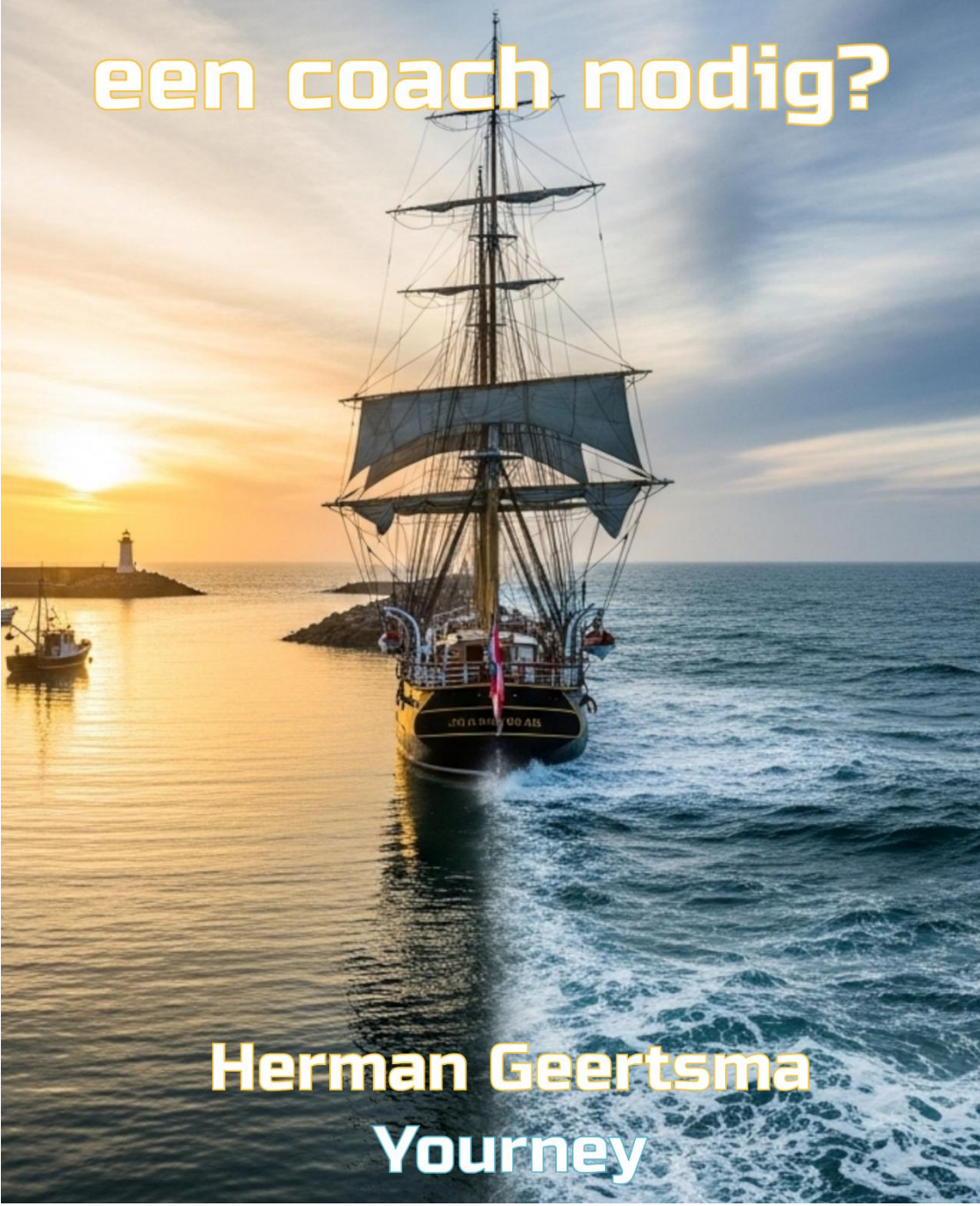


Hoe vind je antwoord op de vraag:
**Heb ik nou écht
een coach nodig?**



Herman Geertsma
Journey



Heb ik nou écht een coach nodig?

