

Artikel geplaatst op weblog van Nieuwe Dimensies – november 2008

GEBRUIK EEN CRISIS ALS KANS

Het bedrijfsleven reageert meteen op een economische terugslag, houdt de hand op de knip, en neigt wellicht naar arbeidstijdverkorting of ontslagen. Dat brengt onrust in het bedrijf. Dan zie je meteen dat werknemers die niet stevig genoeg in zichzelf zijn geworteld, als eersten dreigen om te vallen. Hoogste tijd om eens te denken aan coaching. Zo'n crisis – of die al dan niet direct bedreigend is – draagt namelijk kansen in zich. Het is een goed moment om de kaarten eens opnieuw te schudden en volgens een nieuw plan van start te gaan.

Het is natuurlijk niet gek dat mensen bang worden bij zoveel negatieve berichtgeving in de media. Het brandpunt verschuift van leven naar overleven. Bedrijven sluiten de ramen en deuren voor de komende storm en menig werknemer verkrampst. De vraag is hoe dat mechanisme is te doorbreken. Hoe je ondanks de situatie met meer plezier, ontspanning en zelfvertrouwen kunt werken, leven en de toekomst tegemoet kunt zien – wat er ook gebeurt.

Er is namelijk een andere mechanisme waar je rekening mee moet houden, namelijk: 'What you resist persists'. Met andere woorden, waar je je tegen verzet zal alsmar groeien. Zo creëer je vanuit je eigen angst uiteindelijk een allesomvattende nachtmerrie.

Er zijn verschillende manieren om er achter te komen wat iemand nou eigenlijk dwarszit. De klachten die ik tegenkom zijn heel divers, maar op de diepere lagen gaat het vrijwel altijd om dezelfde dingen: gebrek aan zelfvertrouwen, weinig zelfwaardering, maar ook een oude pijn die iemand niet los kan laten. Boven de waterlijn uit zich dat op verschillende manieren. Ik denk bijvoorbeeld aan de vrouw die last had van prestatiedruk en perfectionisme. Liep tegen de dertig en wist dat zij dit niet veel langer kon volhouden. Had natuurlijk ook geen idee wat ze er mee moest en kwam zo bij mij terecht. Toen bleek al snel dat het ging om een reactie die zij ooit ontwikkelde als antwoord op het perfectionisme van haar ouders. Daarnaast had zij ook de pech dat ze vroeger werd gepest. Vandaar haar behoefte om iets goed te moeten maken, boven anderen uit te moeten stijgen.

Ik schets even dit ene geval, maar kan talloze andere opnoemen. Aan de buitenkant lijken de klachten niet op elkaar, maar 'deep down' komen we vaak op dezelfde basis uit. Dan blijkt het niet zo gek dat de bedrijfsonrust voor sommige mensen al snel de eigen onrust wordt, die ze voorts boven het hoofd groeit.

Waar ik graag gebruik van maak is de 'geleide visualisaties' of 'geleide meditaties'. Wanneer de bedrijfsonrust iemand in de greep heeft, gebruik ik bijvoorbeeld de 'aardemeditatie', de visualisatie waarin ik mensen laat voelen hoe het is om een boom te zijn. Ze ervaren dan dat hun voeten, de wortels, stevig verankerd zijn in de bodem en zich breed uitspreiden. Dat ze tegelijkertijd sterk én flexibel zijn. Zo flexibel dat ze bij harde wind niet zullen knakken. De idee dat ze kunnen meebewegen in de wind en stevige stormen kunnen weerstaan, brengt dan al een stukje rust.

De volgende stap is dan eens na te gaan waar de oorspronkelijke basis van hun onrust ligt. Dat is vrijwel altijd terug te voeren op denkpatronen en overtuigingen, die zijn ontstaan in de eerste twintig jaar van ons bestaan. Ik geloof dat vanaf de geboorte onze natuurlijke staat ontspanning en geluk is. Om ons tot volwaardige volwassenen te laten opgroeien, gebruiken ouders het bekende systeem van straffen en belonen. Wanneer ouders het kind liefde onthouden, doet dat pijn. Het gaat dan tactieken ontwikkelen om herhaling te voorkomen. Dat kan doorschieten en zich vastzetten. Iemand wordt bijvoorbeeld een 'pleaser'; een bekend patroon. Bijkomstig is echter dat

het zijn eigen noden en behoeften opzij zet en later in het leven niet meer weet wat hij wil. Zo iemand is lusteloos, voelt zich overvraagd en weet onder de druk van de bedrijfsonrust al helemaal niet meer hoe het nu verder moet.

Eigenlijk ben ik blij dat de omstandigheden mensen dwingt om eens wat dieper over zichzelf na te denken. Dat je daardoor mensen zodanig kunt coachen dat ze die oude kramp los kunnen laten. Dat ze ondanks de omstandigheden weer gaan leven in plaats van overleven. Daardoor krijgen ze weer de ruimte om stil te staan bij de vraag wat nou eigenlijk hun passies zijn, hun talenten en hun kracht. Want dáár schuilt namelijk je toekomst in en niet in een zich toevallig aandienende economische crisis. Dan kunnen we ontspannen en vol energie aan de hand van ons carrièrekompas iemand begeleiden naar de baan van zijn of haar hart. Dan is de crisis ineens een kans om de gedroomde toekomst dichterbij te brengen.

Twan Albers