

TOM HALLEZ, VAN WWW.COACHINFO.BE

**'Iedereen wil vooruit.  
De crisis versterkt dat.  
Bovendien weten we wat  
we willen, en vragen we  
een aanpak op maat'**



# IEDEREEN EEN coach?

GRANDSLAMTOERNOOIEN EN MARATHONS, DAAR WORDT EEN COACH MEE GEASSOCIEERD. IEMAND DIE TRAININGSSCHEMA'S OPSTELT EN JE AANMOEDIGT LANGS DE ZIJLIJN. MAAR VANDAAG KUN JE JE LATEN COACHEN IN ZOWAT ALLE ASPECTEN VAN JE LEVEN. HOOGNODIG OF OVERBODIG? DOOR NATHALIE LE BLANC. FOTO: KATRIN BINNER.

Een trein, daar komt het begrip coaching vandaan. Een wagon werd in het Engels een coach, naar het schijnt naar het Hongaarse dorpje Kocs, waar ze werden gemaakt. Het waren de studenten van Oxford die hun leermeesters rond 1830 coaches gingen noemen, omdat ze hen door hun studies 'transporteerden' en al snel werd de term vooral voor sportieve activiteiten gebruikt. Pas in de jaren 90 ging men coaching ook massaal in andere sectoren gebruiken.

Vandaag kun je het zo gek niet bedenken, of je kunt erin gecoacht worden. Gezondheid en centen, imago en carrière, die dingen liggen nog enigszins voor de hand. Maar in landen zoals de VS en Nederland, waar coaching meer ingeburgerd is, kun je een huishoudcoach inhuren om je huis op te ruimen of een *animal coach* voor het trainen van je huisdier. Een cultuurcoach helpt je als je voor je werk verhuist naar een ander land, een kunstcoach begeleidt je bij het aan de man brengen van je creaties en een datingcoach helpt je aan een lief.

Coaching is bovendien niet exclusief iets van persoonlijke trainers en instituten, ook de overheid doet mee. Wie bijvoorbeeld zonder werk zit, kan bij de VDAB terecht voor loopbaanbegeleiding en andere hulp bij het vinden van een job, wie niet genoeg heeft aan de folders van opvoedwinkels, kan er ook aankloppen voor persoonlijke begeleiding, en als je een bedrijf wilt beginnen, kun je bij Unizo rekenen op startersbegeleiding.

Die coachingexplosie heeft te maken met hoe onze maat-

schappij vandaag in elkaar zit, denkt Tom Hallez, van de portaal-site [www.coachinfo.be](http://www.coachinfo.be). "We leven in een 'vooruit-vooruit'-tijd en iedereen wil aan zichzelf werken. De economische crisis benadrukt dat nog. Bovendien weten we wat we willen, en vragen we een aanpak op maat. Coaching is een antwoord op die twee eisen."

Dat iemand die promotie heeft gemaakt, leert hoe hij als een goede baas met personeelsconflicten moet omgaan, of dat een beurs-maagd hulp wil bij het kiezen uit honderden aandelen, is niet meer dan logisch. Coaching is dan een kwestie van nieuwe vaardigheden aanleren of je weg vinden in een ingewikkeld kluwen van informatie. Maar dat we voor elk domein van ons leven te rade gaan bij experts die ons begeleiden, dat zet professor filosofie en ethiek Ignaas Devisch aan het denken.

"Wat mij opvalt, is dat we vandaag allemaal erg op onze autonomie staan en geen bemoeienis met ons leven dulden, maar dat we tegelijk voor heel wat dagelijkse dingen op zoek zijn naar mensen die ons raad kunnen geven. Van die experts verwachten we dat ze de complexiteit van ons leven verminderen en ons helpen keuzes te maken.

Dat is paradoxaal, maar niet helemaal verrassend. Veel mensen hebben vandaag het gevoel dat ze op minder netwerken kunnen terugvallen. Zo was je familie vroeger een soort spiegel waar je over alle aspecten van je leven iets leerde, al was het maar omdat je tradities hooghield. In de jaren 60 hebben we het juk van de autoriteit afgeworpen en sindsdien willen we niets meer doen gewoon omdat iemand het zegt. Wij zijn de eerste generatie die van die uitzonderlijke vrijheid geniet."

