

## **“Luister naar je gevoel, durf dat bespreekbaar te maken en ernaar te handelen”**

Tot een jaar geleden was Henk Sienen sectiehoofd bij een middelgrote gemeente. Toen zijn team na een reorganisatie verdubbelde, haalde dat de fut uit zijn functioneren en uit hemzelf. Sinds kort fietst hij weer met plezier naar zijn werk. Ander werk, wel te verstaan. Personal coaching zette hem onverwacht op een nieuw spoor.

Henk Sienen: “Personal coaching heeft me veel meer opgeleverd dan ik gedacht had. Een jaar geleden was het niet in me opgekomen dat ik nu een totaal andere job zou hebben. Ik ben enorm blij met mijn nieuwe functie als projectmanager. Mensen zijn verbaasd als ik ze vertel dat daar maar zes sessies met Manu Busschots voor nodig waren. Die zijn gewend aan een traject van een jaar, met om de week een coachgesprek.”

### **Brandjes blussen**

Een reorganisatie bij de gemeente waar Henk werkte zou diverse managers hun baan gaan kosten. “Mijn afdelingshoofd feliciteerde me dat ik mocht blijven. Ik kreeg een andere baan als teamleider van een twee keer zo groot team. Achteraf gezien besef ik dat ik toen al niet blij was. Ik had beter naar dat gevoel moeten luisteren. In mijn vorige team had ik tijd over om mee te denken met mijn medewerkers over het werk, en voor het verbeteren van processen. In dat nieuwe team was ik voornamelijk bezig met brandjes blussen. Er was geen ruimte meer voor inhoudelijke zaken.” Dat kostte hem steeds meer energie en hij werd ziek. “Ik dacht eerst nog dat ik met een week of twee wel weer aan de slag zou kunnen. Maar ik werd steeds vermoeider, had geen puf meer om naar mijn werk te gaan.” Om te voorkomen dat het bij zijn reïntegratie weer mis zou gaan, zocht hij contact met Manu Busschots, die hij kende van een training Coachtechnieken.

*“Als ik die coaching niet had gedaan, dan was ik nog een tijd met hangen en wurgen naar mijn werk blijven gaan - regelrecht richting burnout”.*

### **Niet mauwen maar douwen**

Anderen zien vaak al eerder dan jijzelf dat je niet op de goede plek zit. In het intakegesprek gaf zijn baas aan dat hij niet wist of een rol als teamleider bij Henk paste, omdat de dagelijkse sores hem meer energie kostte dan het opleverde. “Zelf had ik nog steeds dat plaatje in mijn hoofd dat de volgende stap in mijn loopbaan een functie als afdelingshoofd was. Dat ik uitviel, lag gewoon aan dat nieuwe team waarin veel speelde. Daar moest ik even doorheen bijten, over een paar jaar zou het wel weer goed lopen en dan zou ik verder kunnen.”

Henks coachtraject was niet alleen gericht op zijn loopbaan maar ook op persoonlijke ontwikkeling. “Dichterbij jezelf komen, wat voel ik, wat vind ik, wat wil ik en wat ga ik daarmee doen? Door de werkdruk en mijn perfectionisme was ik het contact met mijn gevoel kwijt. Ik hoor het mezelf nog zeggen: ‘Dat doen we even. Dat pak ik er wel bij. Niet mauwen maar douwen.’ Ik leefde als een robot, van moment tot moment. Ik pakte alles aan wat op mijn pad kwam, zonder te bedenken of ik het wel leuk vond en of het goed voelde. Dat doe ik nu niet meer.”

*Manu .. laat het bij jou om het te laten bezinken en te bedenken wat het betekent. Hij pakt softe onderwerpen aan op een niet-softe manier, durft te confronteren en laat jou zelf je conclusies trekken.*

### **Van denkstand naar gevoelsniveau**

“Ik wist al van de training dat je bij Manu zelf aan de bak moet. De gecoachte moet hard werken, niet de coach. Aan de hand van oefeningen, zoals mindfulness en familieopstellingen, liet hij me zelf ervaren wat er speelde. Ik merkte hoe snel ik over de grenzen heen ga die zelf stel! Zo heb ik geleerd om naar mijn gevoel te luisteren en daar ook wat mee te doen. Manu stuurt niet, hij laat het bij jou om het te laten bezinken en te bedenken wat het betekent. Hij pakt softe onderwerpen aan op een niet softe manier, durft te confronteren en laat jou zelf je conclusies trekken. Kijk, iemand kan mij heel veel vertellen maar dan ga ik in de denkstand. Doordat hij op gevoelsniveau gaat zitten, ervaar je zelf wat er aan de hand is. Dat besef komt veel beter binnen. Dat is zijn kracht.”

