

# Feelwise focust...



*Birgit Vandermeulen heeft sinds 2008 haar coachpraktijk Feelwise. Vanuit haar HR-achtergrond, coachopleidingen en -ervaring geeft zij met veel passie & professionaliteit haar praktijk vorm. Het is haar missie om mensen te inspireren tot ontwikkeling en meer regie over werk en leven te geven.*

*aanvoelend | altijd in beweging  
| levenservaren | trotse mama |  
gek op woorden | energiegevend  
| tikkeltje filosofisch | lekker praktisch | positief | integer.*

Het was voor mij best confronterend toen ik tijdens mijn opleiding ontdekte hoe mijn gedrag als volwassene wordt bepaald door de (figuurlijke) tegeltjes die vroeger in m'n ouderlijk huis aan de muur hingen. In onze hal hing het gedicht 'Vriend' van Toon Hermans. Mijn moeder was een Sittardse en gek op alles wat haar plaatsgenoot Toon zong, schreef en speelde. Tegelijkertijd had dit gedicht voor haar een diepere waarde. Niet alleen vond zij vriendschap belangrijk... voor haar was het net zo belangrijk dat er bij ons thuis geen ruzie was. Ik kan het haar in gedachten nog horen zeggen: 'Lief zijn voor elkaar'. Met vier opgroeiende kinderen in één huis was dat best een uitdaging.

Het zal geen verrassing zijn dat ik, anno 2017, nog altijd probeer om onenigheid te voorkomen en het iedereen naar de zin wil maken, waar en met wie ik ook ben. Dat is me immers met de paplepel ingegoten. Net als de zinnetjes 'doe je best', 'wees perfect' en 'ben sterk'. We noemen deze zinnetjes 'drivers'. Een driver is een 'boodschap' van je ouder(s) die leidt tot goedkeuring als je die boodschap 'uitvoert'. Nu is het natuurlijk heel handig om je best te doen, want mede daardoor kun je iets bereiken. Echter... als 'je best doen' (of een van de andere drivers) te veel de nadruk krijgt, inspireert het

niet tot actie en gaat het juist tegen je werken.

In mijn praktijk zie ik veel cliënten hun best doen. Zij zijn hard aan het werk om iedereen om hen heen blij en tevreden te houden. Een zorgzame dochter, een leuke collega, een liefhebbende echtgenote, een hardwerkende vader en een loyale werknemer; allemaal rollen en verantwoordelijkheden die we onszelf geven. Wat ik tegelijkertijd zie, is dat de 'doe-jebest-mensen' het zo moeilijk vinden om hun eigen grenzen te bepalen en nee te zeggen. Deze mensen hebben een hoger burn-out risico, omdat ze met name gericht zijn op hun omgeving en zichzelf daarmee vergeten, overschreeuwen of op een zijspoor zetten.

Zo ook een cliënte van 31 jaar. Druk bezig met bouwen aan haar fulltime carrière in een bedrijf dat met prestatienormen werkt. Elke dag reist ze van Brabant naar Den Haag. Elke dag werkt ze knetterhard om op haar werk te voldoen aan het beeld van leuk, gezellig en resultaatgericht zijn. En elke dag komt ze doodmoe thuis. In de coachgesprekken wordt haar duidelijk hoe gemakkelijk ze over haar eigen grenzen heen gaat. Dat ze thuis zo erg haar best deed om gezien te worden door haar ouders; hardwerkende mensen die er alles aan deden om hun

goedlopende horecazaak goed draaiend te houden. Goed voorbeeld doet volgen, of het 'goed' was is de vraag. Tegelijkertijd hebben ook deze ouders naar eer en geweten en uit liefde gehandeld, dat weet ik zeker.

Heb jij het vermoeden dat je ook een 'doe-jebest-er' bent? Realiseer je dat de verantwoordelijkheid voor 'goed zorgen voor jezelf' net zo belangrijk is als de verantwoordelijkheid voor presteren die je naar de buitenwereld voelt. Besef ook dat deze prestatiedrive een oud patroon kan zijn om 'gezien te worden'. Zorg ervoor dat dat wat je doet ook leuk is en je energie geeft. Kies naast verplichtingen ook bewust voor activiteiten die weinig inspanning van je vragen, je gemakkelijk af gaan en waar geen druk op ligt. Zo houd je voor jezelf de balans tussen Moeten & Willen. Uiteraard werkt deze coach ook aan haar eigen ontwikkeling, eerlijkheidshalve door een beetje met de woorden van haar moeder te sjoemelen. 'Lief zijn voor elkaar' is voor mij 'Lief zijn voor elkaar & mezelf' geworden. Ik geef toe, voor dit nieuwe denken heb ik wel even mijn best moeten doen. En wat heel fijn is om te constateren... het gaat me Moed-Willig ontspannen af?