



de slimste route  
naar effectieve coaching



## Werken aan Zingeving, heeft dat zin?

Onderzoek laat zien dat heldere zingeving flink bijdraagt aan tevredenheid op de werkvloer. Zingeving is dus een belangrijk aandachtspunt voor leidinggevenden en HR!

*Geschreven door de coachprofessionals van CoachNetwerk B.V.*

## Inhoud

Inleiding	2
De Vier Pijlers	3
1. Potentieel benutten	4
Ik sta op een kruispunt en vind het moeilijk om te kiezen	4
Rust in mijn hoofd	6
2. Gezonde patronen bouwen	8
Waarom kom ik steeds weer in dezelfde situaties terecht?	8
Een duik in het diepe van jezelf!	10
Niets zo aards als meditatie	12
3. Inspiratie en Verdieping	17
Een inspirerende visie op mijn leven	17
Je verleden hoeft je toekomst niet in de weg te zitten!	19
4. Persoonlijke Waarden	22
Leven vanuit persoonlijke waarden	22
Handelen vanuit je ware aard	24
Conclusie	28
Contact	29

## Inleiding

**Zingeving:** vaak wordt dit begrip verbonden met 'spiritueel' of 'dat is een privézaak'. Toch is het een thema dat onze coachprofessionals in vrijwel elk coachtraject voorbij zien komen. Niet zo verwonderlijk, want onderzoek laat zien dat heldere zingeving resulteert in tevreden medewerkers die 'er zin in hebben'. Mensen geven immers graag betekenis aan hun werkend bestaan.

Voor leidinggevendenden is het de moeite waard om zicht te hebben op de variabelen die bijdragen aan zingeving van hun medewerkers en - niet op de laatste plaats - van zichzelf!



## De Vier Pijlers

Betekenis geven aan ons werkend bestaan draait om vier pijlers:

1. Benutten we het eigen potentieel voldoende: hoe kun je samen onderzoeken wat je nog meer in je mars hebt en waar je echte kwaliteiten liggen;
2. Hebben we als mens gezonde patronen opgebouwd: hoe kom je los van de automatische piloot en vind je een stijl die bij jou past;
3. Ervaren we voldoende verdieping en inspiratie in ons werk: hoe ga je vorm geven aan de bijdrage die jij wilt zijn in de organisatie en
4. Durven we te werken vanuit persoonlijke waarden: waar sta je voor, waar leef je voor, waar ben je aanspreekbaar op?

In dit E-boekje 'delen we verhalen van echte mensen met echte vragen waar ze samen met één van de coaches van CoachNetwerk aan hebben gewerkt en een betekenisvol antwoord op hebben gevonden.

Je kunt via een QuickScan direct zien waar voor jou of een medewerker de volgende stappen in één of meer van de vier pijlers zich aandient.

Naar de QuickScan:

[KLIK HIER](#)



## 1. Potentieel benutten

We willen allemaal ten volste leven en ons natuurlijke potentieel benutten.

Wanneer we niet het gevoel hebben dat we dat ook echt doen, is het zaak om ons af te vragen wat ons dan eigenlijk zo tegenhoudt.

Voor het antwoord op die vraag moeten mensen soms op een heel andere plek kijken dan ze gewend zijn en zorgen dat ze in eerste instantie zichzelf weer horen! Hier volgen twee artikelen van Gaby Schaffrath over deze pijler.



## Ik sta op een kruispunt en vind het moeilijk om te kiezen

*Gaby Schaffrath*

*Gaan zien dat de enige echte zekerheid voorkomt uit je bereidheid om het onbekende te ervaren.*

### Wat is de aanleiding

Coachee, vrouw, 38 jaar, ervaart veel spanning en irritatie in relatie met haar leidinggevende. Ze hebben regelmatig conflicten. Ze merkt op dat ze dan kortaf reageert, terwijl ze dat helemaal niet wil. Maar, vertelt ze, dat is wat mijn leidinggevende nu bij me oproept. Het valt op dat ze veel ruimte neemt om te vertellen wat er allemaal niet goed gaat en wat ze mist bij haar leidinggevende. Haar coachvraag is om te kijken hoe ze deze relatie kan verbeteren en hoe ze haar kwaliteiten beter kan inzetten in de



*Gaby Schaffrath*

huidige organisatie.

### Wat is hier echt aan de hand?

Ik nodig haar uit te onderzoeken wat er nu bij haar gebeurt. Ze voelt zich niet meer gelukkig in haar werk, ze is ergens onderweg haar drive kwijtgeraakt en heeft er geen zin meer in. Ze kan zich niet meer verbinden met de doelstellingen van de organisatie, waardoor het niet meer stroomt.

### Wat wil je NU?

Ze geeft aan dat ze het verschil wil maken en haar potentieel optimaal wil

*Gaby heeft me uitgedaagd,  
geprikeld, uit mijn comfortzone  
gehaald en me inzicht gegeven in  
mijn gevoel en gedachten.*

*Door haar diverse (visualisatie-)  
technieken kwam ze tot de kern  
op een manier die voor mij con-  
fronterend maar erg fijn was.*

*Ik heb enorm veel gehad aan de  
gesprekken, ging er altijd graag  
naar toe. De wijsheid, de emotie  
en het gemak waarmee ik naar  
mezelf heb leren kijken.*

benutten zodat het weer gaat stromen. We komen samen tot de conclusie dat de huidige context geen vruchtbare aarde meer voor haar is. Zullen we dan samen onderzoeken wat voor jou een meer vitaliserend en zingevend loopbaanperspectief is. Ja zegt ze blij en opgelucht, dat wil ik wel.

Ik vraag haar hoe het zou zijn om dit ook oprecht met haar leidinggevende te bespreken. Dat zou ze diep in haar hart wel willen, maar ze weet niet goed of ze dit wel durft, omdat ze niet weet hoe hij gaat reageren.

### **Wat heb je NU nodig?**

Ze geeft aan dat ze moed nodig heeft. Tsja zeg ik "moed is angst voelen en toch je hart volgen". We kijken elkaar aan, er valt een stilte. .... en ze weet wat haar te doen staat.



## Rust in mijn hoofd

Ik word moe van het “in mijn hoofd”  
zitten terwijl dat me niet verder helpt.  
Wat is de aanleiding?

