

Psyche - FLOW

## **Ontdek je ware passie**

### ***Via 7 prikkelende vragen***

Je weet dat er iets niet klopt; je bent niet meer zo gelukkig met je werk en je leven... Maar wat je dan wél wilt, is (nog) in wolken gehuld. Geen nood: Flow verzamelde bij deskundigen zeven sleutelvragen die duidelijk maken waar jij gelukkig van wordt.

Tekst Tanya Commandeur

Coach Caroline Serré had ooit een succesvolle baan bij een reclamebureau. Een prettig inkomen, , een mooi huis, een auto van de zaak: alles leek voor elkaar. Toch haalde ze niet genoeg voldoening uit haar werk. Caroline: “Ik wilde altijd meer weten over de drijfveren en motieven van klanten, ik was veel meer geïnteresseerd in de vraag achter de opdracht. “Is dit werkelijk wat deze organisatie nodig heeft?” Daarnaast haalde ik de meeste energie uit het coachen van de mensen uit mijn team, en het klantencontact, maar ik kon minder enthousiast worden van een reclamecampagne waardoor heel Nederland meer bier zou gaan kopen. Het leek er dus steeds meer op dat ik dan niet in het goede vak zat.

Ik haalde van lieverlee minder energie uit mijn werk. Van buiten was het ook te zien: ik had geen lichtjes meer in m'n ogen. Door de geboorte van mijn eerste kind kwam de gedachte in me op: als ik lekker wil werken, moet ik iets doen wat de moeite waard is. Toch kwam het echte inzicht nog niet. Dat gebeurde pas toen ik een melanoom op mijn been ontdekte. Ineens werd alles relatief. Tijdens deze periode begon ik mezelf vragen te stellen en ontdekte zo dat ik het allerliefst mensen en teams wilde coachen. Gelukkig ben ik van deze melanoom nooit echt ziek geworden, zodat ik die droom kon gaan waarmaken. Na de geboorte van mijn tweede kind startte ik mijn coachingbureau CIC Company.”

Ook trainer Marieke van der Giessen kwam tot nieuwe inzichten toen ze na vele ups en downs “*down the drain*” ging. In een vorig leven werkte ze als rayonmanager voor een farmaceutisch bedrijf. Na een paar jaar van arts naar arts te rijden, voelde ze dat iets niet klopte. In de zoveelste wachtkamer vulde ze uit verveling een burn out-testje in. Marieke: “Er stonden vragen in als: sta je nog met energie op? Of zou je 's ochtends liever blijven liggen? Ik kwam er tot mijn schrik achter dat ik inderdaad m'n energie was verloren en geen plezier meer had. Als ik zo doorga, dacht ik, heb ik straks echt een burn out. Ik koos voor een radicale aanpak: ik gaf m'n baan op en stortte me in een zelfonderzoek. Ik las *Welke kleur heeft jouw parachute?* van Richard Nelson Bolles, een boek dat me echt verder hielp. Ik praatte ook veel met mensen om me heen. Toen ik tijdens een cursus bij trainingscentrum de Baak een trainer

aan het werk zag, begon een lichtje te branden: dit was wat ik wilde! Ik schoolde mezelf om en kon daarna bij hetzelfde centrum aan de slag.”

Suzanne Unck beschrijft in haar boek *Vrouw met Pit* een zelfde soort crisis. Nu is ze blij met haar geliefde en haar werk als coach, maar dat was ooit anders. “Op 28-jarige leeftijd denderde ik in een burn-out. Ik was destijds succesvol in mijn werk en dacht dat alles goed ging. Achteraf bezien was ik eigenlijk wel erg ver van mezelf verwijderd en vooral bezig een beeld op te houden dat ik mezelf had opgelegd: de vrolijke, spontane en stoere Suzanne.”

Is een crisis nodig?

Is het toeval dat alle coaches die wij benaderden, eerst door een crisis gingen voor ze zichzelf begonnen af te vragen wat hun echte droom was? Suzanne Unck denkt van niet: “Deze generatie belandt veel gemakkelijker dan de vorige in een crisis. Vroeger was alles meer afgebakend: je deed bijvoorbeeld gewoon wat je ouders deden. Nu is alles mogelijk, maar we hebben helemaal niet geleerd te kiezen. Veel mensen doen daarom maar alles tegelijk, waardoor de emmer snel vol is. Of ze kiezen te snel, zonder te voelen wat ze écht willen.”

Is het dan nodig om eerst door een diep dal te gaan, vóór je ontdekt wat je echt wilt? Caroline Serré: “Nee hoor, een gevoel van terugkerend onbehagen is al genoeg. Als je maar bereid bent in de spiegel te kijken en daar goede hulp bij zoekt. Want in je eentje red je het niet: in gesprek gaan met collega’s, vrienden, familie of een goede coach is essentieel.”

