

zaterdag 04 maart 2006

Het maximum uit je leven

De personal coach wint Belgisch terrein

Na de personal trainers waaien ook de personal coaches van de Angelsaksische wereld over naar onze contreien. Eerst infiltreerden ze in het bedrijfsleven, als steun en toeverlaat voor topmanagers, maar je hoeft bijlange geen CEO te zijn om baat te hebben bij deze nieuwe (betaalde) versie van de aloude mentor.

De nuchtere Vlaming heeft het er nog altijd moeilijk mee, maar als puntje bij paaltje komt, moeten we toegeven dat we allemaal weleens twijfelen. Is dit het leven/de job/de relatie die ik wil? Ben ik wie ik wil zijn? Benut ik mijn capaciteiten ten volle? Ken ik mijn prioriteiten? Niet meteen vragen waarmee je bij een therapeut aanklopt, maar ook niet het soort vragen dat je met gemak aan de toog oplost - althans, het antwoord zal daags nadien misschien net dat tikkeltje te licht uitvallen.

Een personal coach kan op zo'n moment de ideale gesprekspartner zijn. „Je hoeft niet met een probleem te zitten om baat te hebben bij een coach”, zegt Marleen Boen, vice-president van de Belgische tak van de International Coach Federation en zelf personal coach. „Een goede coach kan goed luisteren en stelt de juiste vragen. Zo iemand kan iedereen gebruiken, zeker nu onze samenleving almaar complexer wordt. Tijdsgebrek, levensduurte, de hoge verwachtingen van werkgevers: vele mensen gaan gebukt onder ongenoegen, of zelfs frustratie. Bovendien worden onze sociale netwerken almaar minder hecht. Zelfs wie kan terugvallen op familie en vrienden, kan af en toe behoefte hebben aan een neutrale gesprekspartner met een frisse visie, iemand tegen wie je alles kunt vertellen, zonder dat hij oordeelt of een verborgen agenda heeft.”

Niet toevallig zijn de meeste cliënten tussen de vijfendertig en de vijftig jaar - de midlifecrisisleeftijd, zeg maar. Druk druk bezig, ogenschijnlijk prima geslaagd in het leven, en plots rijst de vraag: is dit nu alles? „Tijdens de eerste twee gesprekken vallen enorm vaak de woorden 'ik weet het niet'”, zegt Boen. „Dat vraagt op zich al heel wat moed: heel veel mensen zijn hun leven lang bang om toe te geven dat ze twijfelen. Jezelf toelaten om vragen te stellen bij je leven, kan alles op losse schroeven zetten. Door de juiste vragen te stellen, kan je coach je helpen om uit te vinden wat je wil. Zodra het doel bepaald is, start het echte werk. Een coach helpt je om dat doel - indien nodig opgedeeld in tussendoelen - voor ogen te houden. We proberen de cliënt bewuster te laten kijken naar zichzelf en zijn leven, want dat is de eerste voorwaarde voor verandering. Pas dan kun je oude gewoonten doorbreken. De coach maakt je bewust van je kracht, zodat je het maximum uit je leven kunt halen.”

Het doel kan uiteraard van alles zijn - een nieuwe job, stressbestendiger worden, gezonder leven, verlegenheid overwinnen, een beter evenwicht tussen werk en privé. Uiteindelijk draait het er telkens weer om dat de cliënt zich beter wil voelen in zijn vel. Dat vergt meestal een scherp zelfonderzoek, waarbij je voor jezelf uitmaakt wat je belangrijk vindt. „Het heeft geen zin dat je een dikbetaalde job met veel aanzien hebt, als die niet aansluit bij je persoonlijkheid, je waarden, je overtuigingen. Soms zijn mensen volledig *miscast* in hun functie, bijvoorbeeld omdat ze op basis van verdienste gepromoveerd zijn tot leidinggevende, terwijl ze er geen flauw benul van hebben hoe ze een team moeten leiden. Elk bedrijf zou een interne coach moeten hebben. Nu blijft het te vaak bij coaching van de topmensen - *lonely at the top*, weet je wel. Ook in andere functies moet een werkgever rekening houden met de mens achter de werknemer. Uit recent onderzoek blijkt dat drie op de tien mensen zich niet betrokken voelen bij hun bedrijf, daar kun je je als bedrijfsleider toch niet zomaar bij neerleggen? Dat zal je pas kunnen veranderen als je niet alleen rekening houdt met de vaardigheden van mensen, maar ook met hun natuur.”