*Gaby Schaffrath*

*Het leven zelf heeft geen zin. Het is de zin  
die jij aan het leven geeft wat het de moeite  
waard maakt.*



Coachee, vrouw 45 jaar, leidinggevende. Praat veel en snel en springt van de hak op de tak. Ze maakt op mij een onrustige indruk en het kost me moeite haar te volgen. Ze vertelt dat ze van huis uit heeft meegekregen dat ze moest opschieten, hard moest werken en niet de vuile was buiten hangen. En over gevoelens praten dat doe je niet. De

werkdruk is momenteel hoog, ze is met veel dingen tegelijk bezig en ook privé zijn er de nodige spanningen. Daarbij vraagt ze zich ook af, wat het allemaal voor zin heeft. Ze wil werken aan een betere balans tussen werk en privé.

### Wat is hier echt aan de hand?

Coachee kan heel goed rationeel analyseren wat haar energie kost en wat haar energie geeft. We kijken samen welke persoonlijke eigenschappen en omstandigheden haar belemmeren en ook welke maatregelen ze kan nemen om haar draaglast te beperken en draagkracht te vergroten. Maar de onrust blijft, de radio in haar hoofd staat continu aan en dat is nu precies waar ze zo moe van wordt.

Totdat ik haar de vraag stel, wat voel je nu? Het blijft stil en even later stromen de tranen over haar wangen. Ze vindt

het lastig in woorden uit te drukken wat ze voelt. Ik nodig haar uit aan te geven waar ze dit gevoel fysiek ervaart. Ze ervaart een brok in haar keel en onrust in haar buik. We doen samen een korte ontspanningsoefening en ik zie dat haar ademhaling rustiger wordt. Ze geeft aan dat het fijn is om hierbij stil te staan en dat ze nu meer ontspanning ervaart.

Ze is zich ervan bewust dat ze hier echt iets mee wil doen en dat het haar zou helpen om meer helder voor ogen te krijgen wat haar “hogere doel” is in het leven. Ik geef haar een compliment dat ze nu toestemming heeft gegeven aan zichzelf om haar gevoelens toe te laten.

Als eerste stap spreken we af dat ze de komende 2 weken meer stilstaat bij wat ze voelt, een gevoelsdagboek bijhoudt, waarin ze opschrijft wat ze voelt en ook een begin maakt met het delen van haar

gevoelens met anderen, zowel op het werk als privé. In het vervolg van het traject gaan we onderzoeken wat zingeving voor haar betekent. Ze knikt, ik zie een hoopvolle blik in haar ogen en zo ronden we het eerste coachgesprek af.



## 2. Gezonde patronen bouwen

Los komen uit de automatische piloot. Dat is gemakkelijker gezegd dan gedaan. Zeker voor mensen met een drukke baan. Voor dat je het weet zit je in 'doe modus'; druk met de bezigheden van iedere dag.

Daarom is het goed stil te staan bij de vraag wat doe ik elke dag, elke week en elke maand om mijn eigen werkzame leven beter te maken? Steun ik op patronen die voor mij werken of zijn er patronen ontstaan die mij wegtrekken van mijn eigen Zingeving?

Hier volgen drie artikelen van Daan Limburg, Jeroen de Bruin en Gaby Schaffrath over het bouwen van Gezonde Patronen.



## Waarom kom ik steeds weer in dezelfde situaties terecht?

*Coachprofessional van CoachNetwork*

Yvonne, adviseur binnen een Ministerie, wilde graag begeleid worden omdat ze regelmatig conflicten kreeg op haar werk. Die kwamen voort uit haar gedrag, waarin ze te onafhankelijk te werk ging en geen afstemming zocht met collega's. Tijdens de coaching bleek dat Yvonne als kind had geleden onder een groot gebrek aan emotioneel contact en zorg. Zij had zich als gevolg daarvan een stoere, onafhankelijke houding aangemeten: "Ik heb niemand nodig, ik kan wel voor mezelf zorgen." Deze overdreven onafhankelijkheid werd in toenemende mate disfunctioneel.

Tijdens de coaching ging Yvonne haar aangeleerde patronen onderzoeken, op

een manier dat zij er directer contact mee kreeg. In plaats van het gedrag te willen veranderen of controleren. Dan wel er via een twijfelachtige vorm van spiritualiteit aan te willen ontsnappen.

Toen Yvonne er echt contact mee kreeg begon drong het geleidelijk tot haar door dat haar stoerheid een manier was geweest om voor zichzelf te zorgen. Het was haar gelukt een aangeboren capaciteit aan te boren die nodig was geweest



om de moeilijke omstandigheden te boven te komen.

Tegelijkertijd voelde ze zich onder de stoerheid uiterst kwetsbaar en was ze er allerminst zeker van of ze wel de moeite waard was. Deze ontdekking gaf haar een richtlijn: ze wilde beter voor zichzelf leren zorgen op haar kwetsbare punten en zichzelf liefdevoller behande-



len. Doordat ze zich op die manier voor zichzelf openstelde, schiep ze een basis van innerlijke steun die haar hielp haar kracht terug te winnen. Ze durfde aan zichzelf en anderen toe te geven dat ze ook zachtere kanten had.

Het “verhaal” waarmee ze haar gedrag eerder rechtvaardigde – “Mensen zijn emotioneel niet beschikbaar en ik zou dus wel gek zijn mijn behoeften te uiten.” – begon te verkleuren. Dit verhaal werd niet langer een selffulfilling prophecy.

De visie van Yvonne op zichzelf, de ander en haar werksituatie verruimde. In haar werk schoot ze veel minder gauw in haar automatische voorkeursgedrag. Ze voelde zich “rijker”, in meerdere opzichten.

