf. Soms zoveel dat het omslaat in het ongelukkig maken van jezelf. Daar schiet jij niets mee op en je klant ook niet. Zorg er dus voor dat je happy blijft in je werk als coach.

Zelf moet je het natuurlijk perfect doen als coach. Jij vertelt immers hoe de ander het moet doen. Jij bent de expert, de deskundige, degene die het allemaal weet. Vol verwachting kijkt de klant naar jou. Jij bent degene die betaald wordt om het allemaal te weten. Lui zijn is er dus niet bij. Hard werken is het en het is niet snel genoeg. Dat fluistert het interne, kritische stemmetje je vaak genoeg in.

Eens een keer je dag niet hebben, dat kan natuurlijk niet. Je interne geweten in de vorm van de interne criticus geeft je er flink van langs. Harder werken, aan de slag jij. 's Avonds kom je uitgeput thuis. En dan ligt daar nog een stapel administratie, en het verzoek van een klant die graag een voorstel wil over wat jij voor hem kunt betekenen. Zorg er dan maar eens voor dat je lekker gaat genieten van je welverdiende rust.

Negativiteit wint

De evolutie heeft ons opgezadeld met een 'fijne' erfenis. Negatieve zaken raken ons harder dan positieve zaken (volgens onderzoek maar liefst vijf maal zo hard). Dit is heel begrijpelijk als we onze evolutionaire geschiedenis bekijken. Een negatieve stimulus zoals een roofdier dat op ons af-

kwam moest belangrijker voor ons zijn dan een positieve stimulus zoals een lekkere appel. Dit is er genetisch bij ons ingesleten door natuurlijke selectie. Mensen die vroeger meer geneigd waren te luisteren naar positieve stimuli overleefden het niet en hebben hun DNA niet kunnen doorgeven. Jammer genoeg is deze negatieve tendentie nog steeds zichtbaar in hoe wij met elkaar en onszelf omgaan. Wij zijn eerder geneigd te kijken naar wat niet goed gaat dan wat wel goed gaat. Sommige organisaties hebben daar zelfs hun brood van gemaakt. Het zoeken naar fouten en daar een paar kilo zout op leggen. De bekende consultancybedrijven verdienen er goud geld mee. Maar ook individuen en vooral coaches zijn vaak een ster in het achterhalen van wat er niet deugt. Binnen no time weten we wat iemand scheelt, wat zijn valkuil is en waar precies iemand de mist in gaat.

Met een dergelijke werkwijze is het moeilijk om dan nog op een andere en neutrale manier of zelfs positieve manier naar onszelf te kijken. Aan het einde van de dag hebben we vooral de neiging te kijken naar wat niet goed gaat. En het liefst daar flink over te piekeren en te peinen. Vind



je het gek dat we last krijgen van stress en gevoelens van ongeluk?

Hulp vragen

Voor een zelfstandig werkende coach is er is altijd wel wat te doen: een klant bellen, de website bijwerken, de administratie doen. Rustiger aandoen mag dan aanlokkelijk klinken, maar hoe ga je die rust voor jezelf creëren? Daarbij hulp vragen is moeilijk. Veel coaches zien er tegenop hulpvragen van buiten te halen. Overtuigingen als "Ik zou het toch zelf moeten kunnen" en "Ik ben toch de deskundige" of "Hoe leg ik dit uit aan mijn omgeving", zorgen ervoor dat veel coaches wachten, veel te lang wachten.

Neem de stap en ga met iemand praten over waar je mee zit. Niet omdat de ander het beter weet of beter is, maar om de simpele reden dat iemand anders vanaf een afstand meer zicht heeft op wat er speelt dan wie er midden in zit. Dit is een van de meest effectieve onderdelen van het coachproces dus daar kun je zelf maar beter ook van gebruikmaken.

Positieve psychologie


Naast hulp vragen om meer rust te creëren, kun je ook veel nut hebben van een nieuwe tak van wetenschap: positieve psychologie. Was de klassieke psychologie vooral gericht op het bestuderen en onderzoeken van de zieke mens, de positieve psychologie richt zich vooral op de gezonde en gelukkige mens. Deze nieuwe stroming binnen de psychologie is niet de eerste en de enige die zich op de positieve fenomenen richt. Wat wel nieuw is, is dat de positieve psychologie uitgebreid

Tien praktische tips om gelukkig te blijven als coach

De volgende tien tips werken vooral als je ze integreert in je leven. Want door je dagelijkse routine aan te passen, creëer je pas echt veranderingen in je werk en leven.

Mijn advies is dat je de onderdelen kiest die het beste bij je passen en waar je zin in hebt. Dan is de kans het grootst dat je ze daadwerkelijk gaat toepassen:

1. Schrijf regelmatig aan het einde van iedere dag vijf punten op die je goed hebt gedaan die dag.
2. Sta actief stil bij positieve gevoelens die je ervaart. Bijvoorbeeld door dankbaar te zijn voor de autonomie die je voor jezelf hebt gecreëerd als coach.
3. Neem regelmatig de tijd om te mediteren of andere rustgevende oefeningen te doen zoals HeartMath. Bijvoorbeeld na elk coachgesprek.
4. Neem bij collegiale intervisie voldoende ruimte om ieders kwaliteiten te benoemen en complimenten uit te delen.
5. Zorg voor voldoende lichaamsbeweging en buitenlucht. Let daarnaast op je eetpatroon. Eet voldoende vis of neem omega-3-supplementen.
6. Kies voor jezelf een focus, een 'brand'. Van welke doelgroep of welk probleem binnen het coachen krijg jij energie? Specialiseer je en durf nee te zeggen tegen mensen of coachvragen die jou energie kosten of niet bijdragen aan je persoonlijke ontwikkeling.
7. Daag jezelf voldoende uit in je werk en vermijd verveling. Ga op zoek naar klanten die jou helpen om in je flow te komen en te blijven.
8. Zoek een coach die je kunt gebruiken als sparringpartner, maatje en waarmee je kunt lachen.
9. Wees niet te kritisch voor jezelf. Veel professionals op het gebied van persoonlijke ontwikkeling hebben een sterke interne criticus ontwikkeld.
10. Stel jezelf regelmatig de one million euro question. Wat zou je veranderen in je werk wanneer je een miljoen euro zou winnen? Koop een lot in de loterij en kijk na de trekking (waarschijnlijk wanneer je het miljoen niet gewonnen hebt) wat je zou kunnen veranderen in je werk om zelfs zonder extra geld dichter bij je gewenste situatie te komen.



wetenschappelijk onderzoek doet naar de effecten van deze fenomenen en interventies. En daar kunnen wij als coaches mooi de vruchten van plukken.

HeartMath

Cardiologie is een ander werkgebied dat als inspiratiebron voor coaches kan dienen. In Amerika werd een jaar of twintig geleden ontdekt dat een variabele binnen de cardiologie, namelijk Hart Ritme Variabiliteit (HRV), ook bij het behandelen van stress vitaal is. Dit betekende dat het zichtbaar werd wat de effecten van onder andere ademhaling zijn op stress.

Een methodiek die van HRV gebruikmaakt, heet HeartMath. Deze methodiek maakt zichtbaar wanneer mensen stress hebben en wanneer mensen zich ontspannen.

Vaak zijn we onszelf hiervan onvoldoende bewust. Een eenvoudige oefening die veel positieve invloed heeft op ons stressniveau is de ademhaling. Een rustige ademhaling waarbij je vijf tellen inademt en vijf tellen uitademt, heeft direct zichtbaar resultaat op de HRV. Daarnaast is positief voelen een belangrijke interventie. Als je je aandacht richt op positieve emoties en deze uitvergroot, dan zie je meteen dat dit een ontspannend effect heeft op lichaam en geest.

Personal branding

In een omgeving die constant in beweging is, is stabiliteit een zegen. Als je weet wie je bent en wat je wilt, dan zit je als coach als het ware in het oog van de storm. Rondom kan alles bewegen en onrustig zijn, jij weet wat je wilt en wat jouw richting is. Keuzes maken wordt dan ook veel gemakkelijker.

Ga ik met deze klant in zee of sla ik deze over en wacht ik op iets anders wat beter bij mij past? Tegenwoordig wordt dit ook wel Personal branding genoemd: weliswaar een modewoord, maar van groot belang voor elke professional die zelf wil bepalen welke kant hij of zij op wil gaan. Weten wat je richting is en daarin duidelijke keuzes maken, is zowel beter voor je klant als voor jezelf. Het maakt je stabiel en daarmee ook gelukkiger in je werk.

Drs. Onno C. Hamburger werkt als senior coach & trainer bij de coachingsunit van Van Harte & Lingsma. De afgelopen jaren heeft hij zich gespecialiseerd als happiness coach waarbij hij onder meer gebruikmaakt van de inzichten uit de positieve psychologie, RET, HeartMath & Voice Dialogue. www.happinesscoach.nl



Achtergronden en links:

- **Positieve psychologie:** stroming binnen de psychologie die ontstaan is aan het begin van deze eeuw waarbij vooral onderzoek wordt gedaan naar mensen die succesvol en gelukkig zijn. Dit in tegenstelling tot de klassieke psychologie waarbij vooral onderzoek wordt gedaan naar zieke mensen. Martin Seligman, Ed Diener, Mihaly Csikszentmihalyi en Sonja Lyubomirsky zijn Amerikaanse vertegenwoordigers van deze stroming die langzamerhand meer voet aan de grond krijgt.
www.ippanetwork.org
- **HeartMath:** methodiek bestaande uit een aantal oefeningen en een biosensor die mensen helpt bewuster te worden wanneer zij stress en ontspanning ervaren. Daarnaast is het een trainingsinstrument om ook ten tijde van grote veranderingen en stress optimaal te blijven nadenken en functioneren. Onderzoek heeft uitgewezen dat HeartMath onder andere helpt om op de werkplek de bloeddruk te verlagen en het ziekteverzuim te verminderen.
www.heartmath.org/research/research-overview.html
- **Voice Dialogue:** methodiek die is ontwikkeld door Hal & Sidra Stone waarbij ze ervan uitgaan dat elke persoon een aantal subpersoonlijkheden bezit die beurtelings aan het stuur komen zitten. Als wij ons niet bewust worden van deze verschillende subpersoonlijkheden, dan laten wij ons willoos door hen sturen. In de huidige tijd, waarbij er steeds meer aandacht komt voor persoonlijke ontwikkeling, is de zogenaamde interne criticus als subpersoonlijkheid belangrijker geworden.
delos-inc.com
- **Gelukkig werken:** werken was vroeger iets wat je voornamelijk deed om je geld te verdienen. De laatste twintig jaar is plezier, voldoening en zingeving steeds belangrijker geworden op de werkplek. De website *www.gelukkigwerken.nl* geeft specifiek aandacht aan deze nieuwe trend.