Hoeveel sessies je nodig hebt, hangt af van het doel dat je jezelf gesteld hebt. Een concrete, goed afgebakende verandering, zoals een job vinden die bij je past, krijgt meestal haar beslag in een sessie of negen, met telkens weer een tussentijd van twee of drie weken. Sommige mensen laten zich jaren begeleiden, zodat ze werk en leven constant kunnen monitoren en bijsturen. „In het beste geval voelt een cliënt zich na verloop van tijd sterk genoeg om zichzelf te coachen”, zegt Boen.

Blijft de vraag hoe je een goede coach vindt, want coach is geen erkend beroep. De sector staat in België nog in zijn kinderschoenen: het is zelfs niet bekend hoeveel coaches er actief zijn in ons land. De Belgische tak van de internationale federatie, die overigens het Europees congres wist binnen te halen voor de komende meimaand, bestaat sinds 2002 en telt een tachtigtal leden, onder wie heel wat Franstaligen. De federatie reikt een certificaat uit, maar begon daar nog niet zo lang geleden mee, zodat niet iedereen die in aanmerking komt, al daadwerkelijk erkend raakte. Gecertificeerde coachingscholen kunnen ook helpen om de sector overzichtelijker te maken. „Voorlopig is het wat behelpen”, geeft Boen toe, die zichzelf overigens ook laat coachen. „Nu speelt mond-tot-mondreclame nog een belangrijke rol. Als we op kruissnelheid raken met de uitreiking van de certificaten, wordt het al een pak makkelijker.”

De prijzen voor coaching lopen erg uiteen. Als particulier moet je rekenen op vijftig tot honderd euro per uur. Bedrijfscoaching is duurder. www.coachfederation.be www.coachingschool.be Marleen Boen, Ithaka learning & coaching, tel.: 0477-28.50.60, marleen@ithaka.be, www.ithaka.be

Mijn leven met een coach

Een nieuw leven willen we allemaal. Een leven waarin we goed uitgeslapen en met een opgeruimd gemoed de perfecte balans vinden tussen werk, familie, vrienden en persoonlijke ontwikkeling. „Je kunt alles hebben wat je wil, en nog veel meer“, belooft de coach. Een test.

Ik beken: ik ben een gretig afnemer van vulgair-psychologische artikels (doorzettingsvermogen kun je kweken! Je intuïtie weet het beter!). Ik kan geen zelfkennistest (genre: ben jij een uitsteller? Hoe empathisch ben je?) zien zonder hem in te vullen. En toch: een coach, kan ik daar wel wat mee? Per slot van rekening heb ik een goede job, een goed lief, fijne vrienden en een reeks hobby's. Maar er is ook twijfel: ik hol van hot naar her, werk meer uren dan contractueel verplicht, heb nog altijd geen marathon gelopen.

Baat het niet, het schaad ook niet. Ik besluit mijn licht op te steken bij een van de Amerikaanse spelers op de markt van personal coaching: My Private Coach, het bedrijf van de van oorsprong Franse Valerie Vauthey. Zelf is ze gespecialiseerd in gewichtsverlies, maar haar medewerkers beslaan het hele spectrum. Voor mijn probleem - zoveel te doen, zo weinig tijd - raadt ze me de Canadese Cheri Baumann aan. Cheri, dat lijkt me een uitstekende naam voor een coach. Vol belofte. Eén keer per week zal ze me bellen om mijn Nieuwe Leven als georganiseerd mens vorm te geven.

Sessie 1

Ik ben er klaar voor. Mijn scepsis is verdwenen. Een beetje zenuwachtig (luisteren naar goede raad is niet mijn sterkste kant) zit ik iets voor negen uur 's avonds te wachten bij de telefoon.