*Toen ik met CoachNetwerk in contact kwam hoopte ik snel wat communicatieve vaardigheden bij te leren. Mijn coach leerde mij al snel dat mijn coachvraag vooral was hoe ik mijzelf meer kon accepteren en hoe ik meer in contact kon staan met mijn gevoelens. Ik heb ongelooflijk veel gehad aan de begeleiding van CoachNetwerk. Ik heb meer vertrouwen in mijzelf en sta meer in contact met mijn gevoel waardoor ik automatisch ook meer indruk maak bij gesprekspartners. Ik zal dit de rest van mijn leven meenemen en ben hem daar dan ook erg dankbaar voor!*

*Michiel, Tax Director PwC*

## Een duik in het diepe van jezelf!

Gaby Schaffrath

Arend Jan, 37 jaar manager, vertelt tijdens het kennismakingsgesprek dat hij meer mensgericht wil leidinggeven. Tussen neus en lippen door vertelt hij dat sommige mensen vinden dat hij directief kan overkomen. In ons gesprek merk ik

**Ik sta even stil en  
dat is een hele  
vooruitgang.**

- Bertolt Brecht

**OM**  
DENKEN

op dat hij snel en onduidelijk praat en veel ruimte inneemt. Na een tijd te hebben geluisterd naar zijn verhaal, zeg ik “poeh, is dit zoals je ook acteert in je werk?” Ik stel voor om even een pauze in te lassen. Hij kijkt me met een verbaasde en ietwat geïrriteerde blik aan en er valt een ongemakkelijke stilte.

In onze samenleving wordt het steeds drukker, complexer en we moeten steeds meer informatie en prikkels verwerken. We worden meer dan ooit afge-rekend op het neerzetten van prestaties en moeten met minder mensen meer doen. Het is vaak “hollen of crashen” en daardoor kan het gevoel ontstaan dat we worden geleefd. Ons hoofd zit vol, we maken ons zorgen en het lijkt of we geen controle hebben over eigen acties, automatische gedachtes en patronen. We worden heen en weer geslingerd

*Testimonial*

*“Zij heeft me uitgedaagd, geprikkeld, uit mijn comfortzone gehaald en me inzicht gegeven in mijn gevoelens en gedachten.*

*Door haar diverse visualisatie technieken kwam ze tot de kern op een manier die voor mij confronterend maar erg fijn was.*

*Gaby paste zich aan, aan mijn vraag, en kon binnen een korte tijd mijn gevoel naar boven brengen en me leren hoe ik bij mijn gevoel kon komen en blijven”*

tussen nog harder werken, nog meer ons best doen en het soms niet meer zien zitten. Hierdoor gaat onnodig

energie lekken en als we niet op tijd en regelmatig onze accu opladen, kan dit zomaar resulteren in burn-out klachten. Om dit te voorkomen is het essentieel dat we leren echt te luisteren.

Het lijkt zo makkelijk, maar vaak luisteren we niet écht en gunnen onszelf onvoldoende rust en ruimte hiervoor. We schieten in onze automatische piloot en in de doe of denk modus. Een modus waarbij de focus ligt op presteren, oordelen, analyseren, oplossen, van A naar B gaan. Dit kan zo de overhand krijgen dat we vanuit deze modus ongevraagd de ander adviezen gaan geven, oordelen, oplossingen aanreiken of met een eigen verhaal komen. Met als gevolg dat de ander zich juist niet gehoord, niet gezien en niet erkend voelt, waardoor de “luiken” dicht gaan en de ander afhaakt. De vraag is nu, hoe

kan je ervoor zorgen dat de ander zich wel gehoord, gezien en erkend voelt door jou?

Otto Scharmer, beschrijft in zijn boek, Theorie U, vier verschillende niveaus van luisteren die essentieel zijn voor bewust en persoonlijk leiderschap.

Hij beschrijft het in zijn boek als volgt. Niveau 1 gaat over het downloaden van patronen uit je verleden. Je hoort alleen wat je al kent, ter bevestiging van je eigen beeld van de wereld.

Op niveau 2 ga je feitelijk luisteren, met open geest en toets je bestaande kennis aan de nieuwe informatie om te bezien of je van daaruit je beeld kan bijstellen.

Op het derde niveau luister je vanuit een open hart, je luistert empathisch en hoort de ander met zijn of haar gevoelens en tegelijkertijd hoor je de gevoe-

lens van jezelf.

Om te komen naar het vierde niveau, een open wil, is het volgens Scharmer noodzakelijk om jezelf open te stellen, oordelen en oude identiteiten en intenties los te laten en in het diepe van jezelf te duiken.

Het gaat ook over luisteren naar wat de ander daadwerkelijk te zeggen heeft, luisteren naar wat zich in het contact



met anderen afspeelt en luisteren naar je eigen innerlijke stem. Jezelf de ruimte geven om even stil te staan en aandachtig te luisteren is de sleutel naar meer begrip en compassie voor de gevoelens en behoeften van jezelf en de ander. En het leuke is wanneer je meer echt gaat luisteren, diepgaand luistert, dan komt er ruimte voor iets nieuws, creativiteit en innovatie. En komen de resultaten als het ware vanzelf.

*Aan het eind van het coachtraject vraag ik Arend Jan hoe hij het coachtraject heeft ervaren. Hij geeft aan dat hij in het begin wat moest wennen. Maar dat juist het stilstaan, het vertragen en het leren luisteren op meerdere niveaus meer diepgang heeft gebracht in zijn relaties met mensen en tegelijkertijd meer rust en creativiteit. Ook zijn werk - en privé omgeving heeft dit opgemerkt.*

## Niets zo aards als meditatie

*Jeroen de Bruin*

*Evert komt gejaagd mijn praktijkruimte binnen stuiteren. Er volgt een onsamenhangende waterval van woorden. Een paar minuten laat ik hem stoom afblazen. Dan stel ik voor om het praten los te laten. Ik laat hem zijn aandacht naar zijn lichaam brengen en de grond onder zijn voeten voelen. Evert voelt hoe opgetrokken en gespannen hij is. Dat had hij daarvoor niet in de gaten. Hij begint te gapen en te ontspannen. We doen een korte meditatie. Hij is vijf minuten aanwezig bij zijn adem, lichaamsgevoelens en de ruimte om hem heen. Hij landt en komt verder tot zichzelf. Wanneer we het gesprek hervatten is er al zoveel gebeurd. Evert is present en dichtbij zichzelf. Hij kan helder verwoorden hoe het met hem gaat en waar hij in dit gesprek aandacht aan wil besteden.*



*Jeroen de Bruin*

Meditatie is inmiddels bij veel mensen bekend. Gedegen onderzoek toont grote voordelen aan om regelmatig te mediteren (bron en onderzoek staan vermeld in de voetnoot). Toch hoor ik nog regelmatig: 'Tja, meditatie, dat is niets voor mij hoor. Volgens mij ben ik daar te nuchter voor'. Impliciet wordt daarmee gezegd dat meditatie toch nog steeds wat zweverig is. En wie wil er nu zweverig zijn? Daarmee is het onderwerp van tafel. Over tot de orde van de dag.

