



Kijk eens in de spiegel VAN DE COACH

Er zijn levensvragen die je jezelf met grote regelmaat zou moeten stellen. Door een coach als spiegel te gebruiken, kan je aan de basis van wie je bent sleutelen en de kwaliteit van je leven vergoten. Wie wil dat nou niet!

Een controller heeft een dienstverlenende rol in de organisatie. Bij dit vak komen allerlei vaardigheden aan bod die je kunt aanleren en verbeteren. Er zijn boeken, cursussen, lezingen over besluitvorming, governance, budgettering en dergelijke. Kortom in alle hoeken en gaten van de het vakgebied kun je jezelf aanscherpen. Vaardigheden komen van buitenaf en zijn aan te leren. Ze zijn nodig om het vak goed uit te oefenen, maar wie is de mens achter die controller? Wie ben jij als controller? Hoe kleur jij je vak in? Je bent heel veel meer dan een cv, of een pakketje vaardigheden. Controlling is in de essentie voor een heel groot deel mensenwerk. Voor het maken van analyses en voor het gebruik van instrumentele vaardigheden kan je volstaan met de buitenlagen van jezelf. Voor het werken met processen (zowel individueel als bedrijfmatig) is er veel meer nodig. Dan heb je inzichten nodig vanuit je binnenkant. Je bent je eigen instrument. De manier waarop je contact maakt met mensen binnen en buiten de organisatie is belangrijk. De manier waarop je het contact met jezelf aangaat en ervaart is

essentieel. Jezelf ontmoeten, de diepere lagen van je eigen persoonlijkheid onder ogen zien. Deze deur gaat naar binnen open en het vereist heldenmoed om deze deur te openen. Om deze diepere lagen in zichzelf te vermijden, gaan veel mensen rationaliseren. Je zelfbewust zijn is jezelf afvragen: 'Wat bepaalt mijn keuzes? Waar komen mijn emoties vandaan? Hoe voel ik me nu en wat wil mij dat vertellen?' In het doen laat men weten wie men is...

Regels

Zonder dat je het echt in de gaten hebt houd je jezelf iedere dag aan ontelbare regels. Deze regels hebben een functie. Ze geven houvast en zekerheid. Vanuit je vroegste vroeger heb je allerlei aannames en opvattingen verzameld over de meest uiteenlopende dingen en situaties die je in je leven tegenkwam. Je hebt jezelf aangepast aan allerlei groepen. Aan je oude nest, aan de klas van de basisschool, de middelbare school, aan de kinderen in de buurt waar je opgroeide, aan (schoon-)familie en vriendengroepen. In alle situaties heersten er geschreven en on-

Een coach kan je:

- inzicht geven in je waarden- en overtuigingsysteem;
- helpen doelen te bereiken die je wilt bereiken;
- bewust maken van onverwerkt verdriet of woede;
- een toetssteen zijn die je je blinde vlekken toont;
- helpen je eigen kracht te mobiliseren;
- dingen vanuit een ander perspectief laten bekijken en bevoelen;
- helpen in contact te komen met je wil; wat wil je werkelijk?
- inzicht geven in je onbewuste lagen van het innerlijke weten.

geschreven wetten. Er waren allerlei uitgesproken en onuitgesproken opvattingen. Door jezelf hieraan aan te passen heb je jezelf deze normen en waarden eigen gemaakt. Vanuit deze waarden komen ook je kwaliteiten voort. Door aan bepaalde opgedane waarde veel belang toe te kennen, ga je die waarde op een voetstuk zetten en kan je hem gaan leven. Zo kan een waarde uitgroeien tot een kwaliteit (bijvoorbeeld: eerlijkheid, punctualiteit, verantwoordelijkheid). Positieve en negatieve ervaringen hebben ons overtuigingen opgeleverd die ons gevoelens van zekerheid en houvast verschaffen. Deze overtuigingen zijn voor een groot deel naar ons onderbewuste verschoven en kunnen ons ook vastzetten in ons gedrag. Je leeft voor een heel groot deel volgens deze geïnternaliseerde regels, zonder dat je hier bewust voor kiest. Hierdoor word je geaccepteerd door de groep en dit geeft een gevoel van veiligheid en rust.