Slik, is dat even wennen. Cheri begint me zonder pardon de kleren van het lijf te vragen. Ik leg haar uit wat ik doe, de coördinatie van *De Standaard Magazine*, *the weekly lifestyle magazine of Flanders' leading quality newspaper* (oef, ze weet dat Vlaanderen een onderdeel van België is, en dat Nederlands op Duits lijkt, niet slecht voor een Canadese, dat neemt me gelijk voor haar in). Ik vertel haar hoe mijn week eruitziet, wat mijn dagindeling is, wat mijn probleem is, namelijk dat er altijd zoveel dringend werk is (mails, telefoons, post, teksten beoordelen, vergaderingen), dat de creativiteit er soms bij inschiet.

Mijn zakelijke uitleg blijkt niet voldoende. Hoe laat ik ga slapen en hoe laat ik opsta, wil ze weten. Hoeveel fruit ik eet, of ik aan sport doe, of mijn gsm altijd aanstaat, hoeveel koffie en alcohol ik drink, wat mijn hobby's en mijn passies zijn. Bovendien stelt ze vragen waarop ik het antwoord niet zomaar uit mijn mouw kan schudden. Welke dag mijn favoriete dag van de werkweek is? Of nog: hoe ik me voel op de drukste twee dagen van de week? Ik sta met de mond vol tanden. Doet dat terzake? Ik wil gewoon weten of ik mijn werk beter kan organiseren. „Dus je weet niet hoe je je voelt op de dagen dat je heel hard moet doorwerken om je werk gedaan te krijgen?“, vraagt ze nog eens. Ik beken dat ik op die dagen mijn werk zo snel en zo goed mogelijk doe, en daar verder niet bij stilsta. „Goed“, zegt ze, „het is altijd spannend als je dingen niet weet.“ Het zou potsierlijk kunnen klinken, maar het klinkt uitnodigend, een tikkeltje uitdagend zelfs.

Ze definieert het probleem: er mankeert ruimte voor spontaniteit in mijn leven, zowel privé als professioneel. Mijn agenda is overboekt (ik pleit schuldig). Dat wordt ons doel voor de komende weken: mentale ruimte creëren. Als huiswerk moet ik bedenken hoe mijn ideale week eruitziet. Ook daarop heb ik niet meteen een antwoord klaar.

Sessie 2

Ai ai ai. De tweede sessie is nog niet begonnen en ik scoor al slechte punten. Cheri verwacht ten laatste een uur voor de afspraak een door mij ingevuld vragenlijstje. Over drie kwartier is het zover, en ik zit nog een beetje duf naar de vragen te kijken: reactie op vorige sessie, grootste verbetering sinds vorige sessie, et cetera. Zucht, er valt kennelijk nog heel wat te managen aan mijn tijd. Ik besluit om de scepsis tijdens deze tweede sessie met harde hand buiten te houden. Gelukkig maar, zo zal snel blijken.

Mijn Ideale Week heeft Cheri op het spoor van twee pijnpunten gezet. Eeuwige haast en een gebrek aan zelfdiscipline (au!). Het ergste van al is dat die twee verbonden blijken. Samengevat: als ik 's avonds niet tot ver na middernacht zou opblijven, zou ik 's morgens in alle vroegte uit bed kunnen springen, zodat ik de rest van de dag niet zo'n strak tijdschema zou hebben en er dus ruimte voor improvisatie zou ontstaan.

Dat vroeger opstaan heeft iemand in mij wakker gemaakt. De sceptica roert zich. Ik doe mijn mond open om te protesteren. Dat ik niet het probleem ben. Het zijn de mails, de telefoons, de postpakketten, de vergaderingen, de boekhouding, kortom: de Anderen. En daarbij, wat heeft zelfdiscipline te maken met mijn efficiëntie op het werk? Mijn leven is goed zoals het is, ik wil alleen maar de vele uren die ik per week op het werk doorbreng, zo goed mogelijk besteden.

