

De essentie van coaching

Frank Rekers

Hoe komt het dat je als mens zo lang bezig bent om je voor te bereiden op de tijd dat je kunt doen wat je wilt, in plaats van gewoon onmiddellijk te doen wat je wilt? Waarom hebben we daar soms pittige levenslessen voor nodig. Wat maakt het dat we zo slecht luisteren, dat we zelf alles opnieuw moeten ervaren en uitzoeken.

Het hoogste niveau van coaching speelt zich af op het niveau van zingeving. Dit is het niveau waarop je een levensdoel hebt of een levenspad bewandeld dat er voor jou toe doet.

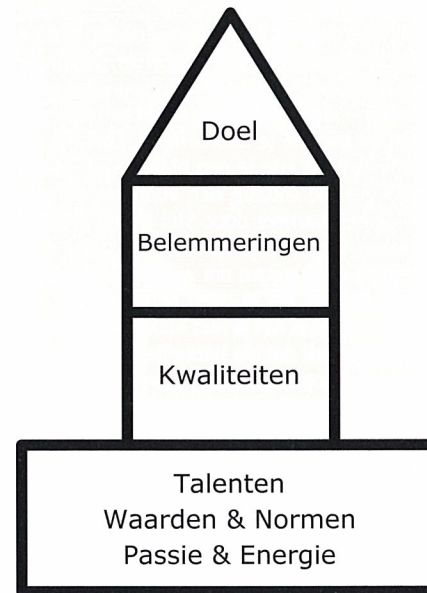
Het hoogste goed dat we nastreven in ons leven is 'je goed willen voelen'. Alles valt te herleiden om je goed te willen voelen. Daar kan een relatie niet tegen op en daar kan zelfs gezondheid niet tegen op. Zo zijn er mensen die materialistisch gezien alles hebben en zich toch niet goed voelen. Zolang die mensen niet inzien dat daar niet de essentie ligt van levensgeluk zal deze groep zich telkens kortstondig goed voelen door een hoge mate van koopgedrag. Vaak hoor ik mensen zeggen; 'ik wil gelukkig zijn', ik wil plezier maken', 'ik wil gezond zijn'. Als je doorvraagt waarom men dat wil, kom je altijd tot de kern en dat is omdat men zich goed wil voelen. Ik wil gelukkig zijn omdat ik me dan goed voel. Ik wil plezier hebben omdat ik me dan goed voel en ga zo maar door. Het is een kunst om je leven zo in te richten dat je zo vaak en zo lang mogelijk momenten hebt dat jij je goed voelt.

Weer even terug naar het hoogste niveau van coaching. Zingeving en levensdoel. Als jij helder hebt wat je levensdoel is, waardoor jouw leven zingeving in zich heeft heb je een basis gecreëerd waarmee jij een handvat hebt om je zo veel en zo vaak mogelijk goed te voelen. Je hebt het dan niet alleen meer over een coachingsvraagstuk zoals bijvoorbeeld hoe verwerk ik een scheiding of ontslag maar je hebt het dan over vraagstukken zoals hoe wil ik dat mijn relatie eruit ziet en hoe creëer ik die relatie of omgeving die er voor mij toe doet. Die past bij mijn drijfveren en bij mijn waarden. Zodra je dat inzichtelijk hebt, wordt keuzes maken ineens veel eenvoudiger.

Het is belangrijk om te kijken welke kwaliteiten een coach in zich heeft en waar deze de nadruk legt. Zoek je een coach voor het verwerken en omgaan van situatie, een angst of wil je kijken waarvoor jij hier bent en waar het voor jou in het leven echt om gaat. Overigens dienen coaches zelf ook bewust te zijn in wat zij aanreiken.

Binnen onze organisatie werken we vanuit het-uitgangspunt; 'geen doel, geen leven'. Telkens weer merk ik weer dat deze werkwijze de verwachtingen overtreft en dat mensen zelfredzaam worden om hun leven zo in te richten zoals zij dat willen. Door een aantal stappen te volgen kun je je persoonlijk leiderschapsplan opzetten. Dit plan is een format voor je verdere leven. Deze methode deel ik met je.

Hoe ga jij je leven inrichten waar jij je goed in voelt, dat voor jou zin geeft? Om antwoord te geven op die vraag gaan we eerst terug naar de kern, het fundament. Op basis van dit fundament heb je inzichten waardoor je goede keuzes kunt maken. Het volgende model hebben we daarvoor ontwikkeld.



4Human 4U model

Het model:

Het model, een huis, kent vier niveaus. Het eerste niveau is de basis, die noemen we het fundament. Daarin zitten je passie, je drijfveren, je behoeften, je waarden en talenten. Daarbovenop volgt het niveau met je kwaliteiten. Die zijn vaak zichtbaar maar zijn niet per definitie je passie. Dat kan wel maar hoeft niet. Vervolgens is er het niveau van de beperkingen, belemmeringen c.q. blokkades. De fase met beperkingen en belemmeringen c.q. blokkades dien je te doorbreken om de volgende fase te bereiken. En dat is het dak (de top), die fase geeft het doel weer. Dit model gaat ervan uit dat zonder doel je niets hebt om aan iets te bouwen.

