

Denk je te weten wat je wilt, blijkt het een idee van anderen te zijn. Wat doe je dan?

Jolanda gaat op pad met onze Wandelcoach Tineke Franssen

Jolanda (33) werkt als hypotheekadviseur in het bankwezen. Dat doet ze goed. Ze is een harde werker, accuraat en leergierig. Vanuit een detacheringsbureau rolt ze van de ene in de andere klus.

Het heeft zo zijn voordelen. Er is afwisseling en de verdiensten zijn goed. Ze maakt klanten blij met het oplossen van complexe problemen rondom hypotheeken.

Toch knaagt er iets.

Er is geen uitdaging en prikkel meer. Jolanda gaat met tegenzin naar haar werk en is blij als de dag weer voorbij is. 'Pfew, als ik eerlijk ben, houd ik het niet lang meer vol. Ik wil echt wat anders. Maar wat?'



Beziëld leven

We wandelen in Amelisweerd en Jolanda vertelt hoe graag ze geïnspireerd werkt en een beziëld leven wil leiden waarin ruimte is voor werk en rustmomenten. En ze verlangt naar écht contact met kinderen of jongeren. En nu ze toch bezig is: een lieve partner.

Maar haar leven nu wordt compleet gedomineerd door een volle werkweek, veel reistijd en lange werkdagen. Er blijft geen tijd over voor ontspannende en energie gevende activiteiten.

'Terwijl ik het heerlijk vind om te schilderen, me uit te leven op het doek zonder na te denken. Ik kom er niet aan toe!'

Comfortzone

We wandelen langs de bosrand als Jolanda haar pas vertraagt. De weidsheid van het uitzicht trekt haar aan. Ik zie haar denken. Ze staat stil.

'Ik zit zo in mijn comfortzone', zegt ze, 'het voelt veilig, het is bekend, maar zo saai! Een ander leven trekt aan me. Ik wil zo graag maar ik durf niet.'



'Hoe pakte je het in het verleden aan als je iets graag wilde?'
Jolanda kijkt rond. 'Als ik voel dat ik iets écht graag wil dan kom ik in actie. Door dingen uit te zoeken, te doen en ervaren, merk ik of het goede keuzes zijn.'

Ze is weer even stil. 'Anderen zien me budgetcoaching doen, voor jongeren. Dat lijkt me ook leuk.'
Zo. Het kan maar gezegd zijn. We wandelen rustig verder en bespreken het idee.

Toch weer een idee van anderen

Jolanda gaat aan de slag met haar wensen, ze maakt er een moodboard van. Wat geniet ze. Creatief bezig zijn maakt haar blij. Het helpt haar om duidelijker te krijgen wat ze wil.

Als we na een paar weken weer wandelen zegt ze: 'weet je, schuldsanering of bewindvoering van jongeren, dat is niet wat ik wil! Het is toch weer een idee van anderen, wat zij vinden dat bij mij past.'

'Ik wil wèl graag iets doen met jongeren of kinderen. Dat staat vast! Maar geen financiële zaken meer. Misschien meer het begeleiden van kinderen, misschien wel zieke kinderen. Ja. Dat wil ik. Dat klopt!'

Ik kijk naar haar, wat een krachtige uitstraling. Ik ben onder de indruk.



Moodboard van Jolanda

Talenten onderstrepen haar wens

We laten het even bezinken en wandelen een stukje in stilte. Voor ons op het pad zijn merels druk zoekend naar wormen. 'En als jij echt wat wilt...' zeg ik, '....dan lukt het me ook!' vult Jolanda aan.

We kijken elkaar aan en moeten lachen.

De talenten die naar voren komen onderstrepen haar wens om niet meer alleen met cijfers en rapporten aan de slag te zijn. Jolanda heeft talenten om te verbinden, zij is empathisch en is in staat om anderen te stimuleren het beste uit zichzelf te halen.

Op onderzoek uit

Een fase van onderzoek breekt aan. Ik breng Jolanda in contact met een aantal inspirerende kindercoaches en we vragen anderen hoe zij tegen de talenten van Jolanda aankijken.

Jolanda bezoekt de kindercoaches en zoekt de opleidingsmogelijkheden uit.

Ze wordt er enorm energiek van en ze komt zelfs ontspannen thuis na haar werk.

Vrienden en collega's tonen veel sympathie en vertrouwen voor haar wensen.

