

SPECTUS COACHING HELPT
OM ENERGIEK TE ONDERNEMEN

AMBITIES... TOT JE KAPSEIST

Het bedrijfsleven legt mensen vaak een hoge druk op. Ondernemers doen dat juist bij zichzelf, vanuit de ambitie om nieuwe successen te boeken of vanuit een honger naar nieuwe inspiratie. Ze hebben sterke schouders, totdat alles ineens omslaat: het lichaam of het gezin trekt aan de rem of er komt een life event tussendoor. Spectus Coaching helpt deze ondernemers anders naar hun leven te kijken en dromen te realiseren.



In haar dagelijkse praktijk signaleert Henriette van Beijnum een terugkerend patroon. "Ik ontmoet ondernemers, maar ook managers en andere werkenden die vol ambitie telkens meer willen bereiken: blijven leren, ervaringen opdoen, nieuwe samenwerkingen opzoeken, uitdagende projecten aangaan, het bedrijf laten groeien etcetera. Ze komen om in het werk en vragen veel te veel van zichzelf. Je zou ze overambitieuze mogen noemen, maar zelf zien ze dat niet zo. Het past bij hun levensstijl en is daarmee verweven geraakt. Hier ligt hun opdracht, hun missie, vinden ze. Ze ontlenen er zelfvertrouwen en een gevoel van eigenwaarde aan. Steeds verlangen deze mensen naar een nieuwe prikkel, een kick, wat hen ertoe drijft om telkens wow-momenten te creëren. Elke keer als dat lukt, geeft dat bevestiging, maar ze verliezen uit het oog wat het kost als ze - en daar zit de crux - geen 'nee' durven zeggen."

GEVOEL VAN MOETEN

Van Beijnum vergelijkt de situatie met een dinerbuffet. "Je weet hoe dat gaat: alles oogt even mooi en lekker en voor je het weet blijkt je bord te klein. Ook al raak je op een gegeven moment vol, de verleiding blijft om toch weer een keer langs de gerechten te lopen en je eraan te bezondigen. Je kruipt zowel in de rol van opschepper als opeter, waarbij de laatste ondergeschikt is aan de eerste. Waar zeg je eigenlijk iedere keer 'ja' tegen? Kan het anders? De neiging om altijd maar door te gaan vloeit voort uit een innerlijk gevoel van moeten. Je hebt geleerd jezelf op deze wijze aan te sturen en te vertrouwen op je eigen kracht, hetgeen je houvast geeft. Het lukt je niet meer om dat los te laten, want je vindt dat het bij het ondernemerschap hoort. De schoorsteen moet toch roken? In een vrij weekend voel je de drang om toch nog even achter je laptop te kruipen en voor je het weet slaat de

klok dan één, twee, drie uur in de middag. De boog blijft maar gespannen en op een gegeven moment vertaalt zich dat in klachten van je gezin of van je lichaam, zoals slecht slapen, hoofdpijn of een vastzittende nek."

IN DE MISÈRE

Dingen stapelen zich vaak op, weet Van Beijnum. "Er vindt een life event plaats, bijvoorbeeld dat je vader overlijdt. Ondertussen zeurt je lijf al een tijdje en beginnen je partner en kinderen kenbaar te maken dat ze zich tekortgedaan voelen. Dan komt er een moment dat je kapseist en ineens ervaart dat je in de misère zit." Daar springt Spectus Coaching in, desgewenst op twee fronten: de ondernemer helpen zichzelf duurzaam recht te trekken en hem of haar begeleiden in het herstellen van de 'schade', zoals huwelijkse spanningen, waarbij ook de partner betrokken kan worden.

De grote druk op ondernemersvlak zit volgens de coach veelal in wat zij 'het situationele' binnen het bedrijf noemt. "Je wordt geconfronteerd met veranderingen bij je medewerkers, zoals ziekte, zwangerschap of ontslag nemen, terwijl je op een bepaalde continuïteit dacht te kunnen vertrouwen. Dat vergt incasseringsvermogen. Je moet je aanpassen, je doelen bijstellen en juist dat laatste voelt voor de gemiddelde ondernemer als een ware aardbeving."

KOM UIT DE ACTIE

Spectus Coaching gebruikt als belangrijke tool een leercirkel. "Handel je van nature volgens het principe van 'overzicht scheppen, beslissen en doorgaan', dan moet je naar de overzijde, naar het aanwenden van andere gereedschappen", zegt Van Beijnum. "Je gaat nieuwe ideeën genereren en je verbeeldingskracht laten spreken. Het creatieve aspect haal je naar voren, waarbij je eerst meer mogelijkheden leert zien en je niet direct gedwongen voelt om beslissingen te nemen. Kom uit de actie en benut je voorstellingsvermogen. Erg confronterend, weet ik uit ervaring, maar ook heel effectief. Stel jezelf de vraag waar je over tien jaar wilt staan en dan niet zozeer als ondernemer, maar als mens. Welke leuke dingen zou je graag doen, zonder steeds die hijgende adem in je nek te voelen? Kortom, kan het anders? Ik stoom de mensen die ik coach klaar om zichzelf die vraag te stellen en hem te beantwoorden, om naar binnen te kijken en hun diepere ik op te zoeken. Het gaat om zingeving. Niet om 'dien

ik de klant?', maar 'dien ik mezelf?' Je hoort wel eens de term 'mindful', maar ik richt me tijdens de coachingstrategieën liever op wat ik als 'meaningful' omschrijf."

RUIS ERAF

Het programma Energy Drives, dat Spectus Coaching actief benut, leert de ondernemer keuzes te maken. "Waar zeg je ja en nee tegen? Je moet een scheiding maken tussen wat je echt zinvol vindt en allerlei klussen die je erbij pakt. Waar ligt je werkelijke kracht en wat stemt je blij? Hoe haal je vervolgens de ruis eraf? Durven delegeren vormt vaak het grote obstakel, zeker wanneer het bedrijf niet zo veel financiële rek heeft. Vervolgens breekt de fase aan van het tactisch uitvoeren en daarbij is de juiste support essentieel, anders val je na verloop van tijd weer in je oude patronen terug. We brengen deze valkuilen in kaart en maken de wijze van samenwerking met anderen en communicatie inzichtelijk. Ik leer de ondernemer te strepen in de agenda en tijd in te ruimen om leuke dingen te doen met partner of gezin. Aan het eind van zijn leven zegt niemand tegen zichzelf: 'Had ik maar harder gewerkt.' Wel: 'Had ik maar meer tijd met de mensen om me heen doorgebracht.' Sommige ondernemers zien pas het licht zodra het echt misgaat; ze zijn heel goed in het negeren van signalen. Gelukkig kan ik ook in dat stadium veel voor ze betekenen, maar liever eerder."

Meer informatie: www.spectuscoaching.nl

GRATIS BEHOEFTE SCAN

Als introductie voor ondernemers biedt Spectus Coaching kosteloos de Behoeftescan aan, naar keuze telefonisch of live en desgewenst ook op locatie. "Tijdens zo'n kennis-makingsgesprek, dat verder tot niets verplicht, vraag ik intensief door naar de behoeften op drie fronten: bedrijfsmatig, als ondernemer en persoonlijk", licht Henriette van Beijnum toe. Deze scan aanvragen kan op de website (contactpagina) van Spectus Coaching, met invoer van de code business2019.

Meer informatie:
Henriette van Beijnum
Spectus Coaching
www.spectuscoaching.nl