Het fundament:

De basis voor een succesvol en gelukkig leven, zowel in je privéleven als in je werkend bestaan, is dat je leeft vanuit je passie, je drijfveren, vanuit je waarden en talenten. Dit noemen we het fundament.

Neem bijvoorbeeld de bouw van een huis. Bij het bouwen van een huis is het van cruciaal belang hoe stevig het fundament is. We doen onder-

zoek. We schakelen een architect of makelaar in, alles wordt besproken. De planning, aanpassingen, een muurtje zus of muurtje zo, de badkamer wordt uitgezocht met alle details zoals een kraan. Vaak gaan we dit nog bezichtigen ook. Voordat überhaupt de eerste steen wordt gelegd is er al heel veel voorbereidend werk gedaan. Voordat het huis zichtbaar wordt gaat men eerst de grond in. Het fundament wordt gelegd en is de basis waarop je verder bouwt. De essentie van een succesvol en gelukkig leven bestaat uit zelfinzicht en zelfkennis. Ook al weten we vaak dat dit zo is, in de regel doen we hier onvoldoende zelfonderzoek naar. We gaan er vaak vluchtig aan voorbij. Inzicht in een juist zelfbeeld betekent het vormgeven van een leven zoals jij dat wilt. Het betekent het bouwen vanuit je passie, je waarden en talenten. Het betekent het transformeren van blokkades zoals beperkende overtuigingen of angsten. Professionele coaching helpt daarbij.

Passie & energie: de kunst van een zinvol leven is om te leven vanuit passie en zaken die je energie geven. Het is de kunst zoveel mogelijk zelfsturing te geven waardoor je zoveel mogelijk situaties creëert die daaraan voldoen en liefst zo lang mogelijk. Onderzoek je passie daar waar je energie van krijgt door je af te vragen wat kost me energie, wat brengt me energie en wat geeft me heel veel energie. Breng deze uiteindelijk terug tot vijf woorden. Deze passiewoorden laten je tot bloei komen.

Waarden & normen: Zodra je mensen vraagt naar hun waarden is mijn ervaring dat ze die niet weten te benoemen. Als je een lijst van waarden laat zien is er ineens veel herkenning en zijn er tientallen waarden die ze belangrijk vinden. Het is de kunst om je belangrijkste waarden inzichtelijk te maken en waarden dus terug te brengen tot maximaal vijf. Door inzicht in je eigen kernwaarden word je bewust van je persoonlijke drijfveren. Ze bieden houvast bij het maken van keuzes, elke dag

opnieuw. Centrale vraag bij het onderzoeken van je waarden is telkens: Wat vind ik echt belangrijk in mijn leven? Stel je hebt gezondheid als waarde: dan geldt als norm (de regel) hoe jij daarnaar weet te leven. Is je persoonlijke norm 2 keer per week sporten, gezond eten, maximaal 2 glazen wijn per dag en 7 uren per nacht slapen. Zo niet dan handel je niet naar de waarde die je zou willen. Interessant is om te weten wat dat in stand houdt.

Talenten: Een talent is de natuurlijke begaafdheid voor iets. Onderzoek en ontwikkel je talenten. Een talent is iets wat je goed kunt en dat energie geeft en daarmee dus een goed gevoel. Veel organisaties kijken al naar talentontwikkeling en vanuit die optiek wat dat kan betekenen voor de organisatie. Boven op het fundament zit de begane grond en daarin zitten je kwaliteiten.

De begane grond:

Kwaliteiten: Zorg dat je inzicht krijgt in de eigenschappen waar iemand goed in is. Deze eigenschappen hoeven niet per definitie leuk te zijn maar je bent er wel goed in. Vaak wordt het leven ingericht op basis van kwaliteiten die iemand heeft. Vaak zijn kwaliteiten gebaseerd op ontwikkelde talenten. Niet altijd dus. Ik ervaar nog te veel dat mensen een baan hebben waarin ze hun kwaliteiten benutten maar daar geen energie van krijgen. Dat komt veelal voort omdat men op school ergens goed in was en de omgeving dit stimuleert. Op jonge leeftijd laten we ons nog teveel leiden door onze omgeving en kiezen dus een richting waar we goed in zijn. Die is echter niet gestoeld op onze passie, waarden en talenten. Het gevolg is dat deze groep mensen na een bepaalde tijd in een innerlijke crisis terecht komen en vragen hebben van: 'Is dit het nu?' Dan begint er een zoektocht naar hun innerlijke zelf. Kortom naar hun fundament. Een mooi voorbeeld had ik onlangs in de 4Human Leadership Energy Course met een directeur van een bekend stadscafé en restaurant. Zijn conclusie was dat zijn kwaliteiten liggen bij eten en drinken. Zijn passie echter om mensen te helpen onder het motto van 'happy to help'. Deze eye-opener bood voor hem direct het inzicht waarom hij al een tijdje met de ziel onder de arm liep. Het gaf hem nieuwe kansen en richting. In bijzonder gaf dat het inzicht dat hij zijn hulpvaardigheid kan bieden bij begeleiding en ondersteuning van het personeel en persoonlijke aandacht voor gasten. Daarnaast zag hij dat er veel meer mogelijkheden liggen voor hem buiten de horeca. Zijn eerste interim-opdracht waarin hij zijn passie kan volgen is al een feit.

