

# Een constant keuzeproces voor coach en coachee

ANGELIQUE BEMELMANS EN FRED VAN DAMME

*Loopbaanadviseur en coach Fred van Damme en coachee Angelique Bemelmans gaan in gesprek over het thema 'kiezen'.*

*Angelique kwam via UWV met een burn-out terecht bij*

*Fred van Damme van Mens en Arbeid.*

*Conclusie: coaching is een constant en*

*dynamisch keuzeproces, zowel voor de coach als de coachee.*





**F**red: 'Het maken van een keuze betekent ook verantwoordelijkheid. Ik ben van mening dat "foute keuzes" niet bestaan; keuzes zijn niet alleen gebonden aan een persoon, maar ook aan een moment en omstandigheden. Je kunt op een later moment opnieuw een keuze maken, een andere keuze, zonder afbreuk te doen aan een eerder gemaakte keuze. Wij leven in een snel veranderende wereld die gelooft dat het leven oneindig maakbaar is; dat zorgt voor keuzestress en creëert soms een onterecht gevoel gefaald te hebben, omdat alles mogelijk moet zijn. En dat is niet zo. Het is ook een soort *victim blaming*; als iemand uitvalt met een burn-out of zijn loopbaan wil veranderen, dan wordt dat soms gezien als falen en verkeerde keuzes maken. Niet durven kiezen is soms een kwestie van faalangst, onzekerheid en een zekere vorm van fatalisme. Het zelfbeeld en het wereldbeeld bepalen hoe wij keuzes maken.'

Angelique: 'Ik herken dat *victim blaming*. Ik kon op een gegeven moment kiezen tussen het accepteren van een baan en het accepteren van financiële onzekerheid. Ik koos voor het eerste, ondanks mijn bedenkingen. Door mijn burn-out heb ik die keuze een aantal keer moeten verdedigen, maar ik kan het nog steeds niet zien als een "foute keuze". Het is niet eerlijk om met de kennis van nu terug te kijken op keuzes uit het verleden. Het boek *The subtle art of not giving a f\*ck* heeft een mooie uitspraak over verantwoordelijkheid en schuld; verantwoordelijk zijn en schuld hebben zijn twee verschillende dingen. Je bent soms verantwoordelijk voor een keuze en de gevolgen, zonder schuld te hebben aan een probleem. Ik ben verantwoordelijk voor mijn burn-out, zonder dat het mijn schuld is.'

## Keuzes maken

**bewust kiezen voor iets;** kiezen voor een bepaalde opleiding, carrière-switch etc. om een doel te bereiken.

**kiezen uit twee kwaden;** noodgedwongen de minst slechte keuze maken.

**kiezen voor het niet maken van een keuze;** de keuze overlaten aan omstandigheden, zoals een reorganisatie op het werk.

## De beperkingen van de realiteit

Fred: 'Het maken van keuzes heeft altijd een intuïtief en rationeel aspect. Ik vind het belangrijk om ruimte te geven aan beide aspecten. Het gevoel, de wensen en ambities van een

coachee zijn absoluut belangrijk, maar als coach kies ik er ook bewust voor om de realiteit niet uit het oog te verliezen. Het is de taak van een coach om soms ook kritisch tegengas te geven, iemand uit te dagen om ook de keerzijde van de medaille te onderzoeken. Op deze manier zijn coachees in staat om een kwalitatief betere keuze te maken.'

Angelique: 'Ik vind dat persoonlijk erg prettig; een coach moet geen cheerleader zijn, maar een sparringpartner.'

## Kiezen voor kwetsbaarheid en gelijkwaardigheid

Fred: 'Ik zie coaching inderdaad ook als samen sparren. Vertrouwen, gelijkwaardigheid en respect zijn de basis voor een succesvol coachingstraject; ik ben dus niet bang om in de coaching ook heel bewust mens te zijn. Dat betekent dat ik soms persoonlijke ervaringen met de coachee deel. Ik heb nu absoluut mijn droombaan, maar ik heb ook keuzes moeten maken, moeten leren en proberen om op dit punt in mijn loopbaan te komen. Ik kies er soms bewust voor om een deel van mijn persoonlijke verhaal en ervaringen te delen om de coachee te ondersteunen.'