Ze begrijpt het, zegt ze. Ze verontschuldigt zich omdat ze mijn *comfortzone* is binnengedrongen. Mijn mooie, jarenlang met zorg opgebouwde systeem van gewoontes en waarden, mijn identiteit. Ze stelt me gerust: ik hoef niet alles ineens overboord te gooien, we zullen het stapje voor stapje aanpakken. Belangrijk is dat ik me eerst en vooral bewust word van de patronen waarin ik me zo lekker genesteld heb, en hoe zij me belemmeren om het leven te leiden dat ik zou willen leiden.

Ik haal diep adem, citeer bij mezelf een paar levenswijsheden uit vulgair-psychologische artikels („wie doet wat hij altijd heeft gedaan, krijgt wat hij altijd heeft gekregen“) en stuur de sceptica weg. Net op tijd, want Cheri vraagt of ik klaar ben voor een oefening. Een visualisatie, een erg milde vorm van zelfhypnose, zeg maar. Ze vraagt me om me twee deuren in te beelden, de rechtse is die van de inertie, de linkse die van de actie. Achter de eerste zit mijn huidige ik zich opgejaagd te voelen, achter de

andere zit mijn nieuwe ik te popelen om tevoorschijn te komen, met een overzichtelijke inbox, een reservoir aan reportage-ideeën, en tijd genoeg om een massa tijdschriften te lezen en ook nog eens vier keer per week te sporten. Achter de ene deur is het donker en grauw als in een bruine kroeg, achter de andere is de lucht blauw en ruikt het naar een bos met bottende blaadjes.

Ik kies de deur van de actie (je zou al gek zijn om het niet te doen) en krijg gelijk de opdracht om de komende week vier keer voor één uur 's nachts te gaan slapen. Ik ben erin geluïd.

Een dag later vertel ik het verhaal - ver na één uur - aan mijn vrienden op café. We lachen er eens goed om, klinken er een paar keer op, ik ga naar huis met het „en doe de groeten aan uw *time coach* " galmend in mijn oren. Nog een dag later knaagt er iets. Ik zie iemand die op mij lijkt met stevige, maar ontspannen tred door een bos met bottende blaadjes lopen. Mijn Nieuwe Ik is gearriveerd.

Sessie 3

Cheri is trots op mij. Ik ben ook wel een beetje trots op mezelf. Ik heb de weekopdracht tot een goed einde gebracht. Nu kunnen we eindelijk een sessie wijden aan wat ik dacht dat timemanagement betekende: technieken om efficiënter te werken.

Ze wil weer alles weten. Ben ik een *multitasker*? Hoe zijn de taken in het DSM-team verdeeld? Welk e-mailprogramma gebruik ik? Geeft dat programma een signaal als er een mail binnenkomt? Bekijk ik die mail dan meteen? Ai, fout antwoord. „Een van de domste dingen die je kunt doen", oordeelt Cheri. De signaalfunctie van mijn mailprogramma moet uit, en ze verbiedt me om mijn inbox vaker dan vier keer per dag te bekijken. Voorts krijg ik opdracht om het preview-venster aan te zetten en binnenkomende mails meteen af te handelen en/of te klasseren. Over elke mail die om actie vraagt, moet ik beslissen wanneer ik hem zal behandelen: meteen, aan het einde van de dag, of later op de week. De mails uit die laatste categorie gaan in een folder met de naam van de dag waarop ze beantwoord zullen worden.

Cheri wil dat ik hetzelfde systeem toepas voor telefoontjes. Niet opnemen, maar het antwoordapparaat aanzetten, en een paar momenten per dag kiezen om de telefoons af te handelen. Ik leg haar uit dat ik dat als coördinator van een blad onmogelijk kan doen. Wat ze begrijpt.

We praten nog wat over rondslingerende papieren (het nut van de *clean desk policy* is mij nooit helemaal duidelijk geworden) en hoe ik die best op een soortgelijke manier behandel als de e-mails. Als algemene raad geeft ze nog mee dat je je tijd best in blokken verdeelt, zodat je een tijdje eenzelfde soort taak uitvoert. We spreken af dat ik voor mezelf een weekschema-in-blokken probeer op te stellen en dat ik de e-mailstroom met de nieuwe technieken probeer te controleren.

