



## Stop met vergelijken. Je bent uniek

Deze week schrijft Tineke Franssen, een van de wandelcoaches van Het Coach Bureau, het artikel. Vlak voor de zomer rondt zij het wandelcoachtraject af met Hanneke (43). Begin oktober ontvangt Tineke een mailtje van Hanneke:

*'Het gaat ontzettend goed met me. Ik vergelijk me niet meer met anderen! Ik doe de dingen op mijn manier. Het is geweldig.*

*Ik wist het natuurlijk allang, dat ik me niet moet vergelijken. Maar nu voel ik ook. Ik pak ruimte om het op mijn manier te doen. En het gekke is: ik krijg juist complimenten. Het kan me ook echt niet meer bommen wat anderen vinden. Heerlijk! Wat een vrijheid.*

*Afgelopen zaterdag vierde ik mijn verjaardagsfeest. Ik maakte me niet druk of mensen het met elkaar zouden vinden, of mensen zich zouden vermaken. Daar was ik altijd nerveus voor. Maar dit keer niet. Ik genoot zorgeloos.*

*Ondertussen vermaak ik me prima op mijn werk.*

*Hoe kan de knop zo omgaan? In ieder geval door jouw begeleiding, Tineke! Dank'*

### Wat er aan vooraf ging

**Hanneke werkt al een tijd als trainer bij een klein organisatieadviesbureau.** Met veel plezier en gemak staat ze voor een groep. Ze ontwikkelt trainingen die goed in elkaar zitten. Vaak denkt ze, 'wat heb ik toch een leuke baan'.

**De twijfel slaat toe wanneer zij samen met haar collega's traint.** Zij maken opmerkingen over een teamproces dat haar niet is opgevallen. Het maakt haar onzeker. Ze piekert erover. Ze denkt dat ze niet meer geschikt is om als trainer voor een groep te staan.

**Het gaat zo ver dat ze niet meer wil trainen.** Ze regelt ander werk binnen de organisatie: ontwikkelwerk. En ze blijkt een kei in het schrijven van offertes.

Fijn. 'Maar', zegt ze, 'het wordt saai. Ik mis de groepen.'

**'Wat zou het wandelcoachprogramma jou op moeten leveren?', vraag ik haar.** Hanneke wil zicht krijgen op functies die bij haar passen. Ze wil een verbreding van haar perspectief. Waar ben ik goed in? Wat is mijn profiel? zijn vragen waar ze een antwoord op wil. Als ze daar meer zicht op heeft wil ze zich met zelfvertrouwen kunnen presenteren.



*Donkere wolken*

### **Trots en verlangen**

**Als ik in het vroege voorjaar met Hanneke wandel, staat er niet het mooie zonnetje waar ze op had gehoopt.** Er is een dreigende lucht en helemaal droog houden we het niet.

**'Stel, je wordt morgen wakker en een wonder zorgt er voor dat het een ideale, heerlijke dag wordt zoals jij je die wenst.** Hoe ziet die dag er dan uit?'

**Hanneke denkt na en bouwt haar 'ideale dag' beetje bij beetje op.** Een aantal zaken weet ze niet maar sommige elementen zijn heel duidelijk. Ze werkt met mensen, doet dat autonoom en soms samen met een collega. Wat ze precies doet weet ze niet. Maar wel hoe ze zich voelt: energiek en krachtig.

**Ze voelt zich als 'een vis in het water' op haar werkplek, blij met de afwisseling en vrijheid.** Soms fietst ze naar haar werk. Een andere keer vliegt ze naar het buitenland waar ze een opdracht heeft. Ze spreekt Engels, Duits, Frans en Spaans en geniet van haar meertaligheid. Ze zet haar talenten optimaal in en merkt dat mensen blij zijn met wat ze hen biedt.

**Af en toe werkt ze samen met een collega.** Het is vertrouwd. Dan puzzelen ze samen aan een opdracht, delen ervaringen en werkwijzen. Ze vullen elkaar aan. 's Avonds als ze thuis is, is ze nog steeds energiek. Zo moet het zijn.

**Hanneke wordt blij van haar ideale dag.** Ze merkt weer iets van passie. En, ze zou weer helemaal voor haar werk willen gaan.

## Spanning en angst

**Maar dan wordt ze bang.** 'Kan ik wel trainen? Zie ik geen dingen over het hoofd? En wil ik nou naar een ander bedrijf, of niet?' Ze wil nieuwe stappen zetten, maar durft niet. Ze baalt van die angst en twijfel.



*Regen*

## Teleurstelling

**Een aantal weken later zie ik haar weer. De regen komt met bakken uit de hemel.** We drinken eerst iets en wandelen daarna in een dampig en drassig Amelisweerd.