## ‘Van coaches verwachten we hulp bij de complexiteit van ons leven en dat ze ons helpen knopen door te hakken’

### DE COACH ALS GLIJMIDDEL

Ignas Devisch: “Aan de andere kant hebben we vandaag ontzettend veel keuze in alle aspecten van ons leven. En bij een breed aanbod blijft altijd de vraag knagen of je wel de juiste keuze hebt gemaakt. Die vraag kan diep existentieel zijn, maar ook banaal. Van ‘Voed ik mijn kind goed op?’ tot ‘Eet ik de juiste dingen?’. Dat we vandaag zelf de verantwoordelijkheid dragen voor onze keuzes, speelt daar zeker in mee. En dan is er natuurlijk de informatieovervloed. Als je je vroeger een vraag stelde, was de opdracht: waar vind ik informatie? Vandaag hebben we zo waanzinnig veel informatie, dat de vraag wordt: hoe beoordeel en filter ik die? Als ik naar mijn vakgebied - gezondheid - kijk, dan is er niet alleen heel veel informatie, ze is bovendien niet allemaal betrouwbaar en veel bronnen spreken elkaar tegen. Samengevat: we zijn zoekende.

Vandaar dat we nu zelf op zoek gaan naar die autoriteit die we decennia geleden hebben afgeworpen. Dat is toch opmerkelijk: alsof we geen weg weten met ons leven zonder externe sturing, maar daar tegelijk niet bewust bij stilstaan. Niet vreemd dus dat we advies gaan vragen aan coaches, want die mensen kennen het terrein waarover we vragen hebben, vatten het in al zijn complexiteit en kunnen ons dus tijd en kopzorgen besparen. De coach wordt een soort glijmiddel. Ik vermoed ook dat we beter met autoriteit kunnen leven als we die zelf gekozen hebben, omdat het nog altijd lijkt alsof we ons lot in eigen handen hebben. En we blijven kritisch, dat spreekt voor zich. Het is daarom niet vreemd dat in coaching zo de nadruk ligt op persoonlijke begeleiding.”

Waar we voor moeten opletten, is de wildgroei, vinden zowel Hallez als Devisch. “Wie op zoek gaat naar een coach, zit misschien in een kwetsbare situatie, bijvoorbeeld in de relatie of op het werk”, legt Devisch uit. “Bovendien is coaching niet goedkoop. Wie veel investeert, financieel en emotioneel, gaat het woord van de coach misschien te veel als wet aannemen. Daarom is het belangrijk dat de persoon die je coacht, ook weet waar hij mee bezig is. Vandaag springen veel mensen mee op de coaching-wagen, maar niet iedereen is even competent. Je bent dus beter voorzichtig en een beetje argwanend voor je je portemonnee bovenhaalt. Zeker als het over je fysieke of geestelijke gezondheid gaat.” “Doorverwijzing van een tevreden klant is een goede indicator”, legt Hallez uit, “net als duidelijke kwalificaties en opleidingen, en een officiële erkenning als coach.”

Er bestaan wel degelijk officiële opleidingen, bijvoorbeeld voor gezondheidscoach, net als gereputeerde coachtrainingen. Als je een coach overweegt, is het sowieso een goed idee om naar zijn of haar opleiding en werkwijze te peilen. Er bestaan overigens ook beroepsorganisaties van coaches, en als je echt zeker wilt zijn, vraag dan referenties van mensen die door hem/haar coacht zijn.

OP 5 EN 6 OKTOBER KUN JE OP DE OPEN COACHDAG PROEVEN VAN ALLE MOGELIJKHEDEN. [WWW.OPENCOACHDAG.BE](http://WWW.OPENCOACHDAG.BE)



## DE FINANCIËLE COACH

### REKENING HOUDEN MET JE FINANCIËEL DNA

Bieke Godts: “Wat ik doe, heet persoonlijke financiële planning, en die ‘persoonlijke’ staat daar niet voor niets. Met alleen maar advies kom je er vandaag niet meer. Natuurlijk gaat het nog altijd over beleggingsadvies, vermogensopbouw of successieplanning, en geven wij informatie en advies over een complexe materie. Maar als iemand niet bereid is om risico's te nemen, heeft het geen zin om hem beursbeleggingen aan te raden, bijvoorbeeld. Je persoonlijkheid speelt een rol in je financiële beslissingen, en dus houden we vandaag rekening met je financieel DNA. Als je bij mij komt voor een rapport, kijken we dus eerst naar wie je bent. Wat zijn je drijfveren, hoe neem je beslissingen en hoe communiceer je? Op die basis is het voor mij makkelijker om advies op maat te geven en het verhoogt uiteraard ook je zelfinzicht. Dat laatste is belangrijk, want hoe goed je een aantal dingen ook hebt geleerd, op momenten van stress val je terug op je natuurlijke gedrag. Het is dus van groot belang om dat te kennen.

