

boekje cadeau

‘veranderen doe je stap voor stap’

Vaak zijn er allerlei obstakels die je ervan weerhouden het beste uit jezelf te halen, maar dat patroon kun je best doorbreken, zegt coach Ursela van Stekelenburg.

W TEKST: LOTTE BOOT

Wat weerhoudt mensen ervan om het beste uit zichzelf te halen?

‘Onzekerheid, zich niet bewust zijn van zichzelf, het gevoel iets niet alleen te kunnen, gemakzucht, denken dat je nu eenmaal niet kunt veranderen... iedereen heeft valkuilen, dingen die ons ervan weerhouden te doen wat we werkelijk willen. In mijn werk als coach merkte ik dat veel mensen met dezelfde vragen worstelen. Daarbij kun je denken aan vragen als: hoe weet ik wat mijn persoonlijkheid is en hoe ontwikkel ik die? Hoe weet ik wat mijn kwaliteiten zijn en hoe maak ik mijn dromen waar? Daar wilde ik iets mee en daarom heb ik dit boek geschreven. Het gaat erom dat je aan datgene werkt waar je steeds tegenaan loopt. De één doet dat door zijn zelfvertrouwen te vergroten, de ander door assertiever te worden en weer een ander door zijn stressniveau aan te pakken. Het is natuurlijk heel moeilijk om een hardnekkige gewoonte of gedachtepatroon te doorbreken. Maar ik ben ervan overtuigd dat ik je met mijn boek een steuntje in de rug kan geven.’

Wat als je bijvoorbeeld assertiever zou willen worden? Hoe kun je dat het beste aanpakken?

‘Er zijn heel veel mensen die geen ‘nee’ durven zeggen. Die vertonen vluchtgedrag of ze verzinnen smoesjes. En na verloop van tijd gaan ze zich aan anderen ergeren, omdat die te veel van ze zouden vragen, terwijl het probleem natuurlijk bij hen zelf ligt. Uiteindelijk kan dat ten koste gaan van vriendschappen en relaties.

Ik had eens een vrouwelijke cliënt met een goede vriendin die altijd haar zin doordrukte. Alles ging zoals zij het wilde en mijn cliënt vond altijd alles prima. Totdat ze zich realiseerde dat ze helemaal niet alles prima vond en de vriendschap als gevolg daarvan in de gevarenzone kwam. Ik heb haar toen kleine opdrachten gegeven om steeds vaker ‘nee’ te zeggen. Eerst op een minder belangrijke vraag, zoals wanneer de vriendin wilde winkelen. In plaats van te zeggen dat ze ‘het eigenlijk heel druk had’ leerde ze eerlijk zeggen ‘nee, dank je, ik heb geen zin’. En daarna in steeds belangrijker situaties, zoals bij het plannen van een vakantie. Daar moest die vriendin erg aan wennen natuurlijk en ze hebben elkaar ook een tijdje niet gezien. Maar uiteindelijk is het wel weer goed gekomen tussen die twee. Hun vriendschap is er zelfs sterker door geworden. In mijn boek doe ik



hetzelfde: je neemt niet te veel hooi op je vork en je gaat stapsgewijs aan de slag.’

Je boek is geen leesboek dat je van kapt tot kapt moet lezen, maar een werkproject. Wil je uitlegen hoe het is opgebouwd?

‘Aan de hand van vragen laat ik je eerst bewust worden van je persoonlijkheid en je valkuilen. Dan is duidelijk wat er bij jou speelt en kun je beslissen of je daaraan wilt werken. Vervolgens kies je de methode die het beste bij je past. Je hoeft inderdaad niet het hele boek te lezen, je pikt gewoon datgene eruit wat je aanspreekt. Je hoeft ook niet alles helemaal te volgen. De kern is dat je geen grote sprongen moet willen maken, maar met ongeveer één stap per week je doel gaat bereiken. Je begint bijvoorbeeld met ‘nee’ zeggen tegen iemand bij wie je dat niet zo moeilijk vindt. Of je gaat eerst eens stapsgewijs gezonder leven – eerder naar bed, beter eten – als je veel last van stress hebt. Ik begin altijd simpel en bouw dan de moeilijkheidsgraad op.

Nadien krijg je een ‘eindmeting’ met dezelfde vragen als in het begin, zodat je kunt zien hoever je bent gekomen.’

Je maakt in je boek gebruik van psychologische onderzoeks- en behandelmethodes die je normaal gesproken alleen in vakliteratuur tegen komt. Waarom heb je daarvoor gekozen?

‘Ik werkte als bedrijfskundige in familiebedrijven waar nogal wat conflicten speelden en ik besloot een cursus mediation te volgen. Tijdens die cursus kwam ik erachter hoe waanzinnig interessant de methodes zijn die in de psychologie gebruikt worden. Ik vond het jammer dat ik die tijdens mijn eigen studie bedrijfskunde nooit had gehad. Nu ik ook werk als onafhankelijk coach, wilde ik die methodes graag toegankelijk maken voor een breder publiek.’

Is je ervaring in het bedrijfsleven van invloed op je manier van coaching?

‘Ik reik concrete handvatten aan en geef heel praktische adviezen waarmee je meteen aan de slag kunt. Ik vind: het moet gewoon werken.’

Lees meer op de website www.hoehaalikhetbesteuitlezen.nl

HOE HAAL IK HET BESTE UIT MEZELF (THEMA)
DOOR URSELA VAN STEKELENBURG
ISBN 9789058714947 (WWW.THEMA.NL) € 22,50

Let op! Dit boekje zit niet bij de pocketuitgave van MIND magazine.

mail & win

10x
kans



Hoe haal ik het beste uit mezelf

Leven zonder al te veel stress, je zelfvertrouwen vergroten, je persoonlijkheid ontdekken en ontwikkelen, je communicatievaardigheden verbeteren, wie wil dat nu niet?

In het boek *Hoe haal ik het beste uit mezelf. Psychologie voor doeners*, komen deze thema's allemaal aan de orde. Je leert hoe je minder stress kunt ervaren, hoe je assertiever kunt opstellen, hoe je inzicht kunt krijgen in je persoonlijkheid en in je eigen stijl van communiceren. Ook jij kunt het leven leiden dat je wilt en je dromen realiseren! Laat je inspireren door verschillende methoden en actuele inzichten uit de toegepaste psychologie. Ga aan de slag met een thema dat op dit moment voor jou van belang is.

*Hoe haal ik het beste uit mezelf door Ursula van Stekelenburg (Uitgeverij Thema)
ISBN 9789058714947 prijs € 22,50*

wil je dit boek winnen?
ga naar www.mind-magazine.nl

De actie loopt van 29 april tot en met 3 juni 2010