Dit boekje helpt je ontdekken of en wanneer professionele coaching voor jou zinvol is én geeft je handvatten om eerst zelf aan de slag te gaan.

Vanuit mijn ervaring als professioneel coach heb ik inzicht in de kracht van coaching. Als mens verlang ik naar een wereld waarin verbinden weer de norm wordt. Mensen leren duurzame relaties aan te gaan door kwetsbaar te durven zijn. Dat eerlijke en open communicatie een eerste reflex wordt als de spanning toeneemt. Dat elkaar vasthouden, proberen te bereiken, makkelijker wordt omdat de eigen draagkracht vergroot. Dat mensen meer vanuit innerlijke drive en passie durven te gaan leven omdat ze zich gedragen weten. Ik geloof dat die wereld nog dichterbij komt wanneer veel van wat nu in een professionele coach setting gebeurt, plaats zou vinden binnen het eigen netwerk, in de relationele sfeer.

Dit is het hart onder dit boek. Jouw helpen ontdekken wat je zelf kan en tegelijk scherp krijgen wanneer het wijs is toch een professionele coach in de hand te nemen. In dit boek zal je ontdekken dat het 'gedragen weten' waar ik het over heb voor mij teruggaat naar een geloof in een God die van alle mensen houdt. Deze christelijke levensvisie kan voor jou een rol spelen wanneer jij uiteindelijk kiest te zoeken naar een



professionele coach. Het doel van dit boek, is los daarvan bereikbaar.

Coaching is in de basis een hulpmiddel bij zelfreflectie. De coach helpt jou binnen jouw eigen scala aan talenten en mogelijkheden te zoeken naar welke doelen jij het beste kan stellen en welke acties jij kan ondernemen om die doelen te halen. Hij bevraagt jouw gedragspatronen, zodat je bewust van eigen gedrag keuzes kan maken. Hij helpt je jouw bestaande overtuigingen te onderzoeken, om te kijken waar ze stand blijven en helpend zijn, of waar je jezelf onbewust onnodig belemmerd. De basis hiervoor draait dus om zelfinzicht. Het antwoord ligt in jou.

En dus is het ook de vraag of je hulp van een professionele coach nodig hebt. Tegelijk, hoe intelligent je ook bent en over hoeveel zelfkennis je ook beschikt, iedereen heeft van tijd tot tijd hulp nodig.

- Iemand die je helpt te kijken vanuit nieuwe perspectieven wanneer jouw opties lijken op te drogen.
- Iemand die jou door de juiste vragen te stellen kan helpen grip terug te krijgen als bepaalde situaties je steeds lijken te overkomen.
- Als je blijft vastlopen in (werk)relaties en je steeds heel helder hebt waar het bij de ander



misgaat, maar je tegelijk voelt dat het alleen bij de ander leggen jou niet gaat helpen soortgelijke situaties in de toekomst te voorkomen.

Die ander kan een professionele coach zijn, maar dat hoeft niet. Een wijze oom, buurman met levenservaring of zus die jou door en door kent kan ook degene zijn die jou helpt even weer scherp te krijgen wat je hebt te doen. Soms echter biedt jouw omgeving niet de juiste skills om jou verder te helpen, of wil je gewoon dieper gaan en verder kijken dan de oppervlakte waaraan je wel steun ontvangt.



Coaching versus Mentorschap

Een goede professionele coach verbindt aangeleerde en beproefde gesprekstechnieken aan een stuk levenservaring. Dit is iets anders dan jou zeggen wat je moet doen. Ook een professionele coach kan vanuit zijn ervaring oplossingen als optie aandragen, maar is hierin terughoudend. Uiteindelijk gaat het er in coaching om dat jij zelf ontdekkingen doet over wat jij hebt te doen en welke weg jij hebt te gaan.

Coaching is geen beschermde titel; in feite mag iedereen zich coach noemen. Zo zijn er ook heel veel coaches die jou leren een bepaalde methode te volgen of een leefstijl over te nemen, waardoor de kwaliteit van jouw leven toeneemt. In feite is dit geen coaching, maar neigt dit eerder naar mentorschap. Daarmee is de aangeleerde methode niet bij voorbaat onbruikbaar, het kan zijn functie hebben, maar het is geen coaching.