Pas als je begrijpt hoe iemand in elkaar zit, kun je hem ook juist informeren. Het is niet omdat je van veiligheid houdt, dat je al je geld op een spaarboekje moet parkeren. Wij leggen uit hoe je dat anders kunt aanpakken. We werken ook met doelstellingen, op de korte en langere termijn. Studerende kinderen die naar het buitenland willen, een verre reis met het hele gezin, € 1.000 extra per maand als je met pensioen bent, dat zijn heel persoonlijke doelen waar je rekening mee moet houden. Je hebt dan ook aangepast advies nodig in verschillende fases van je leven en sommige van mijn klanten ken ik al jaren, zij komen terug telkens als er iets verandert in hun leven. Weet je, mensen associëren persoonlijk financieel advies met welgestelde klanten, maar eigenlijk zijn het net de mensen die het niet zo breed hebben, die onze hulp kunnen gebruiken. Het zou ideaal zijn om advies te kunnen geven door middel van dienstencheques bijvoorbeeld, een beetje zoals de VDAB mensen coacht om werk te zoeken.”

WWW.FRAME-PFP.BE

### BIEKE GODTS, FINANCIËLE COACH

**‘Pas als je begrijpt hoe iemand in elkaar zit, kun je hem ook over geld-zaken informeren’**



## DE IMAGOCOACH

### JE PLUSPUNTEN IN DE VERF

Greet Moens: “Make-up en kleren, het klinkt oppervlakkig en eraan werken lijkt artificieel. Maar iedereen is bezig met hoe hij of zij eruitziet, en mijn job gaat niet over mensen een masker geven, en zomaar wat kleren uit de rekken halen. Klanten zijn soms ongerust, omdat er in make-overprogramma's soms nogal neerbuigend wordt gedaan over iemands kapsel of klerkast. Zo werkt een imago-coach niet echt. Mijn motto is niet voor niets: word wie je bent. Daarom ga ik bij een garderobeplanning graag aan de slag met wat mensen al in hun kast hebben. Ik haal mensen een beetje uit hun comfortzone, maar laat ze verder zijn wie ze zijn. Ik wil niet bepalen hoe mensen zich kleden of opmaken, ik geef advies. Het gaat over beter in je vel zitten, omgaan met eventuele complexen en je mooie punten in de verf zetten. En de impact ervan kan behoorlijk groot zijn.

Veel klanten komen bij mij na een verandering in hun leven. Na een promotie of een zwangerschap, na kanker of nadat ze veel zijn afgevallen. Soms weten we niet goed wat gedaan, als er een nieuwe fase in ons leven aanbreekt. Vandaar dat mensen soms blijven steken in hun vertrouwde stijl. Imago-coaching is een goede investering, omdat je met het advies zelf aan de slag kunt, de rest van je leven. Het aanbod op vlak van kleding en make-up is immens en een paar basisregels maken kiezen een stuk makkelijker.”

WWW.WORDWIEJEBENT.BE

### HANNAH (54) KREEG EEN SESSIE BIJ EEN IMAGOCONSULENTE CADEAU

“Mijn man dacht dat ik dolblij zou zijn, maar ik vond het maar niets, zo'n vrouw die in mijn klerkast kwam neuzen om te zeggen wat ik aan moest. Ze gaf een paar goede tips, maar de meeste dingen die zij in de vuilnisbak wilde, heb ik teruggehangen. Wat wel fijn was: in een uurtje heeft ze me geleerd hoe ik mezelf discreet, maar toch eigentijds kan opmaken. Dat is het enige wat ik eraan heb overgehouden, want in plaats van strakke rokken die mijn smalle taille benadrukken, draag ik nog altijd wijde jurken, omdat ik me daar nu eenmaal het best in voel.”



## DE GEZONDHEIDS COACH

### OOK AANDACHT VOOR HET MENTALE

Sabrina Mattan: “Sommige klanten komen omdat ze willen afvallen, maar veel mensen willen gewoon iets aan hun gezondheid doen. Bewuster eten, meer bewegen, beter slapen, vlotter met stress omgaan. Iedereen weet ondertussen wel wat gezonde voeding is, en wie overgewicht heeft, heeft waarschijnlijk al een mathematisch dieet uitgeprobeerd. Maar ze weten ook dat die niet werken op de lange termijn, en dat is waarin mijn werkwijze verschilt. Begeleiden, informatie verschaffen, sturen en motiveren, dat is mijn taak als coach. Dieet staat niet in mijn woordenboek, ik zoek samen met de klant naar aanpassingen in zijn of haar eetstijl die haalbaar zijn en kunnen worden volgehouden. Vaak gaat het dus met kleine stapjes, en ik leer mensen ook om zich snel te herpakken als ze in slechte gewoontes vervallen. Iedereen krijgt een programma op maat, en beweging maakt daar altijd deel van uit. Niet dat iedereen meteen de fitness in moet, ook daar kijken we naar wat haalbaar en aangenaam is voor de klant in kwestie, want alleen zo hou je het ook levenslang vol. Ten slotte is stress een belangrijk thema waar we aan werken. Ik leer mensen ontspanningsoefeningen te doen en ook yoga en stretching.