Manu vroeg Henk om na elke sessie een reflectieverslag te schrijven. “Dan verwerk je het voor jezelf en heb je meteen een houvast voor de toekomst. Ik kijk mijn verslagen regelmatig nog eens in, om mezelf scherp te houden op wat ik heb geleerd.”

### **Wat geeft energie?**

Personal coaching heeft Henk veel meer opgeleverd dan hij gedacht had. Hij kwam erachter dat hij leidinggeven best leuk vindt, maar dan wel aan een klein team. “Geen toekomst als afdelingshoofd dus. Het kantelpunt was een gesprek met een medewerker over de resultaten voor het komende jaar. In die discussie over werkproblematiek voelde ik de energie uit mijn lijf lopen. Toen besepte ik: mijn gevoel zegt dat ik niet terug wil in die functie. Ik wil iets anders, iets wat me wel energie geeft. Dat betekent goed naar mezelf luisteren en de signalen niet negeren. Ik kan dan misschien wel veel, maar wat vind ik nou eigenlijk leuk? Dat is iets heel anders. Dat heb ik toen besproken met mijn afdelingshoofd.” Best spannend: je baas vertellen dat je je baan aan de wilgen wilt hangen. “Gelukkig reageerde hij positief; ook hij wilde mij graag in mijn kracht zien staan.”

### **Luid applaus**

Samen met zijn coach Manu verhelderde Henk wat hem wél energie geeft en wat hij leuk en waardevol vindt om te doen. Daarbij werd zelfs teruggekeken naar wat hij als kind al deed en waar hij plezier in had. Vervolgens zocht hij in gesprekken met zijn afdelingshoofd naar mogelijkheden voor concrete invulling daarvan. Ze kwamen uit bij projectmanager voor het verbeteren van werkprocessen, een nieuwe functie voor Henk en voor de organisatie.

De nieuwe Henk toont ondernemerschap. Hij gaat bij alle managers van de gemeente langs om te vragen of ze in zijn nieuwe functie werk voor hem zouden hebben. “Na een maand zat mijn werkportefeuille voor een heel jaar vol. Zelf verantwoordelijkheid nemen voor je loopbaan, dat past in het plaatje van onze organisatie. Maar het is ook bijzonder dat ze me zo’n kans hebben gegeven. Ik ben een paar maanden geleden gevraagd om op een bijeenkomst van onze directie en managers mijn verhaal te vertellen. Ik kreeg na afloop een luid applaus!”

*“Ik zit in mijn nieuwe functie lekker in mijn vel en fiets weer met plezier naar mijn werk.”*

### **Lekker in je vel**

Was het beter voor hem geweest als hij eerder zo’n coachtraject had gedaan? “Tja, zo werkt dat niet. Ik kon dat gewoon niet eerder, je moet er klaar voor zijn. Gelukkig was ik er op tijd bij. Als ik die coaching niet had gedaan, dan was ik nog een tijd met hangen en wurgen naar mijn werk blijven gaan - regelrecht richting burnout. De belangrijkste les voor mij was: luister naar je gevoel, durf dat bespreekbaar te maken en ernaar te handelen. Als je dicht bij gevoel blijft, blijf je bij jezelf. Door dat op te pakken was ik binnen een paar maanden weer aan de slag. Ik zit in mijn nieuwe functie lekker in mijn vel en fiets weer met plezier naar mijn werk.”

\* *Henk heet in werkelijkheid anders, maar is om leesbaarheid en privacy redenen zo genoemd.*

**Meer informatie en aanbevelingen over persoonlijke coaching op:**

**[www.ondersteen.nl](http://www.ondersteen.nl)**