

Dit boek is voor:



Dit boek is van:



Ik wil een coach!

Ontdek wat coaching
jou te bieden heeft

Caroline Kuijper en Mark Dierkes © 2017

Opmaak en illustraties: Nina Knaap

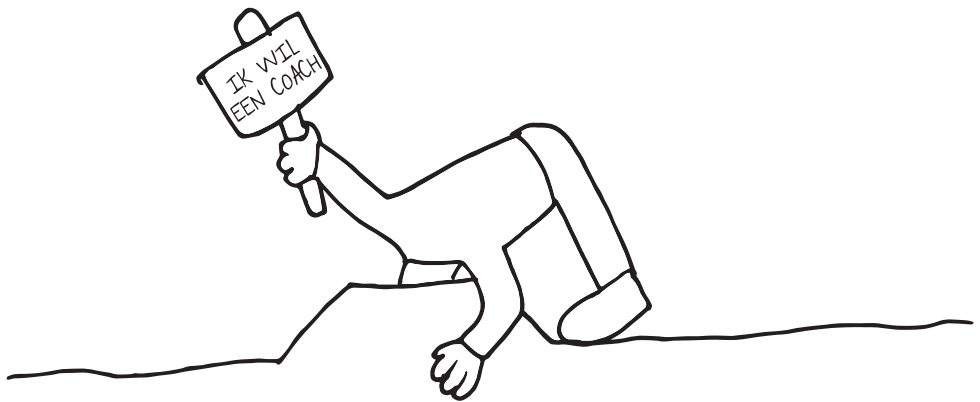
Uitgegeven door Camani

Druk: Pumbo.nl

ISBN 978-94-6345-141-3

1e druk: 2017

Behoudens de in of krachtens de auteurswet gestelde uitzonderingen, mag niets aan deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteurs.





En zo begon het...

Our deepest fear is not that we are inadequate. Our deepest fear is that we are powerful beyond measure. It is our light, not our darkness, that most frightens us. We ask ourselves, who am I to be brilliant, gorgeous, talented, fabulous? Actually, who are you not to be?

- Marianne Williamson

Caroline: 'Mark, hoe zat het nu ook alweer met dat 'dagboek' van je?'

Mark: 'Na de afronding van mijn studie in 1998 ging ik werken. Na een reeks trainingen en cursussen kreeg ik in 2006 tijdens de cursus 'Adviseren met resultaat' het 'Dagboek van een adviseur'. Dit dagboek heeft de omvang van een notitieboekje en tijdens deze cursus maakte ik hierin mijn aantekeningen.

In 2007 startte ik bij jou een 'Coachingstraject projectmanagement'. Ik ben toen mijn 'Dagboek van een adviseur' ook gaan gebruiken voor notities tijdens en na onze gesprekken. Die las ik altijd terug voordat ik naar een volgende afspraak met jou ging. Mijn aantekeningen lieten na verloop van tijd een duidelijk patroon zien in mijn persoonlijke en professionele ontwikkeling.'

Caroline: 'En wat had jouw dagboek te maken met dit boek?'

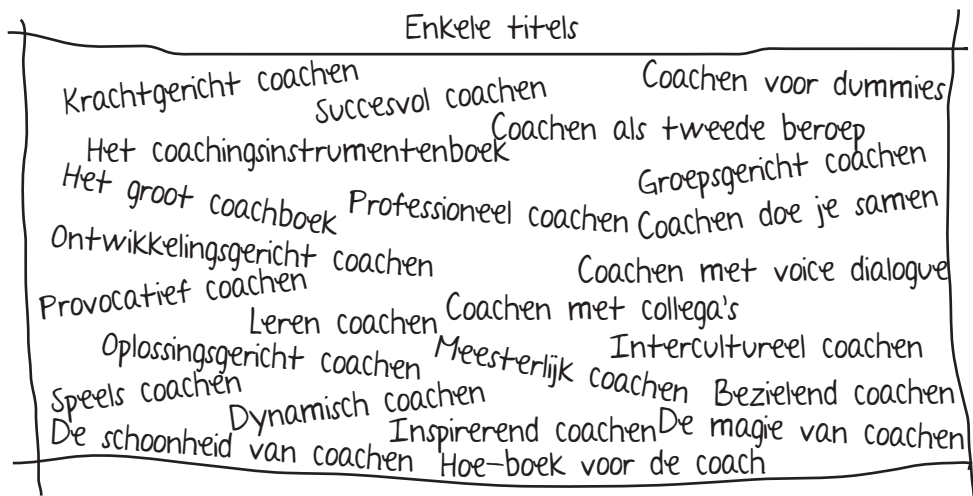
Mark: 'Je zag dat ik notities maakte en stelde voor om -zodra mijn boekje vol was- een boek te schrijven voor mensen die op zoek zijn naar een coach en niet zo goed weten wat ze dan kunnen verwachten. Dat voorstel heb ik genoteerd op de laatste pagina in mijn dagboek. In 2015, diverse opleidingen en trainingen later, was mijn dagboek vol.'

