



Inhoudsopgave

Voorwoord en intro	6
1. Maak je rugzak leeg	10
2. Stippel je eigen route uit	36
3. Trek je bergschoenen maar aan en ga	66
4. Op naar de top	96
5. Toch uitgegleden	128
6. De top bereikt!	164
7. Wat jij voor altijd in je rugzak mag stoppen	170
8. Onze eigen bergwandeling	176
Dankwoorden	194
Literatuurlijst	200
Voor jou, om in te vullen: Signaleringsplan	204
Voor jou, om in te vullen: Terugvalpreventieplan	206

Hoofdstuk 1

Maak je rugzak leeg!

Waarschijnlijk sta je op dit moment in een diep dal en kijk je naar boven, tegen die kolossale berg op. Je wilt wel beginnen aan die lange wandeling naar de top, maar die rugzak is o zo zwaar. En om die nou helemaal mee te moeten zeulen naar boven... Meerdere keren heb ik in zo'n dal gezeten, aan de voet van zo'n kolos. En meerdere keren hing mijn overvolle rugzak tot aan de grond, mij naar beneden drukkend en al uitputtend nog voordat ik kon beginnen met lopen. Hij moest leeg.

In dit hoofdstuk geef ik je een kijkje in hoe mijn uitpuilende rugzak eruitzag en op welke manier ik deze heb geleegd. En ook jij kunt, op jouw manier, je rugzak leegmaken. Zodat je met minder ballast een begin kunt maken aan je wandeling richting de top.

Mijn uitpuilende rugzak

Vastlopen kan iedereen overkomen, maar ik denk dat bepaalde karaktereigenschappen daar wel een rol in kunnen spelen. Ik neem je mee door de karaktereigenschappen en emoties die bij sommige mensen, ook bij mij, voor belemmeringen zorgen. Hoe kun je ervoor zorgen dat deze karaktereigenschappen je niet meer in de weg zitten? En hoe blijf je in je kwaliteit zonder door te schieten naar je valkuil? Ik ga het je uitleggen.

Voordat ik aan mijn bergbeklimming begon, was mijn rugzak overvol. En met een overvolle rugzak kun je niet doorlopen. Zelfs kleine stapjes zetten is dan al zwaar. Daarom moest mijn rugzak eerst leeg. Maar voordat ik hem kon leegmaken, moest ik natuurlijk eerst weten wat er allemaal in zat: wat eruit mocht en wat ik mee wilde nemen naar de top. Vaak heb je geen idee van wat er allemaal in jouw rugzak zit. Pas als je er zelf goed naar gaat kijken of hulp van een coach of psycholoog krijgt, krijg je inzicht in de inhoud van je rugzak.

Een té perfecte 'ik'

Het is geen geheim dat de karaktereigenschap perfectionisme een van de grootste grootste veroorzakers is van het vastlopen. Ik was ook erg perfectionistisch. Ik wilde alles goed doen en legde de lat voor mezelf erg hoog. Ik wilde goede cijfers halen, een leuk sociaal leven hebben, een goede vriendin zijn en er leuk uitzien. In die tijd was er nog geen Instagram, maar ik denk dat ik op mijn vizier had dat mijn leven er ongeveer zo uit moest zien als die vertekende beelden die je op Instagram tegenkomt: een leven vol blijdschap, vrolijkheid, succes, met allemaal leuke mensen om mij heen. Ik had veel moeite om grenzen te stellen en voelde niet goed aan wanneer iets genoeg was voor mij.



COACHING

**STIPPEL JE
EIGEN ROUTE UIT**



Hoofdstuk 3

Trek je bergschoenen maar aan en ga!

Daar sta ik dan. Midden in een verlaten bergdorp, om me heen alleen maar hoge bergtoppen. Ik voel me eenzaam en alleen. Iedereen lijkt al een rol toebedeeld te hebben in deze wandeling, alleen ik nog niet. Het dal voelt donker en grimmig aan. Om mij heen zie ik vrij weinig. De mist en wolken vertroebelen het uitzicht naar de bergtoppen. Ik kijk een beetje verdwaasd om me heen, niet wetend welke kant ik op zal gaan. Iets in mij blokkeert. Ik kijk omhoog en zie hoe hoog die toppen zijn, en vraag me af hoe ik ooit daarboven kom. Welk pad moet ik nemen om de top te bereiken? Ik voel de paniek toeslaan. Wat moet ik doen? En als ik iets ga doen, is dat dan het goede?

Ik wil niets liever dan gaan wandelen, om weer stapjes vooruit te zetten. Om weer naar de top te klimmen. Maar ik kan het niet, ik sta vastgenageld aan de grond. En hoe meer ik mijn best doe om vooruit te komen, hoe meer ik het gevoel heb te falen, omdat het me maar niet lukt. Het pad lijkt eindeloos lang en uitzichtloos. Ik zie alleen maar glibberige paadjes waar ik over kan uitglijden, zodat ik weer terug in het donkere dal val.

Doordat ik me als kind niet gezien voelde, heb ik mezelf altijd onder de ander geplaatst. Dit voelde veilig voor mij. Maar die veilige plek was een plek waar ik helemaal niet tot mijn recht kwam. Een plek die ik innam omdat ik op die manier niet de 'strijd' aan hoefde te gaan met de ander. Wat een ander misschien als heel normaal beschouwt, voelde voor mij als een gevecht.