Waar moet je op letten als je jezelf opnieuw gaat uitvinden? Marieke van der Giessen: “Een belangrijke eerste vraag is: waar ben ik het meest bang voor? Respecteer die angsten. Als je het doodeng vindt om voor een publiek te staan, waarom zou je jezelf dan blijven kwellen met een baan als actrice of reisgids?”

Vraag jezelf ook af wat je allemaal ‘moet’ van jezelf. Moet je bijvoorbeeld geslaagd zijn? Een eigen huis hebben? Een dik salaris hebben? Moet je sterk zijn? Moet je aardig zijn? Vraag je dan af die ‘moetens’ wel nodig zijn. En in hoeverre je je eigen geluk ermee in de weg zit. Als je erachter komt dat je erg graag lerares wilt worden, zul je bijvoorbeeld genoeg moeten nemen met minder geld. Maar als je geld toch belangrijker vindt, moet je bereid zijn afscheid te nemen van die droombaan. Dat is misschien even moeilijk, maar het scheidt wel rust en duidelijkheid.” Caroline Serré: “Ga niet aan een dood paard trekken. Als je al drie keer een boek hebt geschreven dat niemand wil uitgeven, stop er dan mee. Of schrijf het boek alleen voor je kinderen of kleinkinderen. Wees reëel.” Suzanne Unck: “Bedenk ook dat je niet per se grootscheepse veranderingen hoeft door te voeren in je leven. Passie zit vaak in kleine dingen. Het gaat minder om wát je doet dan om hóe je het doet: aandacht voor het hier en nu geeft je een gevoel van flow.”

De zeven sleutelvragen die we bij de coaches verzamelden, geven meer duidelijkheid over je ware drijfveren. Maar wat doe je daarmee in de praktijk? Alle schepen achter je verbranden? Radicaal het roer omgooien? De coaches zijn meer voor kleine stapjes. Marieke van der Giessen: "Vraag jezelf af wat je nu al, zonder al te veel risico, kunt uitproberen. Laatst was er een cursiste die dacht dat ze een restaurant wilde beginnen omdat ze zo dol was op koken. We bedachten dat ze als eerste stap eens een dag op het trainingscentrum kon komen koken. Door dat experiment merkte ze dat ze professioneel koken helemaal niet zo leuk vond, het moest gewoon een hobby blijven."

Als je met een gevoel van onvrede rondloopt, is dat hoe dan ook een mooi uitgangspunt om op onderzoek uit te gaan. Dat dat de moeite waard is, bewezen onze geraadpleegde coaches door uit te vinden waar hun hart ligt en er ook werkelijk iets mee te doen. Stuk voor stuk zijn ze gelukkig met hun werk en hun leven. Suzanne Unck in haar boek *Vrouwen met pit*: "Mijn werk is mijn passie. Ik vind het heerlijk om persoonlijke processen van mensen te begeleiden. (...) Om te zien hoe ze zich zelf kunnen helen en hoe ze hun pittige kanten naar boven laten komen." Marieke van der Giessen: "ik heb ontdekt dat mijn hogere doel is om het leven mooier en leuker te maken. Dat is wat ik nu doe!" Caroline Serré: "Het is heel mooi om je leven een zwaai te geven. Ik heb nu elke dag het gevoel dat er cadeautjes gegeven worden."

En dan nu...

## **de 7 sleutelvragen naar je ware passie**

### *1 Wie is jouw held/heldin?*

Het kan Madonna, Stella Mc Cartney of Nelson Mandela zijn, maar iets in die persoon zou jij ook graag willen: extraversie, creativiteit of moed. Marieke van der Giessen: "Als een beroemdheid te ver van je af staat, kun je ook iemand uit je nabije omgeving kiezen: een vriendin of een collega. Sommige mensen kiezen hun ouders als voorbeeld." Suzanne Unck: "De eigenschap die jij in die ander bewondert, bezit jij ook. Je moet 'm alleen nog verder tot ontwikkeling laten komen. Zoek naar manieren waarop je dat kunt gaan doen."

### *2 Wat staat er in jouw pensioenrede?*

Stel je voor: je bent 65 en luistert naar de afscheidsrede die wordt voorgelezen door een baas of collega. Welke lof wordt je toegezwaaid? Waar word je mee geplaagd? Het maakt duidelijk hoe je wilt overkomen, wat je belangrijk vindt. Marieke van der Giessen: "Sommige mensen komen er zo achter dat ze zich helemaal niet gedragen als die warme, belangstellende collega die ze hopen te zijn." Je kunt je door deze oefening ook realiseren dat je helemaal niet tot je pensioen bij dit bedrijf of deze afdeling wilt blijven werken, dat je iets heel anders wilt gaan doen. Stel je dan de carrière voor waar je later het liefst op zou willen terugkijken.