Mijn stelling is dat deze orde van de dag, deze zogenaamde nuchterheid,

juist zweverig is en meditatie aards. Ik zal dit toelichten.

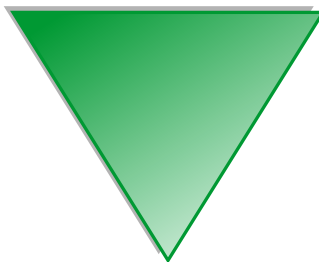
Velen van ons zijn dagelijks haastig en gestrest. We leven van afspraak naar afspraak, van deadline naar deadline. Ik durf te zeggen dat ook jij vaak in deze 'doe-modus' staat en jezelf regelmatig in de waan van de dag verliest.

Je lichaamsenergie is "opgetrokken". Je energie is dan te veel naar boven en naar buiten gericht. Je zwaartepunt komt boven je middenrif te liggen. Je ademt hoog en oppervlakkig. Er zijn heel veel gedachten en die slingeren je heen en weer. Je leeft als 'kip zonder kop' of beter gezegd als 'kop zonder kip'. Je balans is zoek, je lijf is zoek, je vergeet je basis, je voelt je verbinding met de aarde minder of helemaal niet meer. Met andere woorden, je zweeft!

Dit ben je je vaak helemaal niet zo

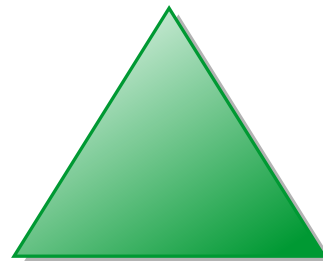
bewust. Het is zo gewoon geworden dat je dit niet meer opmerkt. Waarschijnlijk voelt het ook wel vertrouwd. Zo'n gewoontestand geeft zelfs immers een bepaald soort gemak. En je hoort erbij. Bij de mensen die 'lekker druk' zijn. Pas wanneer je bewust stilstaat, voel je de

spanning in je lichaam, de onrust en de voorwaarts stuwende dwangmatigheid. Als je wat langer stilstaat of stilzit, kun je ook ervaren hoe vermoeiend dit is. Het kost bakken met energie. In deze stand span je namelijk voortdurend je mentale spieren aan. Je bent steeds



### Zweverige driehoek

Opgetrokken  
Problematische houding  
Zwaartepunt hoog  
Labiël  
Geleefd door je gedachten  
Kost energie  
Overleven



### Zweverige driehoek

Thuis in je basis  
Vertrouwensvolle houding  
Zwaartepunt laag  
Stabiel  
Hier en nu aanwezig  
Geeft energie  
Leven

alert en kunt moeilijk loslaten. Er is weinig tot geen rust. Het is wankel en labiel. De onderstaande driehoek-op-zijn-punt geeft dit schematische weer.

Om toch rust te zoeken, zoek je afleiding in gewoontes buiten jou. Televisie, bier-tje, een beetje hangen, Facebook checken. Of jouw eigen variant hiervan. Op zich zijn deze activiteiten zelf niet fout of zo. De oorzaak ligt bij onze houding die daar naar haakt en zich daarin verliest. Je bent niet present. Je bent afwezig. Of wellicht heb je misschien de neiging om je van tijd tot tijd terug te trekken in de cocon van een afgescheiden eigen wereld om ongewenste prikkels buiten te sluiten. Maar wanneer dit je gewoonte wordt, is dat slechts een andere variant van afwezigheid. In plaats van aanhaken, haak je af. De mensen om je heen, de prikkels, de maatschappij lijken dan

de vijanden. Daar kan een zekere logica in lijken te schuilen, maar het is vooral jij die zich afsluit.

Het kan leuker, presenter, gezonder en stabiel. De aardse driehoek laat dat duidelijk zien. Dit is de natuurlijke houding van in verbinding zijn. In verbinding met jezelf, de aarde, de ruimte, je medemens en de situatie waarin je je bevindt.

Over meditatie zijn boekenkasten vol geschreven. Wanneer je gemotiveerd bent om dit uit te proberen of meer aandacht te geven, is er zeker een vorm die bij jou past. 'Zitten als een berg' vind ik een mooie passende meditatie bij 'niets zo aards als meditatie'.

Via het zitten als een berg, komen er diverse kwaliteiten naar voren. Natuurlijk geworteld en geaard. Verbonden.



Vertrouwen. Ontspannen. Thuis in je hart, je buik, je basis. Energetische doorstroming. Tegelijkertijd opgericht. Rechte rug. Vrij. Overzicht. Ruimtelijk. Frisse blik.

Ik geef hieronder alleen een beginnetje van deze meditatie. Wanneer je geïnteresseerd bent in de hele meditatie, kun je die bij me opvragen ([jeroen.debruin@coachnetwerk.nl](mailto:jeroen.debruin@coachnetwerk.nl)), dan stuur ik je deze toe.

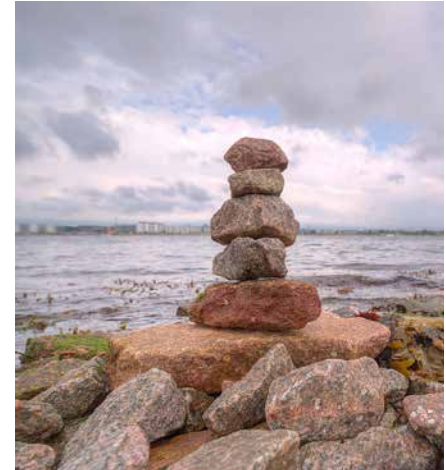


## Zitten als een berg

Je maakt een breuk met de dagelijkse drukte, met je doe-modus:

- Stop, zit stil of sta stil
- Laat je verhalen, je projecten en naar buiten gerichtheid los
- Breng je aandacht naar lichaams-sensaties die er nu zijn zoals je adem, de ademstroomzelf en hoe je adem je lichaam beweegt. je voeten in verbinding met de grond eronder.
- Ervaar dit me open aandacht. Fris, alsof je voor het eerst ziet, hoort, ruikt en voelt.