Een mentor vraagt jouw vertrouwen om hem of haar te volgen. Je moet tijd investeren om zijn of haar methode eigen te maken en wanneer jouw vertrouwen in de methode groeit, kan het effect toenemen. Hier zit een risico aan. Omdat het werkbare effect gekoppeld is aan het vertrouwen, neemt de prikkel af om kritische vragen te stellen. En andersom, kan iemand die wel kritische vragen stelt als bedreigend worden ervaren. Dit kan effect



hebben op relaties, maar kan ook maken dat jij je overgeeft aan een methode die binnen een bepaalde setting je kortstondig iets oplevert, maar op de langere termijn schadelijk is. Of je kan domweg beter passende alternatieven missen.

De kracht van coaching is dat jij zelf ontdekkingen doet waardoor deze dieper landen. Het stellen van kritische vragen is juist een onderdeel van de methode waardoor een open houding wordt gestimuleerd. Zo leer je ook ontdekken dat waar jij vertrouwen weet te putten uit antwoorden die voor jou werken, dit niet meteen hoeft te betekenen dat deze voor een ander ook werken. Indirecte bijvangst van een coachtraject is eigenlijk altijd dat je communicatieve vaardigheden en je mogelijkheden om te verbinden met anderen toenemen.



Wat kan je zelf

Omdat de kracht van coaching ligt in het vinden van eigen antwoorden en het antwoord dus ook grotendeels te vinden is in jezelf, is er ook veel wat je zelf kan doen. Alles begint bij zelfreflectie. In feite is dit niet heel veel anders dan jezelf de kritische vraag stellen: Wat draag ik zelf bij aan de situatie en wat kan ik eventueel anders doen? Je gaat de situatie waar je in vastloopt eigenlijk analyseren. Welk gedrag heb ik zelf laten zien, wat heb ik gedaan en wat is mijn bijdrage aan het feit dat we nu staan waar we staan?

Als je meer het idee hebt dat je in een dagelijkse sleur zit waarvan je geen idee hebt hoe je erin terecht bent gekomen, kan je ook beginnen met een simpele dagelijkse oefening om het nadenken over eigen gedrag binnen een bepaalde situatie aandacht te geven.

De dagelijkse check-in

Deze activiteit kost je vijf minuten per dag en doe je bijvoorbeeld aan het einde van je werkdag. Stel jezelf de volgende vragen en noteer de antwoorden in steeds hetzelfde notitieblok:

- **Wat ging goed vandaag?** Noteer kort 1 of 2 dingen die je energie gaven.
- **Wat liep niet soepel?** Benoem één obstakel en hoe je daarop reageerde.



- **Wat wil ik morgen anders proberen?**
Formuleer één kleine aanpassing.
 - *Bijvoorbeeld: 'Morgen neem ik vijf minuten pauze na elke vergadering'.*

Door deze korte oefening te integreren in je routine bouw je inzicht op in je eigen patronen. Door concrete acties op te schrijven train je jezelf om direct in oplossingen te denken.

Basisvaardigheden voor zelfreflectie

Bovenop de check-ins zijn er een aantal basisvaardigheden waar je vast mee zou kunnen oefenen om je zelfreflectie verder uit te diepen:

- **Open vragen aan jezelf stellen:** Vervang interne oordelen (“Ik ben te faalangstig”) door onderzoekende vragen (“Wat maakt dat ik steeds bang ben dat het misgaat?”). Doe dit minstens één keer per dag, bijvoorbeeld 's ochtends tijdens je koffie.
- **Luisteren in lagen:** Observeer welke gedachten je hebt (inhoud), ervaar je daarbij een emotie (bijv. angst, vreugde), en probeer te achterhalen welke overtuiging daaronder zit (“Als ik faal, ben ik waardeloos”). Schrijf bij elke gedachte in je dagboekje ook de bijbehorende emotie en overtuiging. Zo ontstaat snel helderheid over wat je écht drijft.



