

# Feelwise focust...



*Birgit Vandermeulen heeft sinds 2008 haar coachpraktijk Feelwise. Het is haar kracht om jou verder in je kracht te zetten. Om je zelfkennis te laten groeien, rust in het hoofd te brengen & plezier in dat wat je doet. Zij denkt met je mee om je leven gericht vorm te geven zoals het voor jou klopt, zowel op het werk als privé. Haar motto luidt: Het leukste wat je kunt kennen is jezelf. Een motto waar zij, samen met haar cliënten, met veel passie, plezier en professionaliteit vorm aan geeft.*

Met grote dromerige ogen kijkt ze me aan, deze vrouw van 47 jaar. Al in haar hele jonge jeugd was er veel gedoe thuis. Haar ouders maakten elke dag ruzie met elkaar en iedere keer als er geschreeuwd werd, voelde zij hun boosheid. Het maakte haar bang. Bang dat haar ouders elkaar iets zouden aandoen, bang dat ze uit elkaar zouden gaan en ook bang dat haar en haar broertje iets zou gebeuren. Ze leerde zichzelf aan om tijdens deze ruziemomenten te verdwijnen in haar eigen wereld. Met haar walkman verdween ze in haar lievelingsmuziek en ze kon helemaal een worden met de wereld die in de boeken die ze las werd beschreven. Zo beschermde ze zichzelf voor haar ruziënde ouders en haar eigen angst.

Op mijn vraag wat coaching haar mag brengen, geeft ze aan het zo lastig te vinden om aanwezig te blijven in situaties die ze zo spannend vindt; momenten waarop ze iets moet presenteren of waarin haar gevraagd wordt haar mening te geven bijvoorbeeld. Liever laat ze anderen aan het woord of meldt ze zich ziek zodat ze de presentatie niet hoeft te doen. Tegelijkertijd beseft ze dat ze voor deze momenten niet weg kan lopen en dat ook niet wil. Ze heeft echt wel zinnige dingen te melden en ze voelt zich heel betrokken bij haar werk. Daarbij vindt ze het heel fijn om te leren en dingen te snappen.

Ook in het hier en nu, tijdens het kennismakingsgesprek, vindt ze het zo spannend om haar verhaal te doen. Ik zie haar blik omhoog schieten en langs mij af door het raam naar buiten dwalen. Ik realiseer me hoe belangrijk het is om goed contact met haar te

maken en te blijven maken. Dit contact zorgt ervoor dat ze zich veilig voelt, en dat is een belangrijke basis om aan jezelf te werken.

We gaan aan de slag met het onderzoeken van situaties die zo spannend voor haar zijn dat ze 'vertrekt'; letterlijk naar een andere ruimte of figuurlijk naar haar eigen binnenwereld. Omdat haar hoofd zo alert is, vindt ze het lastiger om te voelen. Met behulp van oefeningen krijgt ze steeds meer zicht op de verschillende gevoelens die zij in verschillende situaties heeft. En daar waar het voor haar zo kwetsbaar voelt om tegen haar leidinggevende en collega's te zeggen dat ze iets lastig vindt, oefenen we hoe zij dat rustig en duidelijk kan uitleggen en om hulp kan vragen.

Wat is het mooi om na een aantal coachgesprekken haar heldere ogen te zien, die me met vertrouwen aankijken. Te horen dat ze met gezonde spanning een presentatie heeft gegeven aan collega's, over een project waar ze zich met hart en ziel aan verbonden voelt. En te vernemen dat ze warmere voeten heeft, wetende welke oefeningen zij kan doen om na schrik of angst haar voeten weer op de grond te krijgen. Inmiddels is het voor haar de normaalste zaak van de wereld om, met een hedendaagse koptelefoon op, door de woonkamer te stampen op het nummer 'Afrikaan Beat' van Bert Kaempfert. Het brengt haar terug naar Kaatsheuvel, het is een mooie augustusdag in 1978. Samen met haar ouders genietend van de dansende sterrenkinderen bij de Indische Waterlelies. Een blijde en dierbare herinnering.