Door te zitten als een berg, kom je thuis. Je lichaam komt thuis, je mind komt thuis. Je landt in het hier en nu. Je bent jezelf weer nabij, je voelt dat je aanwezig bent. Je ervaart de grond onder je en de ruimte om je heen. Je ontspant en bent helder aanwezig.



Door dit vaker te doen, train je een realistische en contactvolle houding. Vanuit deze houding ben je dichterbij de antwoorden op kleine en grotere vragen. Je weet beter waar je je bevindt en wat je te doen staat.

Je kunt alleen, met meditatie apps, een heel eind komen. Ik raad je ook aan om te mediteren in een kleine groep

met persoonlijke aandacht. Ik begeleid zelf al jaren een open inloop groep. Je wordt begeleid en je kunt je ervaringen delen, vragen stellen en antwoorden op maat krijgen. Je doet op die manier aan goede zelfzorg en komt vanzelf beter in contact met de mensen om je heen.

Veel succes ermee!

Bron: Daniel Goleman en Richard Davidson, *Meditatie – De blijvende effecten op lichaam, geest en hersenen*, nov. 2017. Uit het Engels vertaald door Wybrand Scheffer.

*Meditatie is business geworden, maar werkt het ook? Twee ervaringsdeskundige psychologen proberen het kaf van het koren te scheiden in de enorme berg meditatiestudies.*



*Voor gewone stervelingen is het goede nieuws dat ook bescheiden meditatie inspanningen al lonen. Een verminderde gevoeligheid voor stress, een verbeterd concentratievermogen en een beter werkgeheugen liggen al vrij snel binnen bereik – mediterende studenten bleken significant beter te scoren dan een niet-mediterende controlegroep.*

*Wel is dagelijkse meditatie nodig om de voordelen vast te houden. Die nemen toe naarmate iemand bereid is meer tijd in beoefening te stoppen.*

*Ervaren mediterenden, zoals de auteurs zelf, kunnen extra voordelen ervaren, zoals structureel verminderde gevoeligheid voor spanningen en een minder snel afdwalende geest.*

*Testimonial*

***Ik leid een vol en turbulent bestaan. Het is daarbij prettig en noodzakelijk om stil te staan. Jeroen nodigt me daar toe uit. Om stil te staan. Om stil te worden en te zijn. Om te voelen en de balans op te maken. Om te kijken hoe het nu echt met me gaat. Om meer als een berg de turbulentie te aanschouwen. Om als 'vriendelijke wijze koning' te kijken. Dat doet me goed. Ik vind Jeroen een aanbevelingswaardige professional. En nog een fijne man ook!***

*Harry Louwenaar*

*communicatiestrateg / procesbegeleider*

### 3. Inspiratie en Verdieping

Middenin een succesvol en gevuld leven kan je zomaar een enorme leegte overvallen: is dit waar ik het allemaal echt voor doe? Een vraag die we ons steeds meer durven vragen. Hier volgen twee artikelen van José Mark en Jeroen de Bruin over de moedige stappen die volgen uit die vragen.



### Een inspirerende visie op mijn leven

Ik verlang naar verdieping, naar een inspirerende visie op mijn leven en werk:

*José Mark*

*Het leven wordt voorwaarts geleefd  
en achterwaarts begrepen*

*Soren Kierkegaard*

Ineke is bijna 50 jaar. Zij werkt nu 11 jaar bij dezelfde werkgever en ze begint zich in deze baan onprettig te voelen. Ze klaagt over onvoldoende creatieve ruimte, onvoldoende steun van haar leidinggevende, onbekwame collega's en een kortzichtige organisatie.

Ineke ziet er een beetje benauwd uit, terwijl het eigenlijk een hele stoere vrouw is die zeilt en motor rijdt. Haar man is



*José Mark*

accountmanager bij een internationale organisatie waardoor de zorgtaken voornamelijk bij haar liggen. Dat vindt zij enerzijds fijn en anderzijds beknelt het haar inmiddels (kinderen zijn tussen de 13 en 17 jaar oud).

Haar leidinggevende geeft aan dat Ineke veel te weinig de regie pakt en aan het zwabberen is en de dame van HR zegt dat bij Ineke het glas altijd halfleeg is. Poeh poeh, nou nou.....

Ineke en ik kiezen er voor om De Reis van je Leven te doen: een autobiografisch coachtraject waarin we – door

plaatsen te bezoeken die belangrijk waren of zijn in het leven van Ineke – de puzzelstukjes van haar leven bij elkaar brengen.

We bespreken eerst de landkaart: onderdrukte emoties, gemis van vrijheid in haar leven, zichzelf weinig gunnen, geen idee van haar echte kwaliteiten en al minder van hoe deze dan goed in te zetten.

Daarna bespreken we de bagage die we meenemen: Ineke kan niet omgaan met afwijzing, met onmacht en met druk van buitenaf. Dan gaat zij gekke bokkensprongen maken om die ervaringen vooral maar te vermijden. Ze wil graag waardering, voldoening en vrijheid maar ze weet niet goed hoe zij daar kan komen.

Tijdens de Reisdagen op locatie ontmoet Ineke zichzelf op een nieuwe



manier. Langzaam pakt Ineke de regie over haar eigen leven terug en dan vooral over de manier waarop zij omgaat met haar eigen binnenwereld. Ze leert haar plek in te nemen op het werk, ze laat haar collega's zien hoe het beter kan op een vriendelijke manier, ze krijgt van haar leidinggevende meer ruimte om haar werk in te richten zoals zij dat wil en scoort steeds betere resultaten. Ze weet weer wat zij wil en ook dat zij dat kan bereiken door ruimte te geven aan haar eigen behoefte aan vrijheid en avontuur, creativiteit en durf.

Waar haar vraag in eerste instantie een klacht was over anderen, is deze tijdens het traject verschoven naar zingeving vinden voor haarzelf. Regie van binnen-uit in plaats van wachten tot de wereld om haar heen haar een aai over de bol geeft.

*Testimonial*

*Met José maakte ik De Reis van je Leven® door plekken van vroeger te bezoeken. Niet om in mijn jeugd te graven, maar om te herinneren welke keuzes ik maakte en waarom. Daarmee kwam de waardering terug voor die keuzes en de plaats waar ik stond. Ik kijk hier heel positief op terug.*

*Joris Kok  
Directeur Fringe*

## **Je verleden hoeft je toekomst niet in de weg te zitten!**

*José Mark*

Samen met Paul ga ik op stap naar Rotterdam waar hij op de middelbare school heeft gezeten. We hebben besloten om zijn gevoel “er niet bij te horen” waar hij in zijn team als leidinggevende regelmatig last van heeft, ook fysiek aan te pakken door terug te gaan naar de eerste plek waar hij dit in zijn leven het meest tastbaar heeft gevoeld.