Informeren is belangrijk. Zeker als het op gezondheid aankomt, zie je als leek soms door de bomen het bos niet meer. En motiveren betekent niet dat je altijd streng moet zijn, want dat werkt niet voor iedereen. Ik heb me ook bijgeschoold in causale voetreflexologie. Het verschil met een diëtiste of persoonlijke trainer is de psychologische dimensie van coaching. Wij nemen het lichaam én de geest onder handen, en zoeken ook uit waarom mensen op een bepaalde manier reageren. Maar wat ik doe, is geen therapie. Als ik ontdek dat er een dieper psychologisch probleem meespeelt, dan stuur ik mensen naar een therapeut.”

WWW.ENERKI.BE



## DE BUSINESS COACH

CONCREET HELPEN JE GEDRAG TE VERANDEREN

Els Demesmaeker: "Leidinggeven, communicatie, motiveren, teamwerk, timemanagement, wij begeleiden onze klanten op verschillende vlakken, en vaak is er een directe aanleiding. Een promotie of een functioneringsgesprek bijvoorbeeld. Maar ook al vertrekken we vanuit een concrete vraag, het gaat wél om de persoon die we begeleiden. Hoe kan die de situatie zo goed mogelijk aanpakken? Vaak leren we mensen dus nieuwe vaardigheden aan. Soms hebben ze daar een natuurlijk talent voor, soms niet. Niet iedereen die uitstekend strategisch denkt, is goed met mensen, en andere leidinggevendenden voelen hun mensen goed aan, maar zijn te zacht. Wij kijken naar wat iemands sterkte is, en waar

en hoe hij kan groeien. Maar een belangrijk punt is dat wij als coach geen pasklare antwoorden bieden. Wij stellen vragen, zodat de klant zelf zijn antwoorden vindt, wat duurzamer is. Dat coaching zo individueel is, maakt het nuttig. Veel mensen weten wel wat ze moeten doen om een betere baas of collega te zijn, maar doen het niet. Wij helpen hen om concreet hun gedrag te veranderen. Dat we een-op-een werken, zorgt ook

voor discretie. Als mensen niet vrijwillig naar een coach stappen, maar op vraag van hun werkgever, ligt coaching soms wat moeilijker. Maar het helpt dat wij focussen op de dingen waar mensen zelf in geïnteresseerd willen worden. Meestal komen mensen voor een zestal gesprekken, maar sommige klanten zien we om de zes maanden terug voor een gesprekje. Onze bedoeling als coach is om onszelf overbodig te maken, omdat de klant bij zijn leidinggevendenden of collega's terecht kan met zijn vragen. Naast business-coaching werken we ook met teams, en op individueel vlak doen we aan carrièrecoaching, waarbij we een klant helpen een betere kijk te krijgen op zijn loopbaan, talenten en voorkeuren. Dat is soms een complexere vorm, omdat

ELS DEMESMAEKER,  
CARRIÈRECOACH

**'Carrière-coaching is complex. Mensen komen vaak pas als ze op de rand van een burn-out balanceren'**

mensen vaak pas komen als het al te laat is, en ze op de rand van een burn-out balanceren. We doen ook aan executive coaching. Daarbij zijn we een klankbord voor ceo's en directeurs, want vaak hebben mensen in hoge positie geen spiegel meer, en krijgen ze geen eerlijke feedback. Binnen het bedrijf heeft iedereen wel iets van hen nodig, wij zijn onafhankelijk. Misschien hebben we als coach een beetje dezelfde rol als de pastoors vroeger, mensen komen bij ons te rade met vragen waar ze een antwoord op zoeken."

