

# 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.*

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

Het nieuws was vers; haar contract voor bepaalde tijd werd niet verlengd. Ergens had ze het wel zien aankomen, toch overviel het haar. Haar werkgever bood haar een coachtraject aan om het vinden van een nieuwe baan te begeleiden. Met deze vraag stapt ze m'n praktijkruimte binnen, deze verzorgde vrouw van begin vijftig. Meer dan twintig jaar in het arbeidsproces, altijd snoeihard en vol overtuiging gewerkt. Tot een aantal maanden geleden. De moed was haar in de schoenen gezakt en haar zelfvertrouwen had, onvrijwillig, plaatsgemaakt voor een beklemmend gevoel van onzekerheid.

Ze vertelt haar levensverhaal. Over het overlijden van haar moeder op veel te jonge leeftijd. Mede als reactie daarop haar eigen haast om voor haar veertigste alles te doen wat ze kon doen. Het tegeltje met de tekst 'Je zit nooit niets te doen' dat figuurlijk in de keuken van haar ouderlijk huis hing. Een aantal jaar geleden had ze haar vorige baan achter zich gelaten. Ze was zo vergroeid met het bedrijf, dat het gevoelsmatig niet meer gezond was voor haar eigen ontwikkeling. Ze ging 'als een gestoorde solliciteren' en was met name bezig om zichzelf te verkopen. Wat ze vergat was om haar eigen wensen in relatie tot een nieuwe functie en werkomgeving te inventariseren en te toetsen.

Vrij snel vond ze een nieuwe baan. Blijheid alom, immers hiermee bleef ze trouw aan de in haar hoofd echoënde woorden uit haar ouderlijk huis: 'je zit nooit niets te doen ... je zit nooit niets te doen ... je zit nooit niets te doen...'. Vol moed en energie startte ze. Actie. Fixen. Hard rennen. Ze voelde grote verantwoordelijkheid om het allemaal zo goed te doen. Elke dag stond haar leidinggevende aan haar bureau om te informeren naar de status van de resultaten. De druk werd hoger en hoger, het contact met zichzelf en haar omgeving kleiner en kleiner. Opnieuw liep ze zichzelf voorbij in haar eigen behoeften, grenzen en talenten.

Haar angst om 'het niet genoeg en het niet goed te doen' blijkt groot. Al sinds haar kinderjaren is deze vrouw hard aan het werk. Ze zorgde voor haar jongere broertje en haar vader. Hulp was er nauwelijks, dus schouders eronder, hop, het gezin moet blijven draaien. Als we in het coachgesprek dit patroon ontdekken komen de tranen. Het besef dat ze altijd voor anderen heeft gezorgd. Dat ze, door de gezinsomstandigheden, zelf nauwelijks kind heeft kunnen zijn.

Het verleden was... daar kan ze niets aan veranderen. Waar ze als volwassen vrouw wel voor kan kiezen, is om in het nu goed voor zichzelf te zorgen. Door te onderzoeken wat ze leuk vindt, waar ze blij van wordt en wat haar energie geeft. Muziek inspireert haar en maakt haar rustig, massage laat haar lijf ontspannen. Ik verwijs haar door naar de massagepraktijk van Mirjam Maat in Lennisheuvel, waar ze haar lijf als het ware 'oplaadt'. We onderzoeken in één van de coachgesprekken welke functie-elementen en werkomgevingen haar in het verleden wèl energie gaven. En we bespreken dat ze, naast rustig en weloverwogen solliciteren, ook tijd besteedt aan leuke dingen doen.

Met het vorderen van het coachtraject zie ik haar zelfvertrouwen en de sprankeling in haar ogen groeien. Wat is dat genieten! En die nieuwe werkgever die ze zichzelf toewenst? Die gaat ze vinden, wellicht sneller dan ze denkt... Vanuit de volle overtuiging dat ze zichzelf de ruimte mag geven om een baan te kiezen die bij haar past. Want, zoals Confucius ooit zei: 'dan hoef je nooit meer te werken'.