In onze gesprekken liep dit thema van er niet bij horen als een rode draad door zijn bestaan. Hij is prima in staat om zijn team te leiden. Hij weet dat hij een goede bijdrage aan de organisatie levert. Hij haalt mooie resultaten en krijgt regelmatig complimenten van zijn collega's en baas. En toch blijft hij het gevoel

houden - er nooit echt bij te horen. Het zorgt ervoor dat hij geen verbinding kan maken en de successen niet echt kan voelen. En dat is wat hij wel graag wil!

Aangekomen bij zijn oude school in Rotterdam zie ik Paul letterlijk stil worden. Hij maakt zich een beetje klein en kijkt vluchtig om zich heen vanonder zijn wenkbrauwen. Zijn pas wordt onzeker en hij loopt niet meer voor me uit maar achter me aan. De hal van de school is gezellig met geluiden van scholieren, kleurrijke posters en de geur van verse koffie. Het licht valt er prachtig binnen. Toch voelt Paul zich ineens duidelijk niet meer op zijn gemak.

Ik zie zijn spanning en vraag hier op door. Hij vertelt over de keren dat hij hier is gepest en door andere “jongens” in elkaar is geslagen. Hij kwam uit een ander milieu en dat lieten ze wel even

merken: Paul hoorde er volgens hen niet bij!

Ik vraag hem naar zijn cijfers en studie-resultaten. Die waren heel goed, veel beter vaak dan zijn klasgenoten. Hij kreeg regelmatig complimenten van zijn leraren die iedereen kon horen. Diezelfde dag werd hij dan vaak gepest en uitgescholden. Dat was hij trouwens wel vergeten, zegt hij gelijk. Dat die twee dingen vaak op dezelfde dag gebeurden.... Hij staat in het lokaal waar hij de complimenten kreeg. Hij staat daarna in het fietsenhok waar hij probeerde zichzelf onzichtbaar te maken wanneer hij werd uitgescholden. Hier komen de herinneringen duidelijk en tastbaar terug. Met het éne grote verschil dat hij geen 16 meer is maar inmiddels 43. Niemand scheldt hem meer uit, niemand slaat hem meer in elkaar in het fietsenhok en

niemand probeert zijn tas in het toilet te gooien.

Dit is een periode in zijn leven die hij heeft proberen te vergeten. Hij dacht ook dat hij hier inmiddels wel overheen gegroeid was.

We denken vaak dat we in staat zijn om goed in het hier en nu te leven. Mentaal kunnen we dat principe helemaal omarmen: we zijn immers helder denkende, bewust levende mensen. Waarom

bekruipen ons dan soms gevoelens die we niet kunnen plaatsen in het hier en nu? Waarom voelt Paul zich er niet bij horen terwijl zijn collega's hem alleen maar waarderen?

In momenten van grote stress of onmacht raken de gebeurtenis aan de emoties gekoppeld die we dan voelen. Dit verklaart waarom mensen lang schrikachtig kunnen blijven na een aanrijding of een aardbeving. De emoties van onmacht en paniek zijn dan gekop-



peld aan bijvoorbeeld de herrie die ze op dat moment hoorden. Deze emoties komen terug bij herriegeluiden die lijken op de eerdere geluiden, terwijl die er helemaal niets mee te maken hebben.

Paul heeft het gevoel van trots op zijn goede cijfers onbewust gekoppeld aan de fysieke pijn van het in elkaar geslagen worden in het fietsenhok. En zelf de conclusie "ik hoor er niet bij" versterkt met elke keer dat zoiets gebeurde.

Gelukkig kon ik met Paul gewoon terug naar de school in Rotterdam en kon hij de emotie en de conclusie ontrafelen en uit de knoop halen. Dat kan niet altijd fysiek, maar wel met een oefening van de TimeLine Therapy van Tad James:

In deze oefening ga je rustig zitten en leer je om je herinneringen op een andere manier te archiveren, waardoor emoties en feiten weer overzichtelijk worden voor je.

We zijn in staat om de kracht van herinneringen om te buigen, om de macht die ze over ons hebben te breken, om de koppeling die we onbewust hebben gemaakt te ontkoppelen.

Paul is 43, hij heeft een mooie carrière voor zich. Hij kan de trots en blijheid om zijn resultaten nu echt voelen. Hij voelt zich verbonden met het team waarmee hij die resultaten behaalt en is blij met zijn doorzettingsvermogen. Een karaktertrek die hij heeft ontwikkeld op een school in Rotterdam waar hij met "jongens" zat die uit een ander milieu kwamen dan hij.

Voor meer informatie over TimeLine Therapy kun je kijken op: <https://www.mindacademy.nl/nlp/time-line-therapy>.



## 4. Persoonlijke Waarden

In hoeverre liggen de persoonlijke waarden van jezelf en je medewerkers in het verlengde van je team en de organisatie? Wat zijn jouw persoonlijke waarden en hoe komen die tevoorschijn in de manier waarop je werkt?

Vanuit CoachNetwerk zien we dat de mate waarin de organisatiecultuur aansluit bij de authentieke waarden van iedere medewerker, dit een belangrijke rol speelt bij het energieniveau waarmee mensen werken, en andersom. Hoe meer we kunnen werken vanuit Persoonlijke Waarden hoe meer we de Regie over ons eigen werk ervaren!

Hier volgen twee mooie artikelen van Jeroen de Bruin en Daan Limburg over hun gesprekken met cliënten over Zingeving.