### *3 Wat zou je doen als geld geen issue was?*

Caroline Serré: “De betere variant van ‘Wat zou je doen met een miljoen?’, omdat er niet eens meer een bedrag genoemd wordt. Deze vraag geeft je vrijheid van denken, vooral als je geld vaak opwerpt als een reden om iets niet te doen. Een vorm van zelfsabotage, want veel dromen kunnen best worden gerealiseerd zonder bakken geld. Als je ergens echt voor gaat, vind je wel een manier.”

### *4 Wat deed je graag als kind?*

Suzanne Unck: “Die vraag stel ik vaak aan cliënten, omdat het iets zegt over wie je werkelijk bent, wat je echt leuk vindt. Misschien is het nog beter om te vragen wat je als kleuter deed. Dat is de tijd waarin je op je puurst was, helemaal jezelf. Voor sommige mensen kan dat daarna zijn veranderd, bijvoorbeeld omdat ze werden gepest.” Caroline Serré: “Ik zou ook vragen: hoe werd je thuis gezien? Als de creatieveling? De verstrooide professor? Wat je je zelf herinnert, kan namelijk toch iets anders zijn dan wat anderen in je zagen en dat levert vaak verrassende herinneringen op.”

### *5 Wanneer heb je eer aan je werk?*

Caroline Serré: “Deze vraag stel ik altijd aan mensen die op zoek zijn naar meer geluk in hun werk. ‘Eer’ staat voor energie, essentie en resultaat. Krijg je energie én kun je het doorgeven? Wat wil je werkelijk (in essentie) bijdragen? Raakt het aan je waarden? En: wat levert het op? Het zijn vragen die snel duidelijk maken wat werkelijk belangrijk is voor jou.”

### *6 Wanneer doe je dingen moeiteloos?*

Caroline Serré: “Dit is een betere vraag dan ‘waar ben je goed in?’ Waar je goed in bent, hoeft namelijk nog niet datgene te zijn wat je het liefst doet. Misschien prijzen mensen je organisatietalent, maar ben je veel liever creatief bezig.” Suzanne Unck: “Moeiteloosheid, of een gevoel van ‘flow’, geeft aan dat je helemaal opgaat in de activiteit, dat je ervan geniet. Zo merk je dat wat je doet helemaal bij jou past.”

### *7 Wat zou je morgen doen als je wist dat je niet kon falen?*

Suzanne Unck: “Een goede vraag, want bij veel mensen is de angst om te falen groot. Vooral dertigers leggen de lat hoog. Ik geef daarom wel eens de opdracht om expres iets te doen wat je niet kunt. Zo had een cliënte meegedaan aan een auditie. Ze bakte er niets van, maar merkte zo dat het helemaal niet zo erg is om ‘af te gaan’; ze had er zelfs lol in gehad!”

## Hoe anderen jou zien

Je kunt ook anderen inzichtgevende vragen stellen over jezelf. Een oefening van coachingbureau De Baak:

Selecteer minimaal drie en maximaal vijf personen uit jouw directe omgeving die je om feedback wilt vragen. Vraag hen of zij schriftelijk voor jou onderstaande vragen willen beantwoorden. Vraag ze dit aan jou eerst te overhandigen zodat je de tijd hebt om de feedback door te lezen en ga vervolgens het gesprek met deze personen aan. Geef de door jou geselecteerde mensen onderstaande vragen.

*Als je kijkt naar mijn leven tot nu toe, waar kan ik dan volgens jou;*

- a. trots op zijn (bijvoorbeeld kwaliteiten, vaardigheden, prestaties)
- b. tevreden en/of blij over zijn?
- c. waarom vind je dat (zowel voor vraag a als voor b)?

*Als je denkt aan mijn toekomst wat wens je mij toe aan;*

- a. persoonlijke ontwikkeling (bijvoorbeeld in ontwikkeling van kwaliteiten en/of vaardigheden)
- b. uitdagingen
- c. tijdsbesteding en aandacht (waar zou ik minder / meer aandacht en tijd aan moeten besteden)
- d. waarom wens je mij dat toe (zowel voor vraag a,b als voor c)?
- e. wat zie je mij doen waarom ik niet realiseer wat jij mij toewenst?

## Meer de diepte in?

Surf naar;

- [www.ciccompany.nl](http://www.ciccompany.nl), voor een coachingtraject bij Caroline Serré.
- [www.debaak.nl](http://www.debaak.nl), waar je je kunt inschrijven voor de cursus '30ers: make up your mind', gegeven door o.a. Marieke van der Giessen.
- [www.suusenco.nl](http://www.suusenco.nl) van Suzanne Unck, of lees haar boek Vrouwen met pit – passie, intuïtie, talent (uitgeverij Scriptum).