

INVESTEREN IN JEZELF

Martine werkt al jaren in het onderwijs. Ze solliciteert af en toe naar ander werk, maar eigenlijk weet ze niet wat ze wil. Werk dat een beroep doet op haar creativiteit, denkt ze. Ze betaalt zelf het coachingstraject, ze vindt dat haar werkgever daar niets mee te maken heeft. Ze investeert dus in haar eigen toekomst.

De coach verwacht veel van haar. Martine is een sprankelende vrouw die vast op andere plekken dan in het onderwijs werk kan vinden. Maar na de eerste gesprekken zakt het traject min of meer in. Huiswerkopdrachten die ze meekrijgt maakt Martine met de losse pols op afgescheurde voddjes papier. Of ze komt met helemaal niets op de afspraak: "Sorry, niet aan toe gekomen."

Intussen schrijft Martine wel af en toe een sollicitatiebrief. Het vertrouwen van de coach zakt nog verder weg als Martine zo'n brief en haar CV meeneemt: taal- en stijlfouten en onbeholpen formuleringen. Niet wat je verwacht van iemand die in het onderwijs zit.

De coach voelt de neiging om zelf veel energie in de begeleiding te steken, maar twijfelt of dat zin heeft. Hij ziet dat Martine wel geld maar geen energie in haar toekomst investeert. Bovendien geeft ze aan dat ze de oplossing van haar probleem van de coach verwacht.

EN NU?

Tonny van der Zanden

Innerlijke Dialoog

Vaak hoor ik collega's of klanten een vraag bij me neerleggen die betrekking heeft op stagnatie in de communicatie. Een dergelijke stagnatie signaleer ik ook in de communicatie tussen Martine en haar coach. Daarbij lijkt Martine niet alleen op begeleiding van haar coach te rekenen, maar op een kant en klare oplossing!

Een valkuil is om hierin mee te gaan, wat betekent dat je veel denkwerk en energie steekt in de voortgang van een traject. Door met Martine mee te gaan, mee te denken in oplossingen is de kans aanwezig om in de allergie terecht te komen. Drukte in het hoofd, theoretische modellen die rondfladderen om toch vooral maar snel resultaat te boeken. Voldoen aan de verwachtingen van je klant.

Essentieel op zo'n moment is om de communicatie open te breken. Even een pas op de plaats, stil staan bij het parallel proces: de hier en nu situatie. Iedereen zit immers vol met innerlijke boodschappen, tijdens het leven opgedaan. Zo ook Martine: raadgevingen van anderen uit de directe omgeving, theoretische informatie, uitwisseling van visies, opleidingen en studie, collegiaal overleg, enzovoort.

Dit scala aan boodschappen, die door Martines hoofd spoken, vormen juist dé prikkel om voortgang te boeken in het proces. Innerlijke dialogen horen niet in het hoofd te zitten, maar verdienen aandacht om hardop uitgesproken te worden. Denkwerk is hier niet voor nodig; de informatie zit immers al in het hoofd. Een belangrijke voorwaarde bij stagnatie in een traject is eenvoudigweg deze gedachten uit te spreken. Het kost geen extra energie en er wordt volledig aangesloten bij de ander.

Mogelijkerwijs ontstaat eerst irritatie bij Martine; neem dat op de koop toe. Spreek uw twijfels, gedachten en gevoelens naar haar uit. De respons, die hierop automatisch volgt zal de communicatie nieuwe impulsen geven en andere mogelijkheden dienen zich aan om over te praten. Waardoor het Leren volop kansen krijgt.

Tonny van der Zanden is supervisor en coach in gezondheidszorg, welzijnzorg, onderwijs en overheidsinstellingen in Noord- Midden Limburg en Brabant. www.ballotte.nl

Simone Königs

Bekrachtigende filters

Wat levert het voor Martine op om de boel zo te laten slossen? Dat vraag ik me af. Ze lijkt uit te zijn op een mislukking. Waarom? Is ze ergens bang voor? Schrikt het haar af concrete stappen te moeten ondernemen?

Ik ben ervan overtuigd dat er in deze situatie een onbewuste saboteur aan het werk is. Die zou ik eerst boven water willen hebben. Waar loopt Martine voor weg? Is ze bang voor succes? Om te groeien? Wordt er dan teveel van haar verwacht en denkt ze dat ze daar niet aan kan voldoen? Is ze bang haar veiligheid op te geven?

Natuurlijk moet zij zelf het antwoord op deze vraag ontdekken en inhoud geven. Ook de vraag waarom ze de werkgever niet over het traject bericht, zou een belangrijke vraag kunnen zijn. Waarom durft ze bijvoorbeeld niet uit te komen voor haar wensen?

De 'bril' waardoor Martine de wereld ziet is gevormd door haar opvoeding, cultuur, haar ervaringen, waarden en overtuigingen. Dit is een onbewust proces dat ik in dit coachingstraject bewust met haar ga bekijken en beoordelen. Haar 'filters' zijn ontstaan omdat zij ze nodig had, ooit. De vraag is of ze deze door haar onderbewustzijn gevormde 'filters' nog wel nodig heeft of dat ze ze kan vervangen door 'bekrachtigende filters'; filters die haar helpen op de weg van haar hart te komen en te blijven.