Mismatch

Soms kunnen deze regels ook tegen je gaan werken. Je komt in een heel andere cultuur of omgeving terecht en ineens zijn je eigen waarden en overtuigingen niet toereikend. Ze sluiten niet aan op de nieuwe omgeving. Denk bijvoorbeeld aan een verandering van baan of een verhuizing naar een ander gebied. Bij ethische dilemma's of in situaties waarin je merkt dat het anders is. Je voelsprietten gaan uit en het is belangrijk om de weg naar binnen in te gaan en hier je eigen interne regels te herzien.

Ons gedrag komt rechtstreeks voort uit deze interne wetgeving. Je kunt je nog steeds vasthouden aan waarden en overtuigingen die vroeger een functie hadden, maar deze schreeuwen nu om aanpassing, omdat ze in de huidige situatie tegen je werken. Vaak ga je hierdoor niet op een goede manier het contact met andere mensen aan. Je merkt het aan jezelf als je weerstand voelt, in je lijf of in je omgeving. Het lastige is dat je jezelf vaak niet bewust bent van de wortels van dit gedrag. Het enige merkbare is dat je steeds in vergelijkbare lastige situaties terechtkomt en dat dit onaangename emoties oproept. Als dit soort situaties zich met regelmaat aandienen, dan is er vaak sprake van een patroon. Het heeft geen zin om je omgeving hiervan als schuldige aan te wijzen, er is dan werk aan de winkel. Het kan bijvoorbeeld zijn dat je jezelf steeds tegen je eigen zin in aanpast aan de nukken van een autoritaire collega of dat je niet, of te weinig aan het realiseren van je eigen doelen toekomt,

omdat je steeds verzandt in details. Allerlei gedragingen van jezelf die je eigenlijk anders zou willen, maar helaas, in je eentje lukt het slecht of niet.

Veranderen

Hoe kun je jezelf nou echt veranderen. Hoe kan je je eigen gedrag zodanig ombuigen dat je de persoon wordt die je wenst te zijn. Als je tegen jezelf zegt: 'ik ben niet te veranderen, ik ben wie ik ben,' dan zet je jezelf vast. Dit is een belemmerende overtuiging die je ervan weerhoudt de deur naar binnen open te doen. Deze zelfopgelegde regel geeft je op de één of andere manier houvast, maar je consolideert wel en er verandert niets.

Investeren in jezelf door naar een coach te gaan zou een hele goede investering kunnen zijn. Je kunt meer energie, creativiteit en rust ervaren. Je gaat meer leven wie je werkelijk bent! Je zult bevredigende contacten kunnen ervaren en intenser kunnen genieten. Je wordt een betere vakman of vakvrouw. Ook ga je op een andere manier keuzes maken in je leven. Je wordt wat milder en wijzer.

Ik zie, ik zie wat jij niet ziet...

Zoek een coach die bij je past en waar je je honderd procent goed bij voelt! Een goede coach heeft (aantoonbaar) veel aan scholing gedaan en blijft zichzelf bijspijkeren en ontwikkelen. Ook zal een goede coach altijd uitgaan van het principe dat het antwoord op jouw vragen in jezelf besloten ligt. Hij dient alleen als gids. Door te kiezen voor een coachingstraject herzie je je interne programmering. Je ruimt samen de zolder op.



Levensvragen:

- Benut je al je talenten?
- Kan je creatief zijn?
- Heb je veel energie?
- Ervaar je rust van binnen?
- Heb je plezier in je werk?
- Laat je de emoties die je van binnen voelt naar buiten toe zien?
- Leef je het leven dat je wilt leven?
- Durf je je uit te spreken?
- Houden situaties je soms emotioneel meer bezig dan je wilt?
- Kan je ongeremd lachen of huilen?
- Kom je voldoende toe aan de dingen die echt belangrijk voor je zijn?
- Kan je spontaan zijn?
- Kan je gemakkelijk contact maken met andere mensen?
- Kan je zowel geven als ontvangen?
- Kan je jezelf goed verplaatsen in de denk- en gevoelswereld van een ander?
- Ken je je eigen waarden en overtuigingen?
- Ken je je eigen kwaliteiten en de daarbij behorende valkuilen?
- Hoe ga je ermee om als je weerstand ontmoet?
- Ervaar je liefdevolle relaties?
- Moet je veel van jezelf?
- Leg je de lat soms te hoog?
- Hoe ga je om met keuzes?
- Hoe ga je met dominante of autoritaire mensen om?
- Durf je jezelf kwetsbaar op te stellen?
- Word je voldoende gewaardeerd om wat je doet en om wie je bent?