## Leven vanuit persoonlijke waarden

*Jeroen de Bruin*

*Ik ben altijd druk maar vraag me af waar mijn leven eigenlijk over gaat.*

Peter is directeur bij een ICT adviesbureau. Samen met twee medevennoten heeft hij in 10 jaar een mooie groei gerealiseerd. Meer klanten, grotere klanten, meer medewerkers maar daarmee ook meer coördinatie en meer zorgen. Peter groeit mee maar blijft ook steken in zijn rol van uitvoerende pionier. Hij komt in een spagaat terecht. Hij komt minder toe aan de diepgang van zijn advieswerk en verliest de rust om het geheel te overzien. Hij krijgt minder voldoening en energie van zijn intensieve werkende bestaan. Hij vindt dat hij alles maar half doet en dat triggert gevoelens van

*Je staat even stil  
en dat is een hele vooruitgang*

*Bertolt Brecht*

zinloosheid. Zijn bloeddruk stijgt en het aantal gebroken nachten nemen toe. Zowel thuis als op het werk is hij sneller geïrriteerd en vaker moe. Af en toe wat eerder naar huis of een snipperdag nemen, levert ook weinig op. Hij geeft toe dat hij hier alleen niet uitkomt en gaat op zoek naar een coach.

Via via komt hij bij CoachNetwerk uit. Bij mij doet hij zijn verhaal en vertelt zijn levensloop. Peter ontdekt dat hij moeite heeft met loslaten en delegeren. Dat wist hij ook ergens wel en toch was het uit beeld geraakt. Hij krijgt zicht op de wortels van dit patroon van alles zelf oppakken en uitvoeren. Ook beseft hij

dat hij al jaren niet meer echt stilgestaan heeft. Hij is het contact verloren met waar hij wil dat zijn leven over gaat en wat hij zelf echt wil realiseren. Doordat bijna al zijn tijd in zijn werk is gaan zitten, heeft hij andere delen van zijn leven verwaarloosd. Veel van zijn vriendschappen bijvoorbeeld zijn verwaterd.

Tijdens de coachgesprekken ontspant hij en gaat hij voor het eerst mediteren. Hij leert zijn aandacht in het hier en nu te brengen en te rusten in zijn basis. Hij experimenteert hier thuis ook mee en voelt zichzelf vaker landen. Vanuit hier laat hij zijn diepere verlangens opborrelen. Ook gaat hij aan de slag met visie ontwikkeling. Hij maakt een waardenanalyse. Per levensgebied (zoals sociale leven, professionele ontwikkeling, inspiratie, partnerrelatie, woonsituatie)

schrijft hij een half A4'tje. Zo maakt hij de balans op. Dit geeft ruimte en overzicht. We stippelen een koers uit waarbij hij gelijk al wat aanpassingen doet. Hij belt een paar oude vrienden op en gaat weer eens een avondje stappen.

Hij blijkt niet de enige te zijn die zich geleefd voelt. Peter voelt zich juist meer opleven. Hij staat weer achter het stuur. Ook in andere levensgebieden weet hij weer wie hij is en wat hij wil.

Als directeur ontstaat er een verlangen om meer de inspirator van het bedrijf te zijn. In het coachtraject zijn er twee sessies met medevennoten erbij om te brainstormen over een nieuwe taakverdeling. Ze komen hier goed uit. Peter krijgt van hen de ruimte om te experimenteren. Al snel geniet hij volop van zijn nieuwe rol die hem heel natuurlijk afgaat. Vitaliserend voor hemzelf en een frisse wind door het hele bureau.



## Handelen vanuit je ware aard

*Coachprofessional van CoachNetwerk*

**Loskomen van de beperkingen van je verleden.**

*Tijdens een kennismakingsgesprek vertelt Hans wat voor hem de aanleiding is voor het coachtraject. Er wordt van hem als leidinggevend meer "senioriteit" verwacht.*

*Hoewel hij dit geen prettige term vindt kan hij wel begrijpen wat ermee bedoeld wordt. Hij kan zich in lastige situaties klein en onderdanig voelen, en dan het contact met zichzelf en de ander verliezen. Dat speelt vooral als hij het gevoel heeft beoordeeld te worden. Los van de spanning rondom deze situaties is hij heel hard aan het werk en is hij bang voor een burn-out.*

*Op mijn vraag hoe zij zich voelt bij het vertellen van deze aanleiding zegt hij dat het een voor hem erg bekend verhaal is. Hij heeft het zichzelf al vaak horen vertellen. Ook tijdens de begeleidingstrajecten die hij al heeft gevolgd om zichzelf op dit punt te verbeteren – zonder echt resultaat. Hij zegt: "Ik ben daardoor teleurgesteld in mijzelf". We staan vervolgens stil bij dat zinnetje: "Ik ben teleurgesteld in mezelf". Want zinnetjes met "ik" en "mezelf" zijn intrigerend. Ben ik één of twee? Als ik teleurgesteld ben in mezelf moeten er twee "ikken" zijn: het "ik" en het "zelf" waarin ik teleurgesteld ben. Is er maar één van die twee echt...? Dit raakt de zingevingsvraag bij uitstek: wie ben ik eigenlijk?*

**Om je tot deze vraag te verhouden helpt het om onderscheid te maken tussen je dagelijks zelf en je oorspronkelijke zelf, je ware aard. Tussen wie je door je**





geschiedenis geworden bent en wie je ten diepste bent, “voorbij” al de ideeën over jezelf.

Je dagelijks zelf is in je kindertijd gevormd. Met name door de reacties van ouders leert een kind wat er wel en niet mag zijn. Verstoringen ontstaan vooral op momenten waarop je niet werd gezien of afgewezen door je ouders of opvoeders. Dit zijn vaak zulke pijnlijke ervaringen, dat je enerzijds gaat proberen ze te voorkomen door een deel van jezelf terug te trekken. Meestal is dat het gevoelige en levendige deel van jezelf. Anderzijds ga je hard aan het werk om goed te maken wat er “fout” is gegaan. In de hoop zo de verbinding te herstellen en wel waardering te krijgen. Het dagelijks zelf ontstaat uit de combinatie van beide strategieën. We zijn gewend geraakt aan het bijbehorende

gedrag. Het voelt enerzijds vertrouwd, anderzijds gaat deze aangepaste versie van onszelf ons steeds meer belemmeren. Met name in situaties, die een oude pijn triggeren, schieten we te snel in ons voorkeursgedrag.