Mark: 'Weet je het weer?'

Caroline: 'Ja, al kan ik me niet meer herinneren dat ik met het voorstel voor dit boek kwam. Ik wist overigens niet dat je het achterin je dagboek had geschreven. Achteraf gezien ben ik blij dat je me aan mijn voorstel hebt gehouden en dat we samen met Nina een boek zijn gaan schrijven voor "coachzoekers". Zonder jouw aandringen was het er niet gekomen.'

Mark: 'Was het enkel op mijn aandringen?'

Caroline: 'Nou, niet helemaal. Na wat gezamenlijk marktonderzoek, constateerden we ook dat er nog weinig tot niets op papier staat voor mensen die op zoek zijn naar een coach en niet goed weten wat je van coaching kunt verwachten. Dat vonden we op z'n minst verbazingwekkend. Er blijkt namelijk wel heel veel geschreven te zijn voor coaches. Tijdens een etentje op 5 februari 2016, besloten we om het boek echt in de markt te zetten. En het moest uiteraard een lekker leesbaar boek worden.'



Mark: 'Trouwens, hoe leg jij mensen om je heen nu uit wat coaching is?'

Caroline: 'Coaching betekent voor mij mensen helpen om persoonlijk te groeien en beter in balans te zijn met zichzelf. Daarmee doel ik op de ontwikkeling van effectief gedrag in privé- of werksituaties en het zo goed mogelijk inzetten van het eigen talent. Maar ook op de acceptatie van jezelf met je leuke en minder leuke kanten!'

Caroline: 'Denk je dat er veel "coachzoekers" zijn die iets aan dit boek kunnen hebben?'

Mark: 'De maatschappij verandert razendsnel. Dat wordt zichtbaar in werksituaties, in de relationele sfeer, in de verhouding tussen burgers en bestuur en ga zo maar door. Je moet blijven. Je wilt blijven. Door al die veranderingen raak je vaak meer op de buitenwereld dan op de eigen binnenwereld gericht. Op enig moment raak je dan uit balans: je vervreemdt

van jezelf en van wat je werkelijk voelt en belangrijk vindt. Dat maakt angstig en onzeker. En ik denk dat heel veel mensen dit herkennen. Dat ze ook wel voelen dat ze hulp kunnen gebruiken, maar daar niet zo gemakkelijk naar op zoek gaan.