Het was een plek waar verdriet een groot deel van mij innam. Nog steeds moet ik dealen met oud zeer. Voor mijn gevoel heb ik veel moeten vechten in mijn leven. Vechten om een plek in te nemen in de maatschappij. Ik heb niet geleerd om ruimte in te mogen nemen. Daarom voelt het voor mij als enorm ingrijpend als ik om ruimte vraag. Terwijl ik in werkelijkheid om een 'normale' plek vraag.

Ik heb het oude verdriet een plek gegeven door het te doorvoelen. Het doorvoelen van verdriet en boosheid was voor mij een heftige ervaring. Ik was er van tevoren bang voor. Bang dat ik zou verdrinken in mijn emoties. Ook omdat ik aangeleerd had om vooral weg te blijven van negatieve gevoelens. Die zijn niet belangrijk om aan te kijken en mogen er vooral niet zijn. Dus hup, weg ermee! Dat was mijn tactiek om staande te blijven. En dat werkte een tijdje, maar op een gegeven moment werden het er zoveel en kwamen de negatieve emoties bij het minste of geringste aan de oppervlakte. Doordat ik ze ben gaan doorvoelen en ze er mochten zijn, zakten de emoties langzaam weg en kreeg ik er ruimte voor terug.

A misty forest scene with a large white number 5 and the text 'TOCH UITGEGLEDEN?' overlaid. The background is a dark, misty forest with a large tree trunk in the foreground. The text is white and bold, set against a dark background. A dotted white line forms a rectangular border around the text.

5

**TOCH
UITGEGLEDEN?**

Wellicht ben jij ook zo'n geveer: iemand die er alles aan doet om de ander zich goed te laten voelen of het naar de zin te maken. Je voelt het als een soort verantwoordelijkheid, maar je mag leren inzien dat je struikelt over je eigen – over het algemeen veel te grote – verantwoordelijkheidsgevoel.

Werk aan veiligheid, voel je veilig in je werk

Ook op je werk moet je je veilig voelen. Omdat we best veel uren bezig zijn met werken, is het zoeken naar een prettige werkomgeving belangrijk. De bedrijfscultuur en de collega's moeten bij je passen. Maar ook de werkzaamheden zelf moeten je voldoening geven. Het moet op meerdere vlakken kloppen.

Op zoek gaan naar een baan waar jij je ei (weer) in kwijt kunt, is een investering waar je bewust voor kiest. Vaak knaagt er iets, waardoor je je niet meer op je plek voelt in en op je werk. Tijdens het zoeken naar een andere baan is het belangrijk je te verdiepen in het bedrijf en de bedrijfscultuur. Hoe profileert het bedrijf zich op de website? Wat is zijn positie in de maatschappij? Hoe gaat het om met zijn medewerkers? Wat zeggen deze medewerkers over hun werkgever? Kortom: is het bedrijf de moeite waard om een sollicitatiebrief aan te richten?

Tip: Stel in een sollicitatiegesprek ook vragen over het bedrijf, de cultuur en hoe mensen met elkaar omgaan. Het stelt je in staat om te beoordelen of jij er past.

Voel je veilig bij jezelf

Nog belangrijker dan een veilige omgeving is je veilig voelen bij jezelf. En je veilig voelen bij jezelf is niet voor iedereen vanzelfsprekend. Het is vaak gemakkelijker om terug te pakken naar dat wat bekend gedrag is, je op te sluiten op jouw eilandje. Jezelf kwetsbaar opstellen voelt niet altijd even veilig. En dus is het dan eenvoudiger om je muurtje maar weer op te trekken.

In onze huidige maatschappij is het niet gemakkelijk om jezelf kwetsbaar op te stellen. Want beeld je andermans mening en oordeel maar even in, wanneer jij deelt wat je werkelijk bezighoudt of hoe jij je werkelijk voelt. Dan komt de angst voor afwijzing weer tevoorschijn: je bent bang voor de reactie van familie of vrienden, bang om een gat in je cv te hebben. Welke consequenties zal dit voor mij hebben, wanneer ik dit ga delen? Ik ga toch niet mijn eigen ruiten ingooien?

Meer naar jezelf durven luisteren, naar wat jij nodig hebt, je grenzen aan durven geven en dus jezelf steeds serieuzer nemen, maken dat jouw eigenwaarde groeit. Beetje bij beetje. Jij mag kiezen voor je eigen gevoel. Daarmee komt het engste stuk: los kunnen laten wat een ander van je



7

**WAT JE VOOR ALTIJD
IN JE RUGZAK
MAG STOPPEN**

Om zelf in te vullen

Signaleringsplan

Fase Groen (Het gaat goed met me)

Gevoel:

Wat merk ik aan mezelf/wat merken anderen aan mij:

Wat kan ik eraan doen:

Wat kunnen anderen doen?

Fase Oranje (Het gaat niet zo goed met me)

Gevoel:

Wat merk ik aan mezelf/wat merken anderen aan mij:

Wat kan ik eraan doen:

Wat kunnen anderen doen?

Fase Rood (Het gaat slecht met me)

Gevoel:

Wat merk ik aan mezelf/wat merken anderen aan mij:

Wat kan ik eraan doen:

Wat kunnen anderen doen?

Extra Notities