

Uit de COACH- PRAKTIJK



De 3 meestgestelde vragen aan de lifecoach

Lieneke Arts is life- & loopbaancoach en helpt je bij het maken van lastige keuzes op het gebied van leven, werk en studie. Ze beantwoordt de drie meestgestelde vragen uit haar coachpraktijk.

Wil je ook in gesprek met een lifecoach? Op coachfinder.nl vind je een betrouwbare lifecoach die bij je past.





Hoe twijfel ik minder en houd ik meer energie over?

‘Ik vind het lastig om keuzes te maken. Ik twijfel over alles, dat deed ik vroeger al. Vooral de kleine, dagelijkse keuzes kosten me veel energie. Ik laat me snel beïnvloeden door anderen. Hoe zorg ik ervoor dat ik minder twijfel en meer energie overhoud voor andere dingen?’

Arts: ‘Keuzemogelijkheden zijn tegenwoordig eindeloos. Al dat denken, piekeren, wikken en wegen vraagt veel van je denkvermogen. Het lijkt een luxe om zoveel keuzevrijheid te hebben, maar het brengt tegelijkertijd ook grote verantwoordelijkheden met zich mee. Want hoe kom je erachter wat de beste keuze is voor jónu? En hoe ga je om met de consequenties en verwachtingen van je omgeving?’

Hoe beter je weet wie je bent, wat je behoeften en waarden zijn, hoe makkelijker het wordt om keuzes te maken die goed bij je passen. Wat doet

ertoe in je leven? Wat is echt belangrijk voor jou op dit moment? Richt daar je aandacht op. Je persoonlijke kernwaarden zijn als een kompas. Ze geven je richting en betekenis bij elke beslissing die je neemt.'

Ik wil me niet meer laten leiden door anderen

'De afgelopen maanden is veel gebeurd: ik ben ontslagen, ik heb mijn relatie beëindigd en ben verhuisd. Ik zoek een nieuwe invulling voor de ruimte die is ontstaan in mijn leven. Ik wil me niet meer laten leiden door wat op mijn pad komt, of door wat anderen vinden. Hoe pak ik dat aan?'

Arts: 'In een korte tijd is een hoop veranderd in je leven. Je hebt ruimte gemaakt voor nieuwe dingen. Maar heb je ook de tijd genomen om bij te komen en te wennen aan de nieuwe situatie? Kun je de ruimte die ontstaan is helemaal ervaren zonder meteen een invulling te hebben? Durf je even niet te weten wat er komen gaat?'

Keuzes maken brengt onzekerheid met zich mee. Je weet hoe het nu is, maar je weet nooit precies hoe het zal zijn als je nieuwe keuzes maakt. Onzekerheid voelt niet prettig en daarom willen we daar vaak het liefst zo snel mogelijk vanaf. Toch ontstaan de beste keuzes door de onzekerheid eerst helemaal toe te laten en te accepteren. Van daaruit dienen nieuwe mogelijkheden zich aan die je kunt onderzoeken. Sta jezelf dus eerst toe het nog even niet te weten en zet jezelf daarmee in de vrij.'

Zal ik voor mezelf beginnen?

'Durf ik voor mezelf te beginnen, of solliciteer ik toch maar op een vaste baan? Of kies ik voor een combinatie van beide? Kortom: ga ik voor zekerheid, of volg ik mijn hart richting het onbekende?'

Arts: 'Wat zijn op dit moment je overwegingen? Vraag jezelf af: maak ik de keuze vanuit angst, of maak ik de

keuze vanuit liefde? Een goede keuze is een keuze ingegeven door hoop en vertrouwen. Waar verlang je diep van binnen naar? Welke optie draagt het meeste bij aan jouw behoeften, verlangens en wensen voor de toekomst? Vaak zijn we geneigd te denken aan het ergste dat kan gebeuren. Ik daag je uit te kijken naar alle goede dingen die kunnen gebeuren. Wat is het beste dat kan gebeuren als je voor jezelf begint? Wat is het beste dat kan gebeuren als je in loondienst gaat? Toets de haalbaarheid van je opties en kies voor de meest

VRAAG JEZELF AF: MAAK IK DE KEUZE VANUIT ANGST, OF MAAK IK DE KEUZE VANUIT LIEFDE?

positieve en realistische mogelijkheid. Richt je daarbij eerder op de gevolgen voor de lange termijn, dan de resultaten op de korte termijn.’ —