

WAAR PLEZIER EN TALENT SAMENKOMEN Vind de antwoorden in je eigen verhaal!

26 maart 2019 - Yvonne van Holsteijn
www.stroom.coaching.nl

Bij de afronding van een traject vraag ik mijn cliënten altijd: Wat werkte nou echt voor jou in dit traject? Wat maakte het verschil? Linksom of rechtsom noemt bijna iedereen: *de aanpak; terugkijken om vooruit te komen*. Omdat diverse cliënten dit de afgelopen periode zo expliciet benoemden, werd ik me hier opnieuw sterk van bewust. Het verheugt me elke keer weer wanneer ik dit terug krijg. Het is namelijk juist deze aanpak, waar ik bij het begin van mijn carrière als loopbaancoach voor ben gevallen en waar ik tot op de dag van vandaag heilig in geloof.

Waar geloof ik in? Ik geloof in werken vanuit een visie en mijn visie op loopbaanbegeleiding/coaching is dat elk probleem waar je tegenaan loopt in je werk of loopbaan, de buitenkant is van een ontwikkelingsvraag. En dat het antwoord op die ontwikkelingsvraag altijd besloten ligt in jouw eigen verhaal.

Als metafoor voor deze visie kun je je het beeld van een appel voorstellen¹. De buitenste laag, het eetbare deel van de appel staat voor ons CV, ons dagelijks bestaan (werkervaring, opleiding, hobby's). Het binnenste van de appel, het klokhuis, representeert ons innerlijk: onze kwaliteiten, eigenschappen, overtuigingen, normen en waarden, etc. De pitten zijn onderdeel van het klokhuis en vormen onze kern, ons Zelf, dat staat voor wie we zijn, voor onze motivatie en ambitie.

Het is de hectiek van alledag (de buitenste laag) die het zicht op ons innerlijk vervaagt, waardoor je kern en je dagelijks leven niet goed meer overeenstemmen. Wat je doet en/of hoe je de dingen doet, sluit niet goed meer aan bij wie je bent. Uiteindelijk kan dit ertoe leiden dat je niet meer weet wat je wilt, of waar je zin in hebt. En als dat lang genoeg duurt leidt het tot ziekte of burn-out.

Hoe treffend is in dit verband het citaat: "Aan een appelboom groeien geen peren."²

In je kern ligt besloten waar plezier en talent voor jou samenkomen. Dat te (her)vinden en concretiseren is de kunst en het doel van loopbaancoaching.

Hoe werkt het in de praktijk? Eerst kijk je, vanuit jouw vraag/probleem in het heden, terug op je levensloopbaan. Je onderzoekt als het ware alle lagen van de appel. Dat vraagt enerzijds om stilstaan (tijd nemen) en anderzijds om van een afstand naar jezelf en je levensverhaal te kijken (reflectie). Dit proces van terugkijken leidt tot nieuwe inzichten. Vervolgens gaat het erom de opgedane inzichten te vertalen naar de door jouw gewenste toekomst/verandering. 'Binnen' en 'buiten' zijn dan (opnieuw) op elkaar afgestemd, waardoor er letterlijk weer energie kan stromen.

De ervaring leert dat 'terugkijken om vooruit te komen' werkt bij brede loopbaanvragen zoals: *Hoe ziet mijn volgende loopbaanstap eruit?* maar ook bij functioneringsvragen zoals: *Hoe realiseer ik een goede energiebalans?* of *Hoe kan ik voor mezelf opkomen, in verbinding met de ander?*

Ik wil je met deze toelichting op mijn visie graag inspireren om eens stil te staan bij de vraag in hoeverre jouw huidige werk is afgestemd op jouw kern. Daarbij kunnen de volgende reflectievragen helpend zijn:

- Wanneer ga ik blij/vervuld naar huis na een dag werk?
- Wat zorgt concreet voor dit gevoel?
- Wat zegt dat over mijn drijfveren, motivatie en interesses?
- In hoeverre kan ik die uitleven in mijn huidige werk?
- Zou ik op basis van het antwoord op de vorige vraag iets willen veranderen en zo ja, wat?
- Wat ga ik doen?

Succes! Reacties en vragen zijn van harte welkom.

¹Het complete loopbaanboek, Biografisch Werken, Ineke van den Berg en Yvonne van Holsteijn (2015)

²De creatiespiraal, Marinus Knoope (1998)