*Hans is in eerste instantie geneigd om opnieuw aan het werk te gaan om zijn dagelijks zelf te verbeteren. Zo hoopt hij dat het door deze coaching eindelijk gaat lukken wat assertiever te zijn. Hij ziet echter ook wel, dat dit een vorm van wegrennen voor zijn gevoelens is. We doen een oefening, waarin van hem wordt gevraagd om met een milde blik aanwezig te blijven bij een situatie, waarin hij zich klein en onderdanig gaat voelen. Aan de ene kant activeert dit bij Hans een diep innerlijk verdriet. Een directe erkenning van de prijs die hij heeft betaald om zijn oorspronkelijke gevoelige aard te verbergen. Aan de andere kant*

*komt er, juist door dit verdriet te voelen en beluisteren, innerlijke ruimte bij hem. En een sterke wil om als het ware te "ontwaken", de waarheid te zeggen, echt te zijn en te doen wat gedaan moet worden om volledig tot leven te komen.*

Het is iets wat je dagelijks zelf geneigd is om te vermijden: stil staan bij lastige gevoelens. Terwijl daar juist de ingang voor een blijvende transformatie zit. Met een milde blik kijken naar wat je pijn doet, waar je je voor schaamt, waar je je schuldig over voelt, boos over bent, verdrietig, bang of teleurgesteld. Je zult merken dat, wanneer je er rustig naar toe beweegt en het lastige gevoel als het ware omarmt met je aandacht, zonder het groter of kleiner te maken, je allesbehalve instort. Integendeel, je probleem blijkt helemaal niet zo onoverkomelijk te zijn. Het is mijn ervaring dat er iets begint te

groeien van innerlijke waardigheid en een gevoel van competentie ten opzichte van wat je dwarszit.

Je hebt contact met je oorspronkelijke zelf. Je hebt een ruimer perspectief gekregen op de werkelijkheid dan wanneer je alleen maar kijkt met de ogen van je dagelijks zelf.

*Bij Hans groeit de wil om niet meer aan zijn dagelijks zelf te sleutelen, maar meer verbinding te zoeken met zijn oorspronkelijke zelf. Door een aantal specifieke oefeningen uit het traject krijgt hij weer contact met de delen van zichzelf die hij als kind ooit heeft teruggetrokken: zijn oorspronkelijke nieuwsgierigheid, positieve instelling en initiatief vermogen. Hij kan voelen dat deze*



*eigenschappen helemaal niet zijn aangest, maar als het ware liggen te wachten om uit de coulissen te komen.*

Een belangrijke oefening in een hierop gericht coachtraject is de zogenaamde Gestalte visualisatie.

Het is een instrument om rechtstreeks op je oorspronkelijke zelf af te stem-

men. Vaak neemt dit oorspronkelijke zelf eerst de vorm aan van een liefdevolle raadsman of raadvrouw. Na verloop van tijd groeit je bewustzijn dat deze 'gestalte' je in contact brengt met wie je ten diepste bent.

Pas vertelde een coachee dat hij was geraakt door een lied, dat daarover iets

verwoord. Een paar strofen, waarbij voor man uiteraard ook vrouw gelezen kan worden, lees je in het kader op de volgende pagina.

Uiteindelijk gaat het er natuurlijk om de herinnering aan je oorspronkelijke zelf ook meer in de werkelijkheid van alledag te laten doordringen. En vanuit die groeiende verbinding je identificatie met het dagelijks zelf geleidelijk los te laten en je verborgen potentieel tot uitdrukking te brengen. Bij Hans is daar in eerste plaats iets van te merken door zijn wens om in verbinding te blijven met zijn organisatie. Hij vertelt dat hij eerder allang weer naar een andere baan had gekeken. Daarnaast ervaart hij een toenemende rust, met name als gevolg van het doorleven van gevoelens die hij eerder uit de weg ging. Hij merkt dat hij nu in situaties die hij in het verleden



spannend vond dichtbij zichzelf kan blijven. Dit heeft zowel open en verhelderende gesprekken opgeleverd als de ervaring dat hij bij een escalatie rustig kan blijven en een grens kan trekken. “Ik denk niet dat ik nog eens met hetzelfde verhaal bij een coach zal zitten”, zegt hij in ons laatste gesprek...

Verder lezen? Ik laat mij in mijn werk inspireren door het non-duale gedachtegoed en de zijnsoriëntatie visie.

Wie daarover meer wil lezen raad ik het boek(je) “Geïnspireerd leven en werken” van Paula van Lammeren en Rianne van Rijswijk aan.

Op onze website vind je een aantal programma’s over Zingeving en kun je de profielen bekijken van de coachprofessionals die met jou aan Zingeving kunnen werken.

*“Ik ben die man die naast mij staat  
En die me zwijgend gadeslaat  
Als ik te veel en te hard praat  
Ik ben die man die naast me staat  
Die, als ik drink, me staande houdt  
Zelfs als ik lieg, me nog vertrouwt  
Die ik onzichtbaar naast me weet  
In al mijn lief en leed  
Ik ben die man die naast mij staat  
Die me vergeeft wanneer ik haat  
En die me troost als het niet gaat  
Ik ben die man die naast mij staat”*

## Conclusie

Hopelijk hebben we je met dit E-boekje voldoende informatie gegeven om je als leidinggevende en/of HR professional in te lezen in de grondvoorwaarden voor Betekenisvol Werken. We zijn benieuwd naar de manier waarop jij Zingeving en Betekenisvol Werken op de agenda zet en waar we je beter kunnen ondersteunen.

Wil je de QuickScan doen met alle medewerkers in je team? Wil je een dagdeel volgen over Zingeving?

Of wil je deelnemen aan één van onze programma’s rondom Zingeving? Laat het ons vooral weten!





## de slimste route naar effectieve coaching

*Met ruim 40 zeer ervaren coaches,  
geschoold en geaccrediteerd in vrijwel alle  
coachdisciplines én beschikbaar over heel  
Nederland, zijn wij je graag behulpzaam.*

### Contact

CoachNetwork B.V.

+31 (0)85 - 060 3636



Bij de start van elk coachtraject kun je kennismaken met twee coaches.

Wij stellen je graag voor aan precies die coaches in ons netwerk die over de juiste kennis en ervaring beschikken.



Wil je weten wat CoachNetwork voor jou en jouw organisatie kan betekenen? Heb je een vraag over de ontwikkeling van jezelf of jouw medewerkers? Dan spreek ik je graag.

Via mail of telefonisch:  
085 - 060 3636. [JOSÉ MARK](#)

[www.coachnetwerk.nl](http://www.coachnetwerk.nl) - [contact@coachnetwerk.nl](mailto:contact@coachnetwerk.nl) - 085 - 060 3636