- **SMART-gericht doelen formuleren:** Kies één gebied (bijvoorbeeld werk of privé) en stel daar een SMART-doel voor op.
 - **S:** Specifiek – “Ik wil een planning voor mijn werkweek maken.”
 - **M:** Meetbaar – “Ik wil elke dag om 9 u, 12 u en 15 u vijf minuten inplannen om taken te prioriteren.”
 - **A:** Acceptabel – “Deze methode past bij mijn tempo en energieniveau.”
 - **R:** Realistisch – “Ik plan dit rond momenten dat ik toch ook al pauze neem.”
 - **T:** Tijdgebonden – “Ik wil dit de komende drie weken volhouden.”
Houd je voortgang kort bij, bijvoorbeeld door een vinkje te zetten op een kalender.
- **Mini-sparring met een vriend of collega:** Kies iemand die bereid is om eens per week 15 minuten te luisteren en scherpe vragen te stellen. Geef vooraf kort aan welk thema je verkent en vraag om een open vraag (bijv. “Wat zie jij dat ik over het hoofd zie?”). Door externe feedback krijg je al snel nieuwe invalshoeken; soms blijkt dat je zelf al veel dichterbij de oplossing zat dan je dacht.



Waarschuwborden – wanneer zelfhulp niet voldoende helpt

Als je merkt dat je na zes weken de 'Dagelijkse check-in' te doen, steeds dezelfde obstakels noteert zonder dat je oplossingen tot verandering leiden, is het een duidelijk signaal dat er meer ondersteuning nodig is. Je blijft in dezelfde cirkel reflecteren, ziet dezelfde blokkades, bedenkt dezelfde oplossingen, maar er verandert weinig, is het tijd om verder te kijken. Ook wanneer je sterk minder slaapt, steeds meer piekert en de check-ins meer spanning opleveren dan interesse wekken, kan dit een signaal zijn dat het goed is meer hulp in te schakelen.

De omvang van het probleem bepaalt natuurlijk voor een groot deel de urgentie. Soms kan in je sociale netwerk nog iets verder zoeken naar steun ook meer dan afdoende zijn. Merk je echt dat je emotioneel uitgeput raakt en dat er sprake is van een duidelijke impact op je werk en privé situatie, is het gewoon verstandig professionele hulp in te schakelen.

Belangrijk om in de gaten te houden: Juist ook als de nood niet hoog is, kan extra steun heel belangrijk zijn. Voorkomen is namelijk veel beter dan genezen; het bagatelliseren van belemmeringen kan op een later moment terugbetaald moeten worden en dan is de situatie vaak veel heftiger. Nog een keertje opnieuw je eigen netwerk uitdiepen voor steun kan een prima stap zijn als de urgentie nog niet hoog is. Het maar



laten zitten omdat je er ook niet te veel gedoe van wil maken, is in de meeste situaties minder wijs.



Toch een professionele coach?

Het gedroomde ideaal om zelf in samenwerking met je bestaande netwerk inzicht te krijgen en blokkades weg te nemen is mooi. Tegelijk kan je obstakels tegenkomen die extra steun vragen en kan het zijn dat in je omgeving niet de vaardigheden beschikbaar zijn om jou passend te ondersteunen. Professionele coaching kan dan een bewuste en mooie stap zijn. Ja, een investering in tijd en geld, maar dan wel een investering in jezelf. Even in gesprek met iemand die volledig aandacht heeft voor jou en ook de skills en kwaliteiten heeft om je echt verder te helpen.

Het zoeken van een goede coach kan een zoektocht zijn. In de kern geef ik een aantal handvatten die naar mijn inzicht een goede selectie mogelijk maken:

- **Biedt de coach een duidelijke methode?** Krijg je het idee dat iemand ontdekkingen over het leven heeft gedaan die hij jou wil meegeven, of krijg je het idee dat iemand jou wil ontmoeten en met jou wil ontdekken wat jij nodig hebt?
- **Kun je iets vinden over de opleidingsachtergrond van de coach?** Een coach zonder opleiding hoeft niet per se slecht te zijn, maar waar ga je dan uit afleiden of iemand zelf kritisch bevraagd is in zijn of haar ontwikkelproces?



