

“Ga ervoor”
Waardoor werken aan je balans ook jou lukt

Beste lezer

Ik werk als ZP-er, zelfstandig professional. In mijn werk als coach, counselor merk ik dat leidinggevenden en medewerkers in de gezondheidszorg en het onderwijs regelmatig uit balans zijn. Dat blijkt ook uit de hoge verzuimcijfers in die branches en wordt bevestigd door onderzoek van TNO.

Het lijkt dus nog niet zo simpel om die balans te houden. En hoe komt dat nu eigenlijk? Wat veel mensen zich niet realiseren is dat je als je je balans kwijt bent je iets zult moeten veranderen om hem weer terug te krijgen. Als je immers doorgaat met wat je deed verandert er niets en blijf je in onbalans. Daarom vraag ik je vooraf een aantal vragen te beantwoorden, die er over gaan of jij echt wilt veranderen.

Succes!

Joke van Hardeveld

www.coachingcaring.nl



Wat je je voor je start moet realiseren

Als je meer balans in je leven wilt krijgen is het goed je af te vragen of je de volgende stappen eigenlijk wel wilt zetten:

- ! Ben ik wel gemotiveerd om mijn situatie aan te pakken. Welke invloed heeft mijn onbalans op mijn dagelijks leven, hoeveel last heb ik er van, hoeveel energie kost het me?
- ! Wil ik wel onderzoeken wat voor mij de onderliggende motieven, gevoelens, ervaringen, verwachtingen en gedachten zijn waarmee ik onbalans in stand houd?
- ! Durf ik het aan objectief naar mezelf te kijken?
- ! Wil ik wel met anderen praten over wat mij bezig houdt?
- ! Kan ik het aan als ik met mijn zwakheden en/of minder prettige eigenschappen word geconfronteerd?

Conclusie:

Zeker niet gaan werken aan balans als je

Niet gemotiveerd bent

Niet naar jezelf wilt kijken

Er niet over wilt praten

Denkt geen zwakheden te hebben

.....

Mijn visie

Om aan je balans te werken moet je bereid zijn om op 3 niveaus veranderingen te willen doorvoeren:

Anders leren denken

Anders gedragen

Anders gaan voelen

Hoe komt het nu eigenlijk dat je in onbalans raakt

Onbalans wil in mijn visie zeggen dat je niet in balans bent met je omgeving. Eén ding is daarbij heel belangrijk. **De manier waarop jij de omgeving waarneemt, hoe je kijkt en welke betekenis je aan je waarneming geeft.** Wat ik daarmee bedoel?

Ik ben laatst gezakt voor een examen, waar ik erg mijn best voor had gedaan. Mijn eerste reactie was: Shit! Mijn tweede: Wat nu? Ga ik het weer over doen of niet? Wat als ik het niet over doe? Ik zag al beren en bergen op mijn weg verschijnen. Op dat moment heb ik mezelf een halt toegeroepen en me eerst eens afgevraagd: wat heeft het feit dat ik ben gezakt mij te vertellen? Ik heb er voldoende energie in gestoken om het te halen, waarom haal ik het dan niet? Schoorvoetend moest ik mezelf toegeven dat die studie, ondanks dat ik er al jaren mee bezig was, eigenlijk mijn interesse niet had. Dat ik ermee bezig was omdat een registratie voor mijn bedrijf wel handig was, dat bedrijven me dan eerder zouden inhuren, dat het meer status zou opleveren, een titel, maar ja.... Eenmaal zover gekomen bedacht ik me dat ik het niet meer over ging doen en dat ik de tijd, die daarvoor vrij kwam echt wilde gaan besteden aan dat wat wel mijn hart heeft: mensen begeleiden om de regie op hun eigen situatie te verstevigen, zodat ze niet gaan verzuimen en/of ziek worden. Daar ligt mijn passie en daar ben ik goed in. Zo zie je maar weer hoe een in eerste instantie negatieve reactie was omgezet kan worden in een nieuwe inspiratiebron.

Maar het heeft wel langer geduurd voor ik het ook in mijn lijf kon voelen. Hoofdpijn, niet al te vriendelijk reageren op mijn partner, slecht slapen waren zeker aan de orde. Kortom, het evenwicht was in eerste instantie ver te zoeken. Duurt dat te lang, dan ontstaat onbalans. Als ik alleen maar had bedacht ik ga het niet meer overdoen, het niet had doorleefd en een duidelijke beslissing had genomen 'hier ga ik me op richten' was ik niet verder gekomen. En dat is precies waar het om gaat. Alle 3 niveaus moeten aangesproken worden.

Stel jezelf eens de volgende vragen

Hoe reageer ik als het anders loopt dan ik bedacht heb?

Vraag ik me wel eens af hoe ik doe, denk, voel?

Maak ik het anderen graag naar de zin?

Weet ik waarom ik een hekel heb aan sommige mensen?

Weet ik wat ik wil bereiken en waarom ik dat wil?

Klopt het beeld dat ik van mezelf heb met het beeld dat anderen van me hebben?

Gedraag ik me zoals ik me voel?

Weet ik hoe ik bij anderen overkom?



Op weg naar een evenwichtige toekomst

Ik heb hieronder een aantal stappen aangegeven die je kunnen helpen om meer regie te krijgen op je eigen situatie. Wil je echt iets veranderen? Begin dan met ruimte te maken voor jezelf en vraag jezelf bij een door jou ervaren probleem/ patroon af:

Stap 1

Wat zegt mijn hoofd hierover?

Schrijf alle gedachten/ overtuigingen die je hierover hebt op.

Stap 2

Wat zegt mijn hart hierover?

Hoe spelen die gedachten bij jou thuis, in de familie of op het werk een rol.

Stap 3

Wat is mijn diepste verlangen hierbij?

Wat gebeurt er in je lijf, wanneer je hier over praat of denkt. Wil je dat zo houden of niet.

Stap 4

Laat tot je doordringen wat dit met je doet. Dat vraagt tijd, maar dat geeft niet. Je bent op weg en deze vragen roepen ook vaak angst op. Angst om je baan kwijt te raken, je relatie te verbreken, ruzie te krijgen met je collega's enz. enz. Het gaat erom dat je dat herkent, maar ook dat je niet tegelijkertijd alles wat je voelt wilt omzetten in actie.

Stap 5

Wat heeft je verlangen nodig om zich te kunnen ontplooien?

Wil je bijvoorbeeld meer gezien of gehoord worden of minder vechten! En hoe zou je dat dan kunnen realiseren.

Stap 6

Wat heeft je hart nodig om zich vrij te voelen?

Wat heb je nodig om los te komen van bepaalde patronen/structuren thuis of op het werk.

Stap 7

Wat heeft je hoofd nodig om constructief uiting te geven aan wat er in je omgaat?

Stap 8

Welke stappen wil je zetten.

Maak deze voor jezelf zo concreet mogelijk.

Het vraagt oefening, moed, tijd en doorzettingsvermogen om met de bovenstaande stappen aan het werk te gaan. Maar als je het kunt opbrengen krijg je er eigenwaarde, zelfrespect en zelfvertrouwen voor terug.

Je mag fouten maken. Leren mild tegenover jezelf te staan dat je dit ook doet is een proces, dat niet over één nacht ijs gaat. Dat gaat met vallen en opstaan en vraagt lef. Maar ook tijd, en die tijd gunnen we onszelf vaak niet.

Wil je meer weten of wil je ondersteund worden in dit proces neem dan contact met me op:
email:jvanhardeveld@coachingencaring.nl

telefoonnummer: 06 17 99 40 21

