

'Ik laat niet meer over me heen lopen'

Annette (31) voelde zich steeds onzekerder op haar werk. De stellige mening van een collega was al voldoende om dicht te klappen. Dankzij Neuro Linguïstisch Programmeren (NLP) heeft ze nu haar gevoel van onmacht onder controle en kan ze beter relativeren.

HET PROBLEEM

'Ik zag wat er gebeurde, maar kon het niet veranderen'

"Ik voelde me erg onzeker op mijn werk. Mijn collega's zijn goed in hun vak, zelfverzekerd en overtuigd van hun kunnen. Hun dominantie vond ik intimiderend. Naar mijn idee moest ik tegen ze opboksen en net zo aanwezig zijn als zij, maar zo ben ik niet. Ik voelde me kleiner worden in hun aanwezigheid. Vooral tegen vergaderingen zag ik op. Mijn collega's zijn er goed in om hun mening stellig te verkondigen, ik vond het daarom moeilijk zelf met ideeën te komen of tegen hen in te gaan.

Soms klapte ik dicht. Daardoor werd de communicatie lastig, er was geen dialoog meer. Ook als ik een afspraak met een klant had, was ik vooral bezig met hoe ik overkwam. In mijn hoofd had ik een lijst met punten waaraan ik wilde voldoen. Ik wilde er sterk en stevig in staan en niet overkomen als een lief meisje dat zo omvergeblazen kon worden. Deed ik het naar mijn idee niet goed genoeg, dan vond ik het een mislukt gesprek. In mijn hoofd werd het probleem groter dan nodig. Ik kon het niet van me

af zetten en denken: jammer, volgende keer beter. Het meest frustrerend vond ik dat ik steeds zag wat er gebeurde. Als een collega heel stellig zijn mening gaf, voelde dat als persoonlijke kritiek. Terwijl het alleen maar over werk ging. Op zo'n moment wist ik dat ik het niet persoonlijk moest opvatten, maar dat lukte me toch niet. Ik klapte dicht en kon niet reageren zonder mijn emotie te tonen. Daar baalde ik dan enorm van. Ik zag het gebeuren en wist niet hoe ik dat kon veranderen."

DE OMMEKEER

'De manier waarop ik mijn werk moest doen, paste niet bij mij'

"Steeds vaker ging ik met een gevoel van stress naar mijn werk. Ik vind dat ik leuk werk heb, maar die stress was echt niet nodig. Bovendien vrat het energie, ik was doodmoe. Hierdoor nam ik ook niet meer de tijd om te sporten en werkte ik steeds langer door. Ik kon me slecht concentreren en me steeds moeilijker ontspannen. Daarbij had ik er genoeg van om steeds te horen dat ik het anders moest doen. Feedback is prima, maar de manier waarop mijn collega's zeiden dat ik

iets moest doen, paste niet bij me. Ik wilde een manier vinden om me zo te ontwikkelen, dat het goed voelde. Daarom heb ik mijn leidinggevende aan zijn mouw getrokken. Ik heb mijn situatie uitgelegd en aangegeven dat ik coaching wilde. Ik wilde wat handvatten aangereikt krijgen. Niet graven in het verleden, maar praktische oefeningen en tips die ik meteen kon toepassen. Hij kwam met NLP: Neuro Linguïstisch Programmeren. Tijdens het intakegesprek vertelde de

coach, Kirstin van Zijl, over haar werkwijze en haar aanpak sprak me aan. Aan de hand van een paar vragen bepaalden we mijn doelen. Waar sta ik nu? Waar wil ik aan werken? Waar wil ik over een half jaar staan? Ze vroeg me de huidige situatie te visualiseren en stelde er een aantal concrete vragen over. Daarna zijn we gaan kijken naar hoe ik het wilde, de gewenste situatie. Zo konden we mijn doelen heel helder formuleren, concreet maken en in zekere zin ook meetbaar maken."

DE THERAPIE

'De nieuwe inzichten gaven me meteen al meer rust'

"In de eerste sessies heb ik kennism gemaakt met kaders. Communicatie vindt namelijk altijd plaats binnen een uitgesproken of onuitgesproken afbakening. Dat kan letterlijk zijn: de plek waar je op dat moment bent. Maar ook je geschiedenis en persoonlijkheid bepalen je kaders. Ik heb geleerd om die van mij te herkennen en ze ook duidelijk aan te geven. Bijvoorbeeld door voor een vergadering vast te stellen wat het doel is, hoeveel tijd er is en wat we gaan behandelen. Zo begint iedereen er met gelijke verwachtingen aan. Er zijn ook impliciete kaders, zoals: hoe wil je dat iemand met je omgaat? Iedereen handelt waarschijnlijk met de beste intenties. Maar als je niet aangeeft wat je wel en niet prettig vindt – wat jouw kaders zijn – kan de ander dat niet weten. Aan de hand van situaties op mijn werk leerde Kirstin mij mijn kaders te herkennen. Ze stelde de juiste vragen waardoor ik ze ineens zag. Dat inzicht gaf me

meteen al veel meer rust.