*Ik ben verantwoordelijk voor mijn burn-out, zonder dat het mijn schuld is.*

Angelique: 'Het is soms intimiderend om constant alleen maar geconfronteerd te worden met succesverhalen. Het komt natuurlijk ook heel hard binnen op het moment dat je zelf een burn-out hebt, dus een realitycheck is dan helemaal geen slecht idee. Persoonlijke verhalen hebben dan meer waarde dan dooardoeners en clichés.'

## Het waarom van keuzes is soms interessanter dan de keuze zelf

Fred: 'Kiezen betekent soms ook opnieuw kiezen. Ik noem dat "bijsturen om op koers te blijven". Het is een mooie metafoor voor de veranderende en onvoorspelbare omstandigheden in het leven, die maken dat opnieuw kiezen, bijsturen, noodzakelijk is om op koers te blijven en de stip aan de horizon niet uit het oog te verliezen. Het geeft ook goed aan dat opnieuw kiezen geen kwestie van falen en verkeerde keuzes is. En dat geldt zeker ook voor loopbaanbegeleiding. Het is een misverstand om

te denken dat een carrière die niet meer bij iemand past, simpelweg een verkeerde keuze is geweest. Het waarom van een keuze is daarom soms interessanter dan de keuze zelf. Ik vraag mensen soms naar wat ze wilden worden toen ze klein waren; dat levert vaak ontzettend leuke en verrassende gesprekken op. Ik zie dat in het waarom van die keuzes bepaalde kernwaarden naar boven komen, die aanknopingspunten voor de coaching bieden. Zelfs als iemand uiteindelijk een compleet andere carrière heeft gekozen.'

*Ik ben niet bang om in de coaching ook heel bewust mens te zijn.*

Angelique: 'Ik bedenk me nu dat het inderdaad klopt! Ik wilde op een gegeven moment politieagent worden, maar ik ben klein en tenger gebouwd, dus fysieke kracht is niet mijn sterkste punt. Ik kon wel goed leren, dus misschien kon ik dan als advocaat iets goeds voor de wereld doen. Nee, dan moest ik ook schuldigen gaan verdedigen. Ik vond CSI een fantastische tv-serie, maar ik ben ontzettend slecht in wiskunde, natuurkunde en scheikunde. Psycholoog en dierenarts hebben ook nog even op de lijst gestaan. Het werd uiteindelijk marketing en communicatie.'



**LVSC**  
PASSIE VOOR PROFESSIONEEL BEGELEIDEN

Landelijke Vereniging voor Supervisie & Coaching

**Maak kennis met LVSC tijdens Congres Cross-over (14-11), het LVSC College (13-12) of één van de 40 workshops**

**Waarom LVSC?**

- Netwerk van 2100 professionals in 14 regio's
- Tijdschrift voor Begeleidingskunde & kennisbank
- Beroepsregistratie (optioneel)
- Vindbaar voor opdrachtgevers
- Word lid per 1 juli met code Clm518 en krijg 25% korting

**WWW.LVSC.EU**

*Passie voor professioneel begeleiden*

Fred: 'Ik zie dan als kernwaarden rechtvaardigheid, betekenisvol en een positieve bijdrage aan de wereld leveren. Klopt dat?'

Angelique: 'Ja, dat klopt inderdaad. Ik heb in het verleden inderdaad geweigerd te solliciteren bij een grote naam in de medicijnindustrie. Ik vind het *nasty* business en dan kies ik inderdaad liever voor integriteit dan een fancy carrière op mijn CV.'

