

Ik dacht dat het aan mij lag



Ik dacht dat het aan mij lag

Lonneke ging op stap met onze wandelcoach Tineke Franssen. Lonneke had zich na de reorganisatie vastgebeten, zoals ze dat altijd deed, in haar baan die nu totaal veranderd was. Met heftige gevolgen....

Lees het verhaal dat Lonneke zelf schreef.

Toeval

*Ik zat uitgeput in de wachtkamer bij de dokter. Dat ik te ver was gegaan wist ik zeker, maar hoe ik een uitweg moest vinden... geen idee. In mijn hoofd alleen twijfelende gedachten, mijn lijf voelde zwaar en ik was moe. Opeens viel mijn oog op een artikel in **Margriet**. Ik zag mijn oude roeimaatje Hilde Backus. Zij bleek een bureau te hebben in wandelcoaching. Wandelen in de natuur in combinatie met coaching. Wat een vondst.*

Mijn baan als Corporate Recruiter bij een adviesbureau was net geëindigd, en ik bevond me midden in een periode van afhechting en nadenken over een nieuwe toekomst. Ik moest het nu rustig aan doen. Tegelijkertijd was er thuis ook nog een langdurige verbouwing gaande. Tijd voor rust en herbezinning.

Kennismaking met Tineke

Via Hilde kwam ik in contact met haar collega wandelcoach Tineke Franssen. We maakten een belafpraak om de verwachtingen af te stemmen. Dat ontspande meteen. Tineke luisterde aandachtig en raakte de kern: ik was streng voor mezelf, legde de lat heel hoog en bleef maar mijn best doen om aan verwachtingen te voldoen. Tineke deed een voorstel voor een concrete aanpak en we maakten een afspraak voor de eerste wandeling in de mooie omgeving van Bunnik.



De wandelingen: écht luisteren

Ik vond het prettig mijn verhaal te doen met Tineke als coach, al wandelend in een bosrijke omgeving. Zij luisterde zonder oordeel en ik voelde me vrij alles te voelen en vertellen. Ik ging ontspannen naar huis met eerste oefeningen over energie en flow en wandeloefeningen. Ik wandelde veel. Wat deed dat me goed. Met plezier en nu met veel meer rust werkte ik de opdrachten uit en voorzichtig wees het toen al naar een mogelijke toekomst.

Ik dacht dat het aan mij lag

Tineke gaf me structuur en dat was wat ik nodig had. Mijn hoofd kwam stap voor stap tot rust en het werd me glashelder waarom mijn laatste functie niet bij me paste. Mijn werk was verschaald na een reorganisatie: ik miste inhoud, het persoonlijke contact met kandidaten was er niet meer, mijn adviesrol was vervallen en ik kon mijn eigen koers niet meer bepalen.

Kortom: het niveau van de functie paste niet meer bij me. Het was saai, eentonig, administratief en veel te eenvoudig. Bovendien kon ik niet meer betekenen voor de kandidaten wat ik eerder wel kon. Dit had me zoveel energie gekost dat het ging vreten aan mijn gezondheid. Dit heldere inzicht was een opluchting. Tot nu toe was ik alleen maar boos geweest dat ik niet meer voor elkaar had gekregen in mijn job. Ik dacht dat het aan mij lag.



Wie ben ik nou?

De oefening die het meeste indruk maakte volgde toen. Tineke vroeg me vijf mensen in mijn directe omgeving feedback te vragen. Eng zeg. Ik was er huiverig voor maar heb uiteindelijk de

stoute schoenen aangetrokken. Maar wat een mooie, liefdevolle en tegelijk kritische terugkoppelingen heb ik ontvangen van echtgenoot, familie en vrienden en collega's. Dit was zó waardevol! Een oud-collega, zelf loopbaancoach, nam 2,5 uur de tijd om met me te sparren.

De rode draad werd duidelijk: ik ben relatie- en samenwerkingsgericht, ik kan strategie goed aan praktijk koppelen, ik ben enorm leergierig, heb een groot doorzettingsvermogen en verantwoordelijkheidsbesef, ik wil snel resultaat en bezit vertrouwen dat er weer nieuwe dingen op mijn pad komen. Ik voelde mezelf weer. Ik wist weer wie ik was.

Nu begrijp ik het!

Het viel me op hoeveel Tineke elke wandeling van me wist. Ze moest zich echt in me verdiept hebben. Ze legde steeds verbanden tussen ondersteunende testen en oefeningen. Zo ontdekte ik mijn werk- en leerstijl en mijn talenten.

Gaandeweg werd mijn 'o ja gevoel groter'. Waar ik het eerst alleen hoorde ging ik nu vertrouwen op mijn talenten, mijn stijl en mogelijkheden. Ik voelde me stap voor stap zekerder. Dít klopte. Meerdere malen zei ik tegen Tineke: nú begrijp ik waarom ik zaken niet heb gedelegeerd en maar ben doorgegaan. Nu heb ik eindelijk de rust om beter naar mezelf en mijn wensen te kijken. Gek genoeg werd mijn wandeltempo ook lager. Ondertussen was wandelen een dagelijks ritueel geworden. Wandelen, de natuur, het friste mijn hoofd op.



Hoe verder?

Langzaamaan kwam ik dichterbij mijn wens-toekomst. In eerste instantie wilde ik voor mezelf beginnen. Gaandeweg streepte ik dit af. De onzekerheid en inspanning pasten niet. Tineke wist me telkens met de voeten op aarde te houden, ze herinnerde me aan wat ik echt belangrijk vond: mijn gezondheid en gezin. Ik hield in mind waar een nieuwe omgeving aan moest voldoen wilde ik er gelukkig in worden.

Nieuwe baan!

Uit mijn netwerk kwam een vacature van adviseur werving en selectie op mijn pad. Ik solliciteerde niet meteen maar had een verkennend gesprek. Het voelde goed! Ik durfde het aan, solliciteerde en het werd mijn baan! Nu werk ik er een half jaar en ik kom hier tot mijn recht.

Aardige collega's, contact met kandidaten, tijd voor resultaat, en er zijn mogelijkheden tot ontwikkeling via trainingen en coaching.

Gedurende het traject heb ik de highlights van elke wandeling, de terugkoppelingen en de uitwerking van opdrachten genoteerd, in een boekje dat Tineke me gaf. Ik herlees het vaak. Het houdt me stevig, energiek en op koers.

Lonneke

Tineke@coachbureau.nl

©2017 Het Coach Bureau