'Volg je hart en ga het doen! Ga door op het pad dat je loopt! We zien het je doen, ga er voor!'

Jolanda straalt bij zoveel stimulans. Maar... durft ze het wel echt? Hoe moet het dan met haar eigen hypotheek? Kan ze het wel?



We halen de natuur erbij. Al pratend wordt duidelijk hoe zeer de angst geworteld is in haar familiegeschiedenis. 'Het helpt me om te weten waar de angst vandaan komt, het helpt me bij het maken van keuzes en nemen van beslissingen.'

Ze ontspant weer.

De realiteit

We leggen haar wensen naast de realiteit. Wat is er mogelijk. Wat kan er wél?

We lopen langzaam. Jolanda denkt. Ik denk met haar mee.

Een dagdeel minder werken en een of twee thuiswerkdagen waardoor er minder reistijd is. Een start met een opleiding.

Ze klaart helemaal op en heeft zin om het verder uit te zoeken.

Vrijwilligerswerk

Dan ontvang ik haar mail met het verzoek onze laatste wandeling te verzetten. 'Er is een hoop gebeurd' schrijft Jolanda. 'Op het werk is er van alles geregeld én ik ga naar een bijeenkomst van vrijwilligers van een kinderspice van het Rode Kruis. Net op de dag dat wij onze afspraak hebben.

Wow, ik ben ik onder de indruk. Ze heeft veel geregeld en niet stil gezeten. Wat is er veel op gang is gekomen.

Vertrouwen

Als ik haar zie voor de laatste wandeling straalt Jolanda. Ze heeft al een keer meegedraaid in het hospice en wordt er vrijwilliger.

Ze heeft het goed voor elkaar: ze is aangenomen op de opleiding tot Kindercoach, ze werkt twee dagen thuis, ze werkt 4 uur minder per week en ze doet haar geliefde vrijwilligerswerk.

Door haar besluiten en alle energiegelovende activiteiten zit Jolanda anders in haar werk. Het is geen uitzichtloze plek meer. Ze is een nieuw pad ingeslagen.

'Ik heb nog wel een weg te gaan waar nog niet alles zeker is maar het begin is er. Ik heb er het volle vertrouwen in. Want als ik iets echt wil... lukt het je ook' vul ik haar aan. We lachen. Ik neem afscheid van een krachtige en stralende Jolanda! Ik gloei van binnen en wandel nog een rondje om de volgende coachklant te verwelkom.



Tips om te doen als je niet durft

1. Soms is het lastig om onze gevoelens serieus te nemen en denken we dat we anders moeten zijn. In de wereld van gevoelens is geen goed of fout. Ook al vinden dierbaren dat iets heel goed bij je past: jij bent het ijkpunt. Als je het lastig vindt om dichtbij je gevoel te zijn, lees dan eens [bijgaand artikel](#).
2. De natuur gaf Jolanda ruimte. Geef je zelf ook ruimte door lekker naar buiten te gaan. Daar is geen plafond en er zijn geen muren. Ervaar het. Je komt dichtbij jezelf en bij je echte wensen.
3. Doe iets in je vrije tijd dat bij je past. Jolanda ontdekte het schilderen weer en ze genoot van haar moodboard. Waar wil jij je vrije tijd mee vullen? Maak er tijd voor. Plan het in je agenda. Dit is wezenlijker dan je werk.

4. Ga op onderzoek uit als je een richting ontdekt (die natuurlijk al in je leeft). Spreek met mensen die jouw geliefde werk doen, en die succesvol zijn. Zoek ook naar opleidingsmogelijkheden.
5. Bedenk of bespreek concreet wat je op je werk wilt veranderen. Jolanda wist het zo duidelijk dat ze dat ook kon uitleggen aan haar manager. Zorg dat je wensen helder zijn. Dan blijkt er veel meer mogelijk.
6. Als je wordt overmand door angst, lees dan eens *Niet durven, toch doen* van psycholoog Susan Jeffers. Een praktisch boek waar je echt wat aan hebt.

Wat heb jij niet gedurfd en toch gedaan? Vertel het ons op het [weblog](#).

Dank Tineke, voor dit mooie verhaal en vruchtbare wandelcoachtraject met Jolanda!



Tineke

Hartelijke groet,
Hilde Backus
hilde@coachbureau.nl
© 2014 Het Coach Bureau

