

Coaches aan het woord

Een laag zelfbeeld

"Misschien kan ik geen goed specialist zijn".

"Ik ben nu wel gespecialiseerd maar hoe zit het met mijn geestelijke rijpheid?"

Het laat zich niet aan de buitenkant zien: een gebrek aan zelfvertrouwen en rondt een negatief zelfbeeld. Verwoord als een van de doelen van dit coaching traject: "werken aan het zelfconcept: groeien in zelfvertrouwen".

We hebben maar beperkt aandacht gegeven aan de historie (veel gepest als kind op school, voor zichzelf de lat altijd maar weer omhoog gelegd). Man met een baan en 2 kinderen, en zelf als specialist nu op een tijdelijke baan betekende solliciteren in het verschiet. Belangrijk was hier "het overeind blijven": het 'ingroeien' qua persoonlijkheid kon nergens beter dan in het dagelijks functioneren.

Daarbij was over een wat langere periode het bieden van steun belangrijk. We hebben aandacht besteed aan tijdmanagement. Beter benutten van tijd betekende meer delegeren, het verdelen van taken, en uitbesteden van belasting in de privésfeer. Omdat ze een zeer dienstbaar type was moest ze vooral oefenen in leren neen te zeggen.

Mensen met een laag of negatief zelfbeeld hebben een beperkte stressbestendigheid, enerzijds omdat ze meer afhankelijk zijn van waardering door de omgeving, en anderzijds omdat ze geen neen durven zeggen, ook niet op vragen die buiten hun taken of verantwoordelijkheidssfeer vallen.

Het in kaart brengen van de eigen waarden-"hiërarchie" en het persoonlijk mission statement (als momentopname) gaven oriëntatie en richting. Aandacht voor de diversiteit aan rollen (en verwante identiteiten) viel ongeveer samen met het 'herzien van de garderobe privé'. Wat uiteindelijk het meest aan de bron lag was het voortdurend aardig gevonden willen worden. Nog bijna een arbeidsleven lang om te oefenen met het feit dat dit niet altijd en overal mogelijk is.