De eerste verdieping:

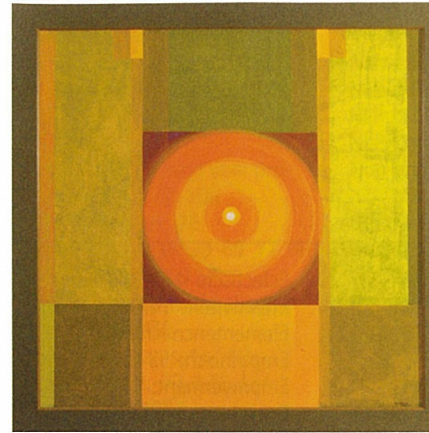
In deze verdieping zitten de barrières, blokkades en belemmeringen die je ervan weerhouden om je doel te bereiken. Persoonlijke groei kan alleen maar als je bewust bent van je beperkingen en hoe die te doorbreken. Zodra je die inzichtelijk hebt kun je een plan maken hoe je omgaat als die situatie zich voordoet. Je gaat letterlijk een barrière door. Stel je wilt stoppen met roken. Dan weet je op voorhand dat je eens de neiging gaat krijgen om weer een sigaret op te gaan steken. Als je geen plan hebt als dat gevoel komt gaat het je niet lukken. Als je je op voorhand beseft dat die behoefte een keer gaat komen kun je op voorhand je plan klaar hebben. Bijvoorbeeld: 'als ik die behoefte heb ga ik wandelen' of 'ik neem kauwgum' of 'ga mensen die roken even uit de weg'. In deze laag zitten je uitdagingen en dat kan soms best eng zijn. Het is de enige manier om te groeien en je doel te bereiken. Leven is het meervoud van lef en die is hier wel van toepassing.

In onze divisie re-integratie begeleiden we mensen op weg naar werk en in loopbaanbegeleiding. Vaak zijn dit mensen die denken in beperkingen (de eerste verdieping) en daar op stuk lopen. Structureel wordt met het 4Human 4U model vanuit bewustwording inzicht gegeven in hun passies, waarden, talenten en kwaliteiten. Ze worden intrinsiek gemotiveerd en zijn in staat doelen te stellen en te verwezenlijken vanuit zelfredzaamheid. Hierdoor zijn ze in staat zelf hun ideale baan af te dwingen.

Het dak:

Doelen: Het dak bestaat uit doelen. Hier zit de definitie van wat jij wilt realiseren. Hierin zit je persoonlijke levensplan en is je levensdoel in verwerkt. Door je innerlijke afspraken waar te maken bereik jij je doel. Gun jezelf het beste. Voor het realiseren van een praktisch doel is dit model ook uitstekend te gebruiken.

Leg je fundamenteel en persoonlijk levensdoel vast in een kernachtig persoonlijk plan. Deze bestaat uit een A4'tje waarin opgenomen je persoonlijk levensplan. Je persoonlijk levensplan (afgeleid van de invulling van het huis) geeft kort en kernachtig weer hoe jij je leven wilt leiden. Het geeft richting. Koester dit plan, toets af en toe waar je



staat en scherp je inzichten aan. Maak op basis daarvan je keuzes en richt je leven op die manier in. Belangrijke aandachtsgebieden zijn: Fysiek, Mentaal, Sociaal, Emotioneel en Spiritueel.

Persoonlijk:

Persoonlijk heb ik de ervaring dat ik een tijd in mijn leven mijn doel, eigenlijk mijn droom, niet wilde realiseren. Na onderzoek werd me duidelijk dat het makkelijker kan zijn om je droom niet na te jagen dan wel. Eenvoudigweg omdat je een niet gerealiseerde droom altijd kunt oproepen. Een droom die je echt najaagt die je niet realiseert spat letterlijk uiteen. Ik heb gekozen en handel in wat ik predik. Mijn leven zit

Zodra mensen inzicht hebben in hun passies, in hun waarden, talenten en kwaliteiten worden ze intrinsiek gemotiveerd en zijn ze in staat doelen te stellen en te verwezenlijken vanuit zelfredzaamheid. Tenslotte: De beste coach, dat ben jezelf. Met die bewustwordingsgedachte valt alles te herleiden tot jezelf en maakt dat je sneller dat leven wilt leven zoals je dat wilt leven. We hebben het tenslotte over levenskwaliteit. En als jouw levenskwaliteit goed is, welke gedrag vertoont je dan en welke gevolgen heeft dat voor je omgeving? Daar dienen we een grote verantwoordelijkheid in te nemen! Externe ogen in de vorm van een coach kan je daarbij helpen om je pad vast te houden en uit te bouwen. Hoe zou bijvoorbeeld Ruud van Nistelrooy zich hebben ontwikkeld zonder coach?

Frank Rekers, 053 436 3545

frank.rekers@4human.nl www.4human.nl ■