**Haar drijfveren, talenten en haar beroepsprofiel worden steeds duidelijker.** Maar ze is teleurgesteld. Ze hoopte dat ze anders was. Haar talenten? Ze vindt ze maar niks. Ze is flink kritisch op zichzelf. En dat zit haar goed dwars.

**Organisatievermogen, scherpe analyses, betrouwbaarheid: 'daar heeft alleen mijn werkgever wat aan!', roept ze.** Ondernemend wil ze zijn! Ze wil net als haar collega's met flair en energie voor trainingsgroepen staan. Ze is boos.

## Zijn met wat er is

**Ik introduceer de innerlijke vriend.** Die kijkt met compassie naar wie je bent, met alle leuke en minder leuke kanten. Niet streng en oordelend, maar mild en begripvol. We kijken naar de mogelijke reacties van de innerlijke vriend. We laten zijn wat er is: teleurstelling en verdriet. Hanneke ontspant. De boosheid verzacht. Erkenning en acceptatie van wat is helpt haar.

## Talenten

**Dan vragen we collega's, vriendinnen en familie naar Hanneke's talenten.** Wat blijkt? Zij roemen haar sociale vaardigheden en haar positieve, krachtige uitstraling. Ze vinden haar daadkrachtig, doortastend, avontuurlijk.

En ze heeft lef. Ja, en natuurlijk is ze kwaliteitsbewust, nauwkeurig en gestructureerd.

**Ineens realiseert Hanneke zich dat zij die sociale kwaliteiten óók heeft.** Ze vallen alleen minder op in het team van trainers met vergelijkbaar talent. Maar ze zijn er wel!

**De knop gaat langzaam om. Door zich te vergelijken met haar collega's voedt ze actief haar onzekerheid.** Dat wil ze niet meer! 'Ik doe het op mijn manier. Anders dan mijn collega's. Op een andere manier goed!



*Zon*

### **Werken vanuit eigen kracht**

**Als ik Hanneke weer zie schijnt de zon! Ze is trots. Ze bereidde een interne sessie voor, voor haar collega's.** Ze hield vast aan haar ideeën en wensen ten aanzien van de invulling van de dag. En daar kreeg ze complimenten voor. Hanneke toonde lef. Door de positieve reacties krijgt ze er weer zin in.

### **Weer trainen**

**Ze wil weer trainen.** Spannend. Ja zeker. Zenuwen. Ook dat. Ze bereidt zich goed voor en geniet van de training. Het lukt haar te spelen met de dingen die gebeuren en past soepel het programma aan, waar nodig.

**Dan zie ik haar voor het laatst. Het weer is stralend. Net als Hanneke.**

De training gaf haar een boost. Dit is wat ze wil.

Op termijn wil ze misschien bij een internationaal georiënteerde organisatie werken. Maar nu wil ze oefenen met trainen en werken op haar eigen, unieke wijze!

### **Tips om te werken en leven op jouw unieke wijze**

**Heb jij ook dat je je voortdurend vergelijkt met anderen?** Dat je jezelf

kleiner maakt en de ander groter? Wil je, net als Hanneke, leven en werken vanuit je eigen kracht en talent? Deze tips helpen je.

- **Schrijf elke dag drie dingen op waar je tevreden mee bent.**  
We zijn er allemaal heel goed in om te kijken naar wat er nog niet is gelukt en waar je nog niet tevreden over bent. Het verlamt en maakt onzeker. Kijk eens naar wat er wel is gelukt. Dan kun je ook positiever zijn over de stapjes die je nog gaat zetten.
- **Word bewust van jouw unieke talenten en kwaliteiten!**  
Vraag eens aan een collega, leidinggevende of vriend feedback. En zet voor jezelf op een rijtje waar je goed in bent.
- **Bedenk dat twijfel en onzekerheid ook een positieve kant hebben.**  
Als je twijfelt over iets wil dat zeggen dat je nadenkt en afwegingen maakt. Je gaat niet over één nacht ijs. Je wilt zorgvuldig zijn en de voors en tegens afwegen voordat je tot een keuze komt. Zo ga je goed voorbereid aan het werk.
- **Kijk met compassie en vriendelijkheid naar jezelf.** Dit is wie je bent. Je bent goed. Je bent uniek!

Ik wens je succes in het ontdekken van jouw unieke wijze.

Heb je je eigen tips? Vertel ze ons op ons [weblog!](#)

Hartelijke groet,



Tineke Franssen

©Het Coach Bureau 2012 | [Tineke@coachbureau.nl](mailto:Tineke@coachbureau.nl)