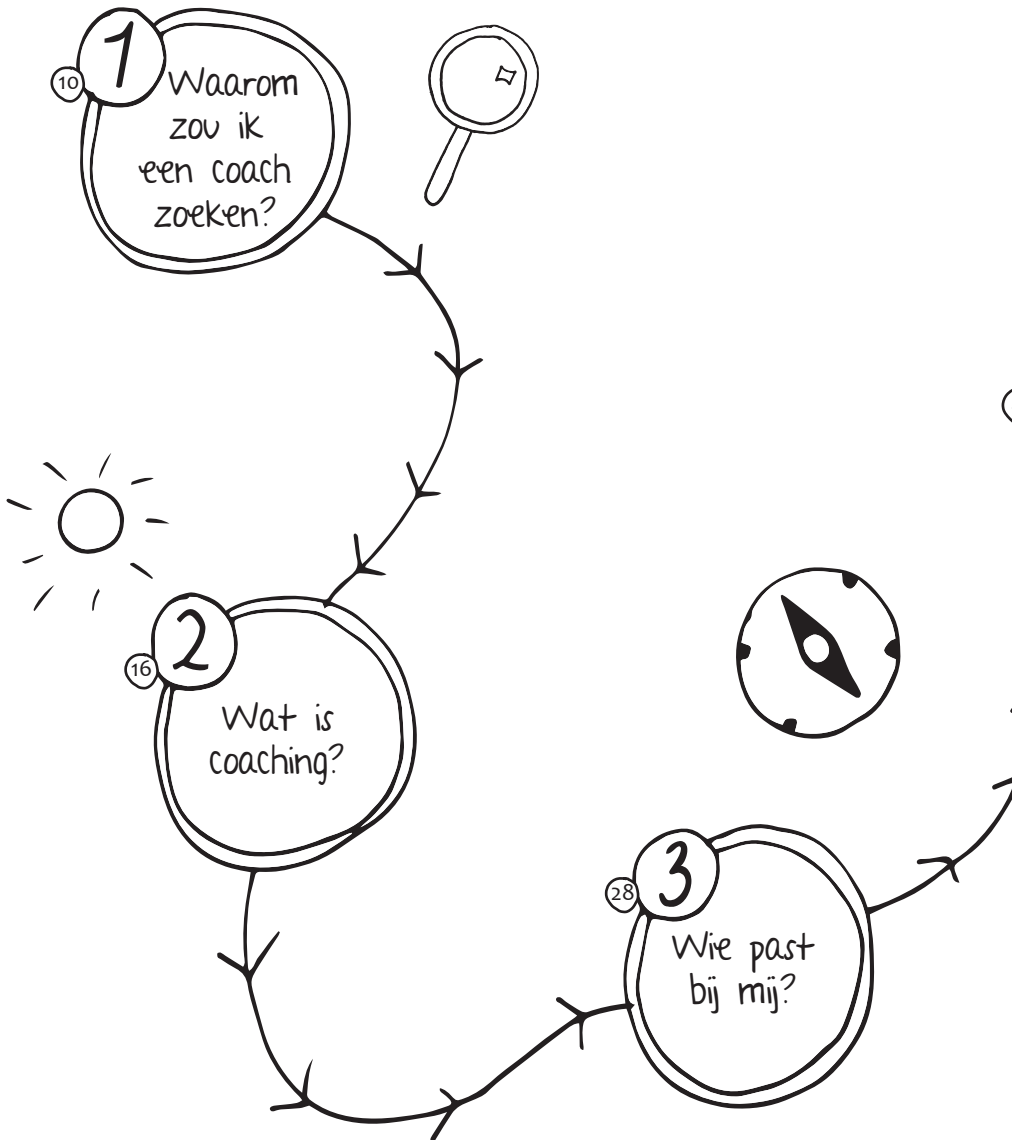
Caroline: 'Wat is jouw wens als je aan ons boek denkt?'

Mark: 'Wat ik hoop, is dat mensen na het lezen van dit boek de drempel durven overgaan als ze twijfelen over een coach. In de wetenschap dat ze er zelf bij zijn en de eigen regie kunnen houden. Net als bij hun dokter of hypotheekadviseur!'