De eerste dagen met de nieuwe e-mailaanpak zijn bijzonder onwennig. Het preview-scherm zit in de weg, ik vergeet de folders met te stellen handelingen te bekijken, ik moet op mijn handen zitten om niet de hele tijd naar mijn inbox te kijken. Het kost me een week of twee om het systeem met gemak toe te passen. Alleen: ik kan mezelf wel voor de kop slaan omdat ik dat in wezen doodsimple systeem niet uit mezelf opgezet heb. Idem dito voor de papierberg.

Sessie 4

Rond de middag betrap ik mezelf erop dat ik uitkijk naar mijn sessie met Cheri 's avonds. We hebben twee weken overgeslagen - eerst ik ziek, dan zij, en ik bedenk dat ik het prettig vind om met een neutrale persoon te praten over mijn werk. Cheri is een goed klankbord: geïnteresseerd, maar kritisch. Ze stelt vragen die ik mezelf nooit stel.

Zoals: verveel jij je soms? Vervelen? Ik kijk al een halve dag uit naar mijn gesprek met mijn timemanagement coach en zij wil het hebben over verveling? Licht verontwaardigd antwoord ik dat ik mij zelfs niet kan herinneren dat ik mij als kind ooit verveeld heb.

Lap, ik had het kunnen weten: fout antwoord. Als je te druk bezig bent en je agenda laat volslibben met allerhande afspraken, verdoof je je intuïtie, je natuurlijke gevoel voor prioriteiten, legt ze uit. Elke dag een kwartiertje niksen (en ze bedoelt werkelijk niksen, dus niet lezen of koken of televisie kijken, hooguit mag je niksen in yogahouding) helpt je geest gezond te houden. En het scherpt je creativiteit.

Hmmm, ik overschreeuw de stem van de sceptica, en beloof Cheri dat ik de komende week één keer zal proberen om een kwartier niets te doen. Ik haal niet eens het einde van het kwartier en word er bijzonder onrustig van. Een teken dat ik het nodig heb volgens haar. Tja.

Sessie 5

Na haar mislukte poging om mij aan de introspectie en meditatie te krijgen, houden we het dit keer weer strikter bij het werk. We overlopen hoe het met mijn administratieve organisatie zit (véél beter, dank je wel, hoewel er nog wat restanten uit het pre-georganiseerde tijdperk op mijn bureau rondslingeren), en ze polst naar mijn prioriteiten. Het is onze laatste sessie en ze wil dat ik mijn doelen helder formuleer, zodat ik mijzelf in de gaten kan houden voor het vervolg van het seizoen. Als aandachtspunten stipt ze de klassiekers uit de managementtrainingen aan: meer delegeren, voluit vertrouwen op het team, leren duidelijk-maar-niet-agressief nee zeggen, vaker aan mezelf denken.

Het is niet de eerste keer dat ik die dingen hoor, maar het is wel de eerste keer dat ik ze hoor op een moment dat ik ze wil horen. Dat is Cheri's grootste gave: ze luistert erg goed naar wat je zegt, pikt de vaagste hints op en pikt daar dan op in met haar arsenaal *tips & tricks*. Ze is een beetje een cheerleader: het is niet omdat ze er is dat je als sporter minder hard moeten werken, alleen geeft ze op het juiste moment het juiste duwtje.

Dat ze mijn leven veranderd heeft, zou ik niet durven te zeggen. Maar mijn werk is beter georganiseerd en ik ben mij meer bewust van mijn manier van werken. Mijn Nieuwe Ik verschilt misschien niet zoveel van mijn oude als ik gehoopt had, maar die Ideale Week, die maak ik zeker nog mee.

www.myprivatecoach.com; prijzen tussen 49 euro per uur en 600 euro (business coaching) per week. Voorlopig nog geen Nederlandstalige coaches beschikbaar, maar daar wordt aan gewerkt; Franstalige coaches zijn al wel aan het bedrijf verbonden.

EVA BERGHMANS