- Is de coach aangesloten bij een beroepsgroep?
- Biedt de coach ruimte voor een (gratis) vrijblijvende intake? Maak hier gebruik van en stel vooral zelf vragen!

Daarnaast doet de levensbeschouwelijke identiteit van de coach ertoe. Hoewel het in coaching draait om de coachee en de antwoorden die in hem of haar liggen, bepaalt de visie van de coach wel het spectrum waarbinnen hij of zij naar vragen zoekt. En de vragen die gesteld worden, geven ook richting aan het proces.

Om hierin transparant te zijn mijn eigen levensbeschouwelijke overtuiging als voorbeeld: Zoals eerder benoemd ben ik christen. Ik geloof in een God die onvoorwaardelijk van alle mensen houdt en daarom sta ik open voor iedereen, ongeacht achtergrond of overtuiging. Niemand die bij mij een traject volgt, hoeft te geloven wat ik geloof. Tegelijkertijd betekent mijn identiteit wel dat ik voor je zal bidden en dat ik je vragen zal stellen over wat jouw basis is en waar jij je vertrouwen op bouwt. Als je dit niet prettig vindt of niet ziet zitten, dan kan je beter een andere coach zoeken.

Openheid over waar iemand voor staat en wat iemands levensovertuiging is, is cruciaal voor een goede match.



Misschien zou ik de coach kunnen zijn die je zoekt. Op www.yourney.nl/overherman vertel ik uitgebreid wie ik ben, wat me gevormd heeft en hoe ik ben opgeleid.



Een voorbeeld van een creatieve oplossing

'Veel te veel coaches!'. Op maandag 28 maart lanceerde Arjen Lubach in zijn satirische avondshow een wat mij betreft iconisch item over de wildgroei van coaches in Nederland. Iconisch omdat Arjen humor heeft, maar ook vaak een punt. In Nederland zijn er steeds meer coaches en zoals eerder in dit schrijven aangegeven, niet alle coaches coachen ook echt. Je hoeft niet opgeleid te zijn om je coach te mogen noemen en er is ook een wildgroei aan coachopleidingen met behoorlijke verschillen in kwaliteit.

Bekijk het fragment van Arjen via deze link:

<https://www.youtube.com/watch?v=-CXFG0krk6A>

Tegelijk is er niet voor niets een enorme trend zichtbaar in het groeiende aantal coaches. Dit is niet alleen omdat spontaan zoveel mensen zin hebben om te gaan coachen, dit is ook omdat er vraag naar is. En daar zit een kern. Een coach zou die professional moeten zijn waar je heen gaat als je na alle steun van familie en vrienden niet verder komt. Een groot gedeelte van wat er vandaag gebeurt in coachgesprekken, werd vroeger vormgegeven binnen families en vriendengroepen. Het eerlijke verhaal is dat we in een maatschappij leven waarin



verbinding steeds lastiger te vinden is. Waar elkaar echt zien en begrijpen veelal is vervangen door elkaar 'vangen' in metingen en scores, of diagnoses die steeds meer te pas en te onpas al heel jong op kinderen worden geplakt. Zonder daar te makkelijk en snel over te zeggen dat dit allemaal onzin is, want dat is niet zo, weten we soms van gekkigheid niet meer wat normaal is. Een kind is al gauw zijn havo-advies of zijn ADHD-diagnose, stickers die levenslange sporen na kunnen laten terwijl elk mens uniek is en echte interesse begint bij de vraag 'wat doet dit met jou?'

Misschien heb jij meer nodig dan wat je met de zelfhulp tools nodig hebt. Misschien heb je ook best welwillende mensen in je netwerk die willen helpen, maar is de vraag ook hoe?