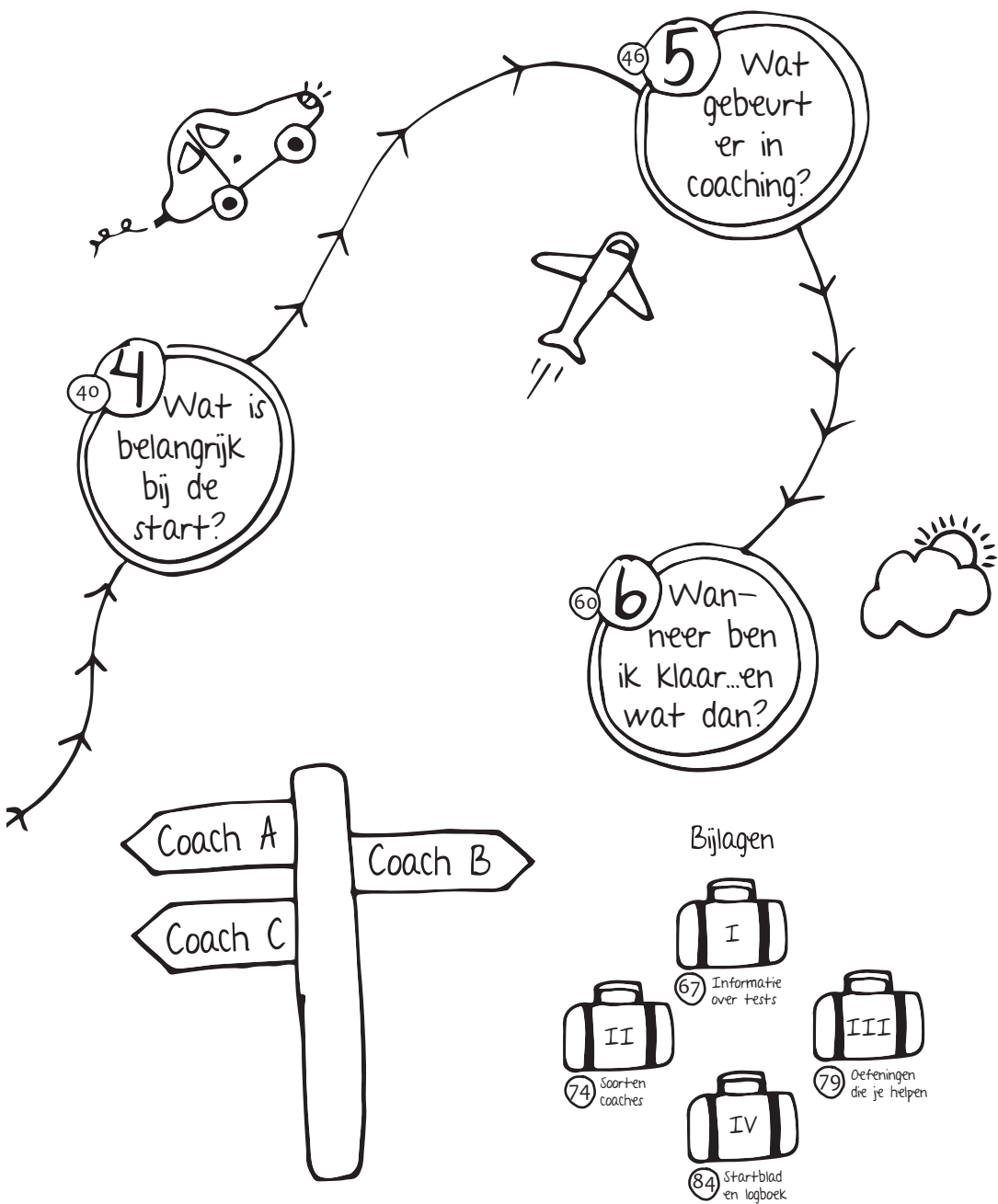
Mark Dierkes & Caroline Kuijper



Inhoudsoverzicht



De reis naar en met mijn coach!



1. Waarom zou ik een coach zoeken?

Je kop in het zand steken? Daar kun je beter mee wachten tot je dood bent.

- Loesje

Op de vraag 'Waarom zou ik een coach zoeken?', zouden we heel simpel met een tegenvraag kunnen antwoorden: 'Waarom niet?'

Maar zo simpel ligt het niet. Naar een coach gaan, is toch wat ongewoner dan naar de tandarts gaan voor een gebitscontrole.

1.1 Onderzoek

De coachloper, een netwerkorganisatie door en voor coaches, heeft onderzocht hoe het komt dat mensen niet snel naar een coach gaan. Ze vond vijf redenen:

- Angst voor confrontatie.
- Het idee dat je het zelf moet kunnen oplossen.
- Twijfel aan de kwaliteit van de coaching en de onvoorspelbaarheid van wat het oplevert.
- Te duur.
- De onbekendheid met coaching.

De meeste mensen die een coach hebben gehad, hebben waardevolle kennis en inzichten over zichzelf opgedaan. En ze ervaren dat ze ondanks hun kwetsbaarheden steviger in het leven staan.

Gewoon doen

Zoals Johan Crujff ooit eens zei: "Je moet schieten, anders kun je niet scoren."

Welke excuses heb jij om niet naar een coach te gaan, als iets in jezelf toch zegt dat het heel goed zou zijn? Schrijf die excuses maar eens op en lees ze. Hoe sterk zijn ze dan nog?