

## Wachten op iets beters (dat maar niet komt)



### **Wachten op iets beters**

Haar eerste baan als medewerker administratieve organisatie en interne beheersing begon Maike meteen na haar afstuderen in 2012. Vijf jaar werkte ze bij hetzelfde bedrijf in de metaalbranche. Ze hield zich bezig met bedrijfsprocessen. Daarbij kreeg zij als extra taak om fysieke processen in de fabriek in lijn te laten lopen met een software pakket (ERP)\*, speciaal voor de metaalbranche. 'Er veranderde organisatorisch veel en ik kreeg nieuwe verantwoordelijkheden, maar die wilden niet lukken. Mijn gevoel was: is dit het dan? Moet ik iets anders gaan zoeken? Toch probeerde ik er steeds weer iets van te maken, en wachten op iets beters. Maar dat kwam niet.'

## **Kiezen voor Wandelcoaching**

‘Ik stuitte op het goede moment op het [artikel in Psychologie Magazine](#). De situatie op mijn werk zat me dwars, ik realiseerde me dat wachten op iets beters niet hielp. Ik had daar hulp bij nodig. Het sprak me direct aan dat ik niet met iemand in een kamertje zou zitten. Wandelen en in beweging leek me een hele prettige manier om mijn verhaal met iemand te delen.’

## **Een heldere start**

‘Met wandelcoach **Tineke Franssen** van Het Coach Bureau klikte het meteen. Toen kwam ik in de ziektewet terecht, omdat ik eigenlijk niet meer kon. Ik was op. Misschien doordat er iets in me ontspande? Op deze manier en in deze baan wilde ik niet verder. De centrale vraag werd: als dit het niet is, wat dan wel?’

## **Nieuwe aanknopingspunten**

‘Ik wilde heel graag weten waar ik wel warm voor loop, wat er in mijn oude functie verkeerd ging, en hoe ik het in de toekomst anders aan kon pakken zodat het niet weer zover kwam. En natuurlijk zaten ook er dingen aan die functie vast die wél bij mij pasten.

Ik wilde voorkomen dat ik na het doorlopen van het wandeltraject bij wijze van spreken op dezelfde manier in een nieuwe situatie in hetzelfde schuitje terechtkwam. Ik zocht aanknopingspunten om verder te komen.’

## **De natuur helpt mee**

Het buitenzijn, de natuur en alles wat je onderweg tegenkomt maakt dat een gesprek prettig op gang komt. ‘Ik kwam er ook achter dat je tijdens het wandelen makkelijker over dingen na kunt denken, dan met een kop thee op de bank. Je verlegt je focus, je wordt thuis eerder afgeleid door het dagelijks bestaan. Terwijl, na afloop van zo’n wandeling kon ik niet eens vertellen welke route we hadden afgelegd, daar was ik helemaal niet mee bezig. Ik kon even helemaal de focus op mezelf leggen.’

Als je even niet de goede woorden kunt vinden dan is de natuur er om dingen duidelijker te maken. ‘Bijvoorbeeld: ik zou me graag zo

sterk willen voelen als die boom, geworteld zijn. Dat spreekt dan net iets meer tot de verbeelding, dan daar altijd precies woorden aan te moeten geven.'



## **Hoe wil ik werken?**

Heel nauwkeurig stelde wandelcoach Tineke kleine en best eenvoudige vragen. Ik wist de antwoorden. Dat was zo fijn en gaf me zo'n nabij gevoel. Ik hoefde even nergens rekening mee te houden. Om me nog meer te verdiepen in wat ik graag wilde maakte ik dat visueel met een moodboard in de natuur. En weet je: ik voelde ook weer energie'.

## **Het inzicht**

'Mijn ideaal strookte niet met de situatie waar ik middenin zat. Het maakte wel heel duidelijk dat ik daar inderdaad niet gelukkig van werd, dat heeft me wel even op scherp gezet.'