### Op koers blijven met dashboardlampjes

Fred: 'Het maken van scherpe keuzes is de basis voor het bereiken van doelen; die stip op de horizon moet zichtbaar zijn. Vervolgens is het een kwestie van op koers blijven met behulp van "dashboardlampjes". Ik noem het dashboardlampjes, omdat het instrumenten zijn om te bepalen hoe goed de gemaakte keuzes bij de gekozen koers passen. Ik zou het niet willen vergelijken met navigatie-instrumenten, omdat die metafoor geen gevoelsmatige indicatie bevat. Ik weet dat mijn keuzes goed zijn, omdat ik nu over mijn werk aan het praten ben en merk dat ik daar energie van krijg; dat is voor mij persoonlijk een dashboardlampje en een hele belangrijke indicatie. Het is constant keuzes uitdagen en opnieuw kiezen om op koers te blijven.'

### *Het maken van scherpe keuzes is de basis voor het bereiken van doelen.*

Angelique: 'Ik vind het soms nog best lastig; dan is de snelheid prima, maar dreigt de benzine op te raken. Ik vind het wel een goede metafoor, omdat keuzes nooit simpele rekenommen zijn en soms een grote impact hebben. Bovendien hebben sommige keuzes ook impact op anderen. Ik heb besloten om in augustus te beginnen aan mijn bachelor; ik maak die keuze, maar die keuze heeft ook impact op anderen. Het is in vaktermen eigenlijk een soort stakeholdermanagement.'

Fred: 'Precies! Ik zie dat als coach als een uitdaging. Het biedt soms ook interessante inzichten. Ik heb coachees gehad die in hun omgeving hulp aangeboden kregen, maar die hulp niet konden accepteren. Juist in die dynamiek liggen kansen en leermomenten. Ik ben als coach heel scherp op die dynamiek en de achterliggende redenen, zodat ik coachees ook op dat gebied kan ondersteunen.'

### Het coachingsproces als dynamisch keuzeproces

Angelique: 'Ik denk dat coaching begint met kiezen voor verandering, leren en groeien. Ik heb heel bewust de keuze gemaakt om mijn burn-out aan te grijpen als kans om te leren en te groeien.'

Fred: 'Ik heb gekozen om ook mensen in opdracht van UWV te coachen; ik vind het een uitdaging om mensen met meer complexe problematiek te coachen. Het is een misverstand dat deze mensen geen mogelijkheden hebben. Het betekent overigens niet dat ik alle dossiers accepteer; ik ben natuurlijk ook verantwoordelijk voor de keuze om een coachee te accepteren en ik ken mijn sterke punten als coach. Ik ben loopbaanadviseur, dus ik kies ook voor een focus op dat aspect.'

Angelique: 'Ik heb natuurlijk een harde les geleerd op dat gebied, dus ik heb door deze aanpak heel veel aan de coaching gehad. Het kiezen voor een baan kan ontzettend veel impact hebben; op het runnen van een eigen bedrijf naast een parttime baan, reiskosten, gitaarlessen volgen, de mogelijkheid om naast het werk nog te kunnen studeren en inkomen. Ik vind het nog steeds heel erg fijn om met Fred te kunnen sparren. Ik merk dat ik nu ook echt anders naar vacatures en opdrachten kijk. Ik kies nu bewust voor mezelf en mijn doelen op de lange termijn. "Choose what you want to suffer for" vind ik in dit kader een mooie uitspraak. Die sluit ook wel mooi aan op de visie van Fred over bewust kiezen voor de voor- en nadelen van een keuze.'

Fred: 'Ik zie het coachingsproces, ook van mijn kant, als een dynamisch keuzeproces. Ik werk bewust niet met een standaardaanpak. Ik kies ieder gesprek, samen met de coachee, de tools die ik op dat moment het beste kan inzetten om de coachee te ondersteunen.'

Angelique: 'Ik merk dat ik door die aanpak ook een paar extra leermomenten mee kan pakken. Ik heb de vrijheid om opnieuw te kiezen welke onderwerpen op dat moment belangrijk zijn, zonder dat het een probleem is dat het "oude plan" dan even in de lade blijft liggen. Ik merk dat ik zo op een prettige manier kan oefenen met het inplannen van afspraken, nog even om hulp vragen tussen twee sessies et cetera.'