Daarnaast zou ik uitzoeken wat haar werkelijke wensen en verlangens zijn, wat haar waarden zijn, of ze zich daar van bewust is en of ze geleefd worden. Hoe ze haar droom kan leven en of ze daar mogelijkheden voor ziet.

Zal dit Martine helpen? Het antwoord is simpel, namelijk: *alleen als zij dat wil!* Haar belevingswereld is het uitgangspunt; alle benodigde informatie voor verdere ontplooiing zit in Martine. Coaching helpt haar bij het ontdekken van wat er zich binnenin haar afspeelt. Er ontstaat zicht op waar ze nu staat en waar ze naartoe wil, op belemmeringen en (ongekende) kwaliteiten en mogelijkheden. Het gaat om de focus op dat wat zij wil bereiken.

Simone Königs, Emotional Freedom Coach en NLP Master, coacht mensen op persoonlijke doelen en het vinden en volgen van hun hart. www.ikdoehetanders.nu



Marian van Wijck

De vraag achter de vraag

Martine geeft aan, dat ze de oplossing van haar probleem van de coach verwacht. Maar wat nu precies het probleem is, is mij nog niet geheel duidelijk.

Eerst zou ik met Martine haar situatie en ervaren problemen verkennen alvorens een traject met haar in te richten. Wat is nu precies de kern van haar probleem? Wat maakt het voor haar lastig een beroepskeuze te maken? Welke inzichten ontbreken? Waar wil ze aan werken? Tevens zou ik met Martine de wederzijdse verwachtingen afstemmen. Ofwel: wat verwacht ze van mij als haar loopbaancoach en in hoeverre kan ik daar wel of niet in meegaan?

Anderzijds mag het natuurlijk ook gaan over wat ik als coach van haar verwacht. De coach ondersteunt en daagt de klant uit bewustzijn te genereren en keuzes te maken, maar de klant blijft zelf verantwoordelijk voor de mate waarin zij al dan niet in beweging komt. Daarom biedt een coach naar mijn idee overigens nooit 'De Oplossing' en levert hij ook niet het werk voor de klant.

Het is bovendien mijn overtuiging dat iedere klant een uniek mens is, potentieel heeft en dat van daaruit van alles kan ontstaan. Het aandragen van oplossingen impliceert juist dat je niet vertrouwt op het vermogen van de klant om zelf tot antwoorden en oplossingen te komen. Niet verrassend dat de klant zich dan ook niet gemotiveerd voelt.

Ik kan op basis van de casusbeschrijving alleen maar vooronderstellen wat maakt dat Martine met weinig belangstelling aan haar opdrachten werkt, dus ik zou haar daar zeker op bevragen. Mogelijk spreekt het haar aan als er meer beroep gedaan wordt op haar creativiteit. Creatieve werkvormen spreken meer het gevoel en onderbewustzijn aan dan werkvormen die een beroep doen op het denken. Dat lijkt logisch, maar het kan een verkeerde invulling van de coach zijn. Daarom mag het van mij vooral gaan over wat er lastig is voor Martine en wat de vraag achter de vraag is. Vanuit die vraag kunnen we een traject inrichten en naar een concreet toekomstbeeld gaan toewerken.

Marian van Wijck (Register Loopbaancoach CMI-B) is zelfstandig coach, volgde haar coachopleiding aan de Coaching Academy Int. en is verbonden aan de Coaching Companions. www.menorio.nl

Sheila Neijman

Vluchten kan niet meer

Waarom verwacht deze coach zoveel van Martine? Zij wil veranderen, maar vlucht. Creatieve mensen schijnen vaker last te hebben van vluchtgedrag, omdat ze niet alleen mogelijkheden zien, maar ook veel problemen.

De overtuigingen die Martine zich eigen heeft gemaakt in haar leven bepalen de huidige resultaten. De kunst is Martine bewust te maken van haar belemmerende onbewuste overtuigingen. Veel overtuigingen die ons leven sturen, blijken namelijk onjuist en zelfbeperkend te zijn. Deze ideeën en gevoelens spelen een grote rol bij het al dan niet bereiken van doelen.

Martines sabotagemechanisme is helder: sollicitatiebrieven schrijven met spelfouten. (SMART) doelen stellen werkt niet omdat zij te veel interne conflicterende overtuigingen ervaart. Er is iets in Martine, dat sterker is dan haar verlangens en wensen, en haar resultaten saboteert. Hoe tackle je deze weerstand, dit vluchtgedrag?

Bewustwording staat hierbij centraal. Martine moet leren haar sabotagegedrag te herkennen en inzien welke patronen, overtuigingen en concepten haar huidige leven, keuzes en handelen beïnvloeden. Als coach kun je haar daarin begeleiden door te spiegelen en confronteren. De vraag is niet: 'Hoe kan Martine haar doelen bereiken?', maar meer: 'Hoe houdt zij zich onbewust tegen om haar doelen te bereiken?' Op deze manier leert ze zichzelf beter kennen, wat een voorwaarde is voor het creëren van succes en geluk.

De kracht van coachen is Martine zich van haar irrationele overtuigingen bewust te maken. Ze zit namelijk niet vast aan deze overtuigingen, maar heeft ze ooit zelf aangeleerd.

Sheila Neijman is schrijfster, motivator, succesmanager en trainer. Haar missie is het creëren van duurzaam succes en geluk, zowel voor individuen als voor organisaties. www.succesmanagement.nl