## **Prullenbak...**

Je kunt de natuur als spiegel gebruiken: hoe kijk je naar jezelf? 'In een oefening gaf ik aan op welk punt ik op dat moment stond en



waar ik naartoe wilde. Ik wilde naar een hele grote stevig gewortelde boom en ik stond bij een prullenbak... Dat weet ik nog goed. Dat is de kracht van buiten zijn, onderweg zijn. Ik zag bloemetjes ontluiken en dat paste precies bij mijn gevoel: ik krijg weer helder wat ik wil! Dat gevoel kwam zo mooi overeen, de natuur die laat zien wat er inzit.'



## **Een nieuw pad**

'Toen we laatste wandeling liepen, had ik al een nieuwe baan gevonden! Dat ging verrassend snel. Het is in gang gebracht door de Talentscan die ik van Tineke meekreeg waarin zakelijke en persoonlijke contacten zich uitlaten over mijn talenten. Een van de zakelijke relaties raakte geïnteresseerd en benaderde mij voor een nieuwe baan. Hij is nu mijn leidinggevende. Zo kan het gaan!'

## **De valkuilen en bewustwording**

'Tijdens de laatste wandeling hebben we gekeken hoe ik niet weer in valkuilen van mijn vorige baan terechtkom: in mijn enthousiasme wil ik het graag goed doen. Ik worstel nog een beetje met werk en privé in balans houden, maar dat is eigenlijk normaal als je net een nieuwe baan hebt. Niet alles kan in een keer!'

## **Zien waar je vandaan komt**

'Ik werk daar nu zeven maanden. Het is een fijne baan en ik begin al een beetje te wennen. Als ik zie waar ik vandaan kom, dan past het veel beter. Ik heb de vrijheid om mijn dag in te delen, ik heb collega's die sociaal en communicatief zijn, ik krijg feedback op wat ik doe en dan vooral in positieve zin. Dat geeft energie!'



## **De andere kant**

‘Het mooie is: ik ben consultant geworden voor het ERP-pakket waar ik bij m’n vorige werkgever mee heb gewerkt. Ik sta nu aan de andere kant. Zoals destijds de consultant naar mijn bedrijf toekwam om mij te ondersteunen, ga ik nu naar klanten toe en help hen met dezelfde vragen die ik ooit zelf heb gehad.

Het voelt zo fijn dat ik de ervaring die ik in mijn vorige werk heb opgedaan heel goed kan gebruiken. Terwijl ik eerst dacht dat het waardeloos was en dat die vijf jaar weggegooid waren. En nu kan ik allerlei bedrijven, en de medewerkers ervan, mee vooruit helpen!’

## **Wandelen met een opdracht**

‘Wandelcoachen is een mooie manier om eens echt stil te staan bij jezelf: wat wil ik, wat kan ik, waar word ik blij van?’

Maike leerde door het wandelcoachen om, al dan niet wandelend rondom haar eigen huis of tijdens de coachwandeling, de aandacht op zichzelf te vestigen en een andere concentratie op te brengen dan wanneer je dat thuis doet. ‘Als je vrijblijvend nadenkt over wat je wilt en waar je goed in bent, dan kun je ook heus wel iets verzinnen. Maar het wandelen met concrete oefeningen hebben het gedaan, dat is zo inspirerend! Veel beter dan wachten op iets beters. Het zet je creatieve vermogen aan, het brengt echt iets in beweging.’



## **De kracht van de natuur**

Maike wandelt nu ook alleen, vooral in het groen of in het bos. 'Het heeft ervoor gezorgd dat ik de kracht van de natuur voor het eerst op die manier heb weten te waarderen. Ik denk ook dat ik door de oefeningen en de wandelingen open ben gaan staan voor de kracht van de natuur, ook op andere momenten.'

*\*ERP heeft tot doel om de productiviteit van organisaties te maximaliseren, kosten te beheersen en optimaal te voldoen aan klantwensen. Een systeem dat financiële, organisatorische, productionele processen aan elkaar koppelt.*

©2018 Het Coach Bureau