We hebben visualisatie-oefeningen gedaan en contact gemaakt met het onderbewuste. Zo hebben we ook mijn gevoel van onmacht onderzocht. We gingen in de ruimte staan, ik met gesloten ogen. Kirstin vroeg me terug te gaan naar een situatie waarin ik me zo heb gevoeld. Onder haar begeleiding reisde ik terug in de tijd, tot het moment dat ik voor het eerst dat gevoel van machteloosheid had ervaren. Met mijn ogen dicht zag en voelde ik alles weer zoals toen. Ik was drie jaar, mijn opa lag in het ziekenhuis en ik was bij hem op bezoek. Ik keek naar hem en kon niks voor hem doen. Dat gaf me een gevoel van machteloosheid. 'Wat kon je jezelf toen niet geven, maar zou jij dat meisje van toen nu wel willen geven – met de kennis en ervaring die je nu hebt?' vroeg Kirstin. Ik zei tegen het meisje van drie dat ze niet bang hoefde te zijn. Ik gaf haar ver-

trouwen. Nu ik weet waar het gevoel van machteloosheid vandaan komt, is het beter hanteerbaar. Als ik onmacht voel wanneer er iets gebeurt wat ik niet leuk vind, weet ik dat ik niet op een emotionele manier moet reageren, maar naar mezelf moet luisteren en daarnaar moet handelen.

Ook mijn doelstellingen hebben we visueel gemaakt. Kirstin legde verschillende placemats op de grond: elke placemat stelde een situatie voor. Ik ging erop staan en Kirstin schetste de situatie. 'Hoe voel je je nu?' vroeg ze. 'Waar voel je dat?' Van de huidige situatie liep ik – letterlijk – stapje voor stapje naar mijn ideale situatie. En steeds beleefde ik de emotie die erbij hoorde. Je kunt wel zeggen welke doelen je nastreeft, maar nu voelde ik wat het met me deed. Naarmate ik mijn ideale situatie naderde, kwam er een soort lichtheid over me heen."

DE VERANDERING

'Tegenspraak vat ik niet meer persoonlijk op'

"In totaal ben ik zes keer bij Kirstin geweest. Over een aantal maanden gaan we toetsen of ik mijn doelen heb bereikt. Ik zie niet langer op tegen een vergadering of een gesprek met een klant. Ik voel me rustig, als een boom in de wind: stevig, maar ook flexibel. Mijn eigen ideeën vasthouden, maar er niet te star in staan. Dat voelt goed. Ik luister actief. Als ik iets wil zeggen, doe ik dat, maar ik heb niet meer het gevoel dat ik iets móet zeggen. Ik sta er veel rustiger in. Ik ben mezelf bij een vergadering en soms kijk ik ook met een bepaalde nieuwsgierigheid naar wat er rond de tafel gebeurt. En ik vat tegenspraak niet meer persoonlijk op. Als ik dat gevoel van machteloosheid voel aankomen, word ik er niet meer door overweldigd. Ik herken het en sta erbij stil. Het zal waarschijnlijk nooit helemaal

weggaan, maar ik heb wel geleerd om ermee om te gaan. Ik voel me vrijer om te praten. Ik vertel hoe ik het zie en waarom ik iets vind. En ik geef vooraf zo veel mogelijk aan wat mijn werkwijze is, daar kan de ander dan op reageren. Nu realiseer ik me dat ik situaties heel vaak alleen vanuit mijn eigen visie bekeek. Ik word er steeds beter in om kaders te herkennen en te stellen.

Door duidelijk te zijn over mijn kaders heb ik bovendien veel minder het gevoel dat mensen over me heen lopen.

Het lukt me de laatste tijd ook veel beter om iets lastigs op een luchtige manier te brengen. Dankzij NLP kan ik beter relativeren en trek ik me situaties niet meer zo persoonlijk aan. Ik ben veel duidelijker geworden. Over overwerken bijvoorbeeld. Dat vind ik niet erg, zolang het geen vanzelfsprekendheid is en

in overleg gebeurt, want mijn sociale leven wil ik niet meer voor mijn werk opgeven. Een paar avonden per week sport ik, dan kan ik sowieso niet doorwerken en dat weten ze nu op kantoor. En een vrije dag is een vrije dag. Als een planning onhaalbaar is, zie ik het niet meer als mijn probleem." ●

INZICHT IN JEZELF

Waar sta je en waar wil je naartoe? Aan de hand van technieken en oefeningen helpt Neuro Linguïstisch Programmeren (NLP) je inzicht te krijgen in jezelf en in wat je wilt bereiken. Zo gaat NLP ervan uit dat er niet één waarheid bestaat. Iedereen bekijkt de wereld vanuit zijn eigen perspectief. Zodra je je blik verruimt, komen er nieuwe mogelijkheden op je pad en voel je je vrijer. Annette werd gecoacht door Kirstin van Zijl: www.zich-t.nl. Een lijst met coaches in het hele land: www.nvnlp.nl.