Investeren in een coachtraject is tijds- en kostenintensief. Hoewel heel waardevol en absoluut een mogelijkheid om gedegen lessen voor de rest van je leven op te doen, gaat de relatie met je coach (als het goed is) maar tijdelijk mee. Wat als je met een minder intensieve investering, kan investeren in een relatie binnen familie, vriendenkring of met een collega?

Vanuit Journey werk ik aan de ontwikkeling van het programma **Jullie Reis**. Een coaching traject welke je samen met iemand die dichtbij je staat kan volgen. Aan de hand van gerichte opdrachten ga je samen in gesprek. Door de ontwikkelde en bijgeleverde tools



ontwikkel je beide ook coaching vaardigheden, waarmee je ook de rest van je leven jezelf en je omgeving tot zegen kan zijn. Hiermee bouw je niet alleen aan je eigen groei als mens, maar bouw je ook aan een relatie.

Samen bouwen we zo aan betekenisvolle relaties door middel van het aanleren van goede gesprekstechnieken en reflectie vaardigheden. We versterken systemen van 'self-support', waardoor externe coaching voor veel voorkomende vraagstukken steeds minder nodig wordt. Als het goed is gaan de relaties waar we dan aan bouwen ook veel langer mee!

De christelijke identiteit welke ik eerder vermeldde is overigens niet alleen de basis van mijn persoonlijke coaching, maar is ook terug te vinden in het programma 'Jullie Reis'. Je kan selectief omgaan met identiteitsgebonden onderdelen en het programma ook effectief gebruiken wanneer je deze levensvisie geen plek wilt geven. Tegelijk is het mijn innerlijke overtuiging dat ik zonder Jezus geen bodem heb en daarom is Zijn aanwezigheid verweven in alles wat ik maak.

Het is de verwachting dat de ontwikkeling van dit pakket voor het einde van 2025 is afgerond. Het pakket, wat dus door twee personen samen gebruikt kan worden, zal €296,- gaan kosten. €148,- Per persoon en een fractie van de kosten van een coach traject.



Laat je via info@yourney.nl weten dat je dit product graag wilt afnemen, nog vóór de lancering, maak je gebruik van de 'early bird' korting. Je betaalt dan slechts €125,-, wat neerkomt op €62,50 per persoon en een korting van maar liefst 58%!

Interesse kenbaar maken is vrijblijvend en zonder betalingsverplichting.

Zodra het product beschikbaar is ontvang je per mail informatie over betaling en levering.



Wat is jouw volgende stap?

Misschien kan je aan de hand van de tips in dit boekje eerst zelf verder aan de slag. Of misschien is dit het moment te kiezen iemand uit je netwerk te benaderen om mee te sparren en je al dan niet samen in te schrijven voor 'Jullie Reis'.

Het belangrijkste is dat je keuzes maakt. Wie kiest gaat vooruit en ook wanneer uiteindelijk blijkt dat er meer nodig is dan de keuze die je nu maakt, is het een waardevolle stap in je proces. Je weet zelf het beste welke impact de onrust in je systeem op je heeft en hoe hoog de noodzaak is. Feit is dat een beslissing voor je uitschuiven de stap om uiteindelijk in actie te komen niet makkelijker maar eerder groter zal maken.

Als je een coach zoekt en je vraagt je af of wij een match zijn, kom ik graag met je in contact.

Ik ben gevestigd in Zwolle. Voor de eerste stappen in een traject is een fysieke ontmoeting eigenlijk wel een vereiste. Woon je verder weg is deels online elkaar ontmoeten ook een optie.

Op mijn website vind je ook deze [quick scan](#) die je in 3 minuten laat zien waar je staat. Zo doe je een indruk op óf je een coach kan gebruiken en zo ja, welk aanbod van mij eventueel aansluit.

Ik zou je van harte willen uitnodigen eens rond te kijken op mijn website: www.yourney.nl. Hier vind je meer informatie over mij en mijn aanbod. Gelijk contact



opnemen kan natuurlijk ook via onderstaand
mailadres en telefoonnummer.

 info@yourney.nl

 06 282 585 26.

Ik wens je hoe dan ook een goede reis!