WWW.AMAZO.BE

STEVEN (48) WERD  
GECOACHT NA EEN PROMOTIE

"Twee diensten die fusioneren, dat is altijd moeilijk, en zeker als er een paar oude rotten met grote ego's zitten. Na een paar maanden in mijn nieuwe functie wist ik nog altijd niet hoe ik dat probleem moest aanpakken, en het verzuurde de sfeer op de dienst. Dus vroeg ik een coach. Ik vond het niet fijn dat ik zo veel naar mezelf moest kijken, want ik dacht dat ik gewoon wat communicatietechnieken zou aangeleerd krijgen. Maar die introspectie was wel nuttig, want ik weet nu beter hoe ik in elkaar zit, en hoe mijn gedrag bepaalde reacties uitlokt. En ik heb gelukkig ook geleerd hoe ik die ego's aanpak, en zelfs in mijn voordeel kan gebruiken. Niet dat het nu allemaal vanzelf gaat, maar ik heb een beter idee hoe ik die dagelijkse problemen aanpak."



## DE LIFE COACH

NIET GENEZEN, MAAR PERSPECTIEF AANREIKEN

Steve Savels: "Het verschil tussen een lifecoach en een therapeut? Stel: je hebt een schaal die van min 10, over 0, tot plus 10 gaat. Therapie richt zich op mensen die onder nul zitten, en psychisch lijden. Coaching is voor mensen die boven nul zitten, en zich vragen stellen, niet tevreden zijn met het leven dat ze leiden, of op de een of andere manier vastzitten. De belangrijkste thema's zijn relaties en werk, en een vraag die ik vaak hoor, is: is dit het maar?"

Als coach ga ik ervan uit dat mensen zelf creatief aan de slag kunnen met de info die ik hen geef, en zelf nieuwe inzichten kunnen krijgen. Ik kijk naar wat er aan de hand is, hoe mensen daarmee omgaan, maar ook naar hoe over-

tuïgingen meespelen. Wat moet of hoort, of net niet mag, we beseffen vaak niet hoe belangrijk die opvattingen zijn. Sommige klanten hebben duidelijk omliggende verwachtingen, andere niet. En sommigen hebben al therapie achter de rug en vonden dat te weinig concreet. Ik ga niet te diep in op de oorzaken van een probleem, want daar kun je toch niets meer aan veranderen. Voor mij is het belangrijk dat we uitzoeken hoe het probleem in elkaar zit en hoe je het anders kunt doen. Coaching is oplossingsgericht. Als coach stel je vragen, en reik je een ander perspectief aan, en dan vindt de klant hopelijk zelf het antwoord. Iemand die zegt: zó had ik het nog niet bekeken, daarvoor doe ik het. Vaak kunnen mensen daarna weer verder. Vandaar dat coachingstrategieën soms heel kort kunnen zijn. Als blijkt dat mensen een andere aanpak willen, stuur ik hen door naar een therapeut. Ik ben arbeidspsycholoog van opleiding, en werk vaak met mindfulness, en dat is niet bij alle lifecoaches zo. Het is belangrijk dat je iemand vindt met wie het klikt en die een visie heeft waar je je in kunt vinden. Waar ik voor zou opletten, zijn mensen die heel erg vasthangen aan een bepaalde methodiek, omdat een model niet op iedereen toepasbaar is. Een goede coach is nederig, luistert echt en begrijpt waar het bij jou over gaat. Wees vooral ook niet bang om kritische vragen te stellen."

STEVE SAVELS,  
LIFE COACH

**'Iemand die zegt: zó had ik het nog niet bekeken, daar doe ik het voor'**

MARIANNE (42)  
CONSULTEERDE EEN LIFE COACH

"Is het dit maar?", was ook de vraag die ik had. Twee kinderen, een huishouden en een drukke baan, ik liep de hele tijd achter iedereen aan en had het gevoel dat er geen plaats meer was voor plezier. Of voor mij. Een vriendin raadde me een lifecoach aan. Ik was wat wantrouwig, maar na een gesprek of twee bleek die vrouw de vinger exact op de wond te leggen. Schuldgevoelens en een niet echt meewerkende man zorgden voor overdreven veel druk. Dus heb ik een hartig woordje gesproken met mijn echtgenoot, die nu zijn deel van het huishouden op zich neemt en taxi speelt voor de kinderen. Daarnaast heb ik me ingeschreven voor een cursus fotografie en ga ik nu twee keer per week met een vriendin sporten. Had ik een coach nodig om tot de voor de hand liggende conclusie te komen dat er geen balans was tussen mijn werk, mijn gezin en mezelf? Misschien niet. Maar het feit dat iemand die buiten je leven staat, je helpt om een analyse te maken, lijkt me toch nuttig. Alleen moet jij daarna wel zelf je leven overhoop gooien." ■

bianca.

Autumn/Winter 2013

