

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.

'Nooit is het goed genoeg, het moet altijd beter van mezelf. Ik wil de perfecte moeder, echtgenote, en werknemer zijn. Gek word ik ervan.' Deze uitspraak hoor ik regelmatig in mijn praktijk. Vaak zijn het vrouwen die met deze vorm van perfectionisme rondlopen, en zichzelf hierin volledig op slot zetten. Soms zijn het mannen. Het zijn die cliënten die vaak een grote ambitie hebben, alles onder controle houden, afspraken nakomen en geen fouten maken. Dé kwaliteiten van een ideale en betrouwbare werknemer. Tegelijkertijd zijn deze cliënten bang om niet te voldoen, en verbergen ze dat achter heel hard werken en een harnasje van perfectie.

Vaak komen deze cliënten verzorgd naar mijn praktijk; de mannen strak in pak, de vrouwen mooi gekleed, gekapt en opgemaakt. Wat je vaak niet aan hen ziet is de druk die ze van binnen voelen door de eisen die ze zichzelf opleggen: een vorm van volmaaktheid die bijna topsport is. In de levensfase waarin deze cliënten meer maatschappelijke rollen krijgen (als werknemer, partner en ouder bijvoorbeeld) komen ze vaak met zichzelf in de knoei. Op zoveel vlakken ballen hooghouden en dat ook nog eens op een meer-dan-goede-maniër: dan wordt het simpelweg te veel. Soms is een burnout de trigger, soms houdt hun hoofd niet meer op met denken en piekeren. Eén ding is zeker: ze lopen zichzelf verschrikkelijk voorbij.

Begrijp me goed, ik veroordeel deze cliënten niet, want ik snap heel goed waar ze mee

'dealen'. Sterker nog, ik heb een deel van mijn leven precies hetzelfde gedaan. De jonge moeder met een drukke baan en veel verantwoordelijkheid. Het moest thuis en op mijn werk helemaal tot in de puntjes voor iedereen goed geregeld zijn. En tegelijkertijd deed ik het in mijn eigen ogen nooit goed genoeg.

Pas veel later realiseerde ik me dat ik in de ogen van mijn vader keek. Mijn opa was hoofdonderwijzer, dus zijn kroost moest nog beter en braver en netter en beleefder zijn dan het beste jongetje van de klas. Mission impossible. Desondanks werkte mijn vader zich helemaal de blubber, dat voorbeeld volgde ik. Tot ik op een stressvolle dag beseftte dat dat niet was wat IK wilde en wat goed voor mij was.

Voor mij is het belangrijk om balans te hebben tussen spanning en ontspanning. Tussen resultaten behalen en lekker lummelen. Tegenwoordig is het gemakkelijker om van mezelf te accepteren dat ik een fout maak. En ga ik onopgemaakt in joggingbroek naar de supermarkt.

Niet voor niets hangt er een schilderij van Floddertje in mijn praktijkruimte. In haar dagelijkse avonturen zit zij regelmatig onder de jam, inkt, kroos of soep. Net als haar hondje Smeerkees: it's all in a name. Haar beeltenis is een boodschap aan alle mensen die zo hun best doen om perfect te zijn, een levensopgave die zo veel energie kost. Waar ik meer in geloof? Dat aan het eind van de dag je voeten vies zijn, je haar in de war zit en je ogen glimmen. Van plezier.