

Houd de zaag scherp!

SACHA LOEFFEN

Volgens Van Dale betekent vitaliteit: energie om te leven, levenskracht. Wie wil dat nu niet? We streven er allemaal naar ons fit, energiek en positief te voelen en actief deel uit te maken van de maatschappij. We willen maar al te graag het leven aankunnen en de dingen doen die belangrijk zijn voor ons. Dat is belangrijk voor je coachees, maar niet minder voor jou al coach.





In het coachvak speelt het thema vitaliteit een belangrijke rol. Veel coachvragen hebben direct of indirect iets te maken met de energie of levenskracht van de coachee. Als ik doelen formuleer met mijn coachees, dan valen woorden als energie, gezondheid, genieten en levenslust vaak. Ik coach veel mensen met een burn-out. Zij ervaren vaak een groot gebrek aan energie en levenskracht. Dat heeft een enorme impact op hun werkzame leven en op hun privéleven. En wat te denken van coaching rondom vermoeidheid, een gevoel van 'is dit het nu', leefstijl, zelfvertrouwen, somberheid, lusteloosheid, relatie en werkgelek? Als een coachee een dergelijke coachvraag heeft, dan ervaart hij vaak ook een verminderde vitaliteit. Coaching rondom de hulpvraag werkt in die gevallen vaak door op iemands energie en levenskracht.

Vitaliteit van de coach

Daarnaast heeft de coach te maken met haar eigen vitaliteit. Zij is immers het 'instrument' waarmee binnen de coachrelatie wordt gewerkt. Haar vitaliteit is dan ook direct van invloed op de kwaliteit van de dienstverlening. Vitaliteit wordt door de NOBCO/EMCC zelfs zo belangrijk gevonden, dat er in de Internationale Ethische Code (IEC) expliciet een bepaling is opgenomen over de fitheid en gezondheid van de coach. Vitaliteit gaat weliswaar over meer dan dat, maar als je niet gezond en fit bent, dan beïnvloedt dit de mate waarin je jezelf vitaal voelt. Uit de IEC:

4. Excellente beroepsuitoefening

[...]

4.2 Leden zijn voldoende fit en gezond om hun beroepsmatige werk te doen. Als dat niet het geval is, of als zij er niet zeker van zijn of zij qua gezondheid in staat zijn om hun werk te doen, schakelen zij professionele steun of hulp in. Indien noodzakelijk of wenselijk zorgt het praktiserend lid ervoor dat zijn werk als coach wordt beëindigd en dat de cliënt naar een ander praktiserend lid wordt verwezen.

De meesten van ons zullen niet dagelijks met deze bepaling bezig zijn. Wat is 'voldoende fit en gezond' eigenlijk precies? Momenteel begrijpen we allemaal dat we niet face-tot-face kunnen coachen als we coronagerelateerde klachten hebben. Het is ook vrij duidelijk dat we niet kunnen coachen als een andere aandoening hebben waardoor we echt ziek zijn. Coachen met een gebroken arm of been, overgewicht of een slechte conditie zou echter prima kunnen. Waar ligt de grens?

Coach jij weleens terwijl je eigenlijk niet helemaal fit of gezond bent? En heeft dat dan gevolgen voor de kwaliteit die je levert?

Volledig in verbinding

De bepaling uit de IEC ziet wat mij betreft toe op de professionaliteit en de verantwoordelijkheid die de coach heeft richting zichzelf en haar coachee. De coachee heeft er recht op dat de coach, vanuit een gezond lichaam en een gezonde geest, volledig in verbinding kan zijn met zichzelf om zo optimaal aansluiting te kunnen vinden bij de coachee. Als er iets speelt rond de gezondheid of fitheid van de coach waardoor deze niet optimaal kan functioneren, dan is er dus een ethische vraag aan de orde: kan ik als coach de kwaliteit leveren waar de klant recht op heeft?

Coach jij weleens terwijl je eigenlijk niet helemaal fit of gezond bent?

Het kan dus voorkomen dat ik mijzelf dus de vraag zal moeten stellen of ik in staat ben om er volledig te zijn voor mijn coachee, zonder dat ik word afgeleid of gehinderd door mijn eigen fysieke of mentale conditie. Ben ik voldoende in staat om in verbinding te blijven? Kan ik geconcentreerd, scherp en gefocust zijn? Kan ik nog functioneren als de coach waar de coachee behoefte aan heeft en recht op heeft? Is het (ethisch) verantwoord om het gesprek doorgang te laten vinden? Ik neem me voor om de belangen van de coachee en van mijzelf in dergelijke situaties serieus te nemen en om zo nodig met de coachee te overleggen over de situatie. Dat is kwetsbaar, maar voelt voor mij wel integer.

Vier dimensies

Omdat vitaliteit op meerdere manieren relevant is voor het coachvak, is het interessant om even stil te staan bij de vraag welke factoren een rol spelen bij vitaliteit. Ik moest in dit verband meteen denken aan Stephen Coveys wereldberoemde boek over persoonlijk leiderschap: *The Seven Habits of Highly Effective People* (1989). Hoewel het boek alweer 32 jaar oud is, is het wat mij betreft op veel punten nog steeds actueel. De kernboodschap is dat er zeven routines ten grondslag liggen aan een succesvol leven en dat iedereen deze gewoonten bij zichzelf kan ontwikkelen. De zevende routine die in het boek

wordt besproken is: 'Houd de zaag scherp'. Het gaat hier over het 'onderhoud en de verbetering van het beste instrument dat je hebt': jezelf. Het onderhoud gaat volgens Covey over vier dimensies: lichaam, hoofd, hart en ziel.

De dimensie *lichaam* gaat over onze fysieke behoeften zoals beweging, nachtrust, ontspanning en gezond eten. Slaap je genoeg, is je gewicht gezond, is je conditie op peil, krijgt je lichaam de juiste voedingsstoffen binnen, is er ruimte voor herstel/oplaadmomenten?

Het *hoofd* heeft betrekking op het geestelijke welzijn en heeft behoefte aan bijvoorbeeld lezen, puzzelen of leren. Ervaar je enige vorm van groei, lees je weleens, leer je nieuwe dingen, kun je jezelf mentaal ontspannen, daag je die hersenpan weleens uit?

Het *hart* gaat over de sociaal-emotionele dimensie en heeft behoefte aan fijne relaties, voldoening, waardering, emoties tonen en dankbaarheid. Ervaar je liefde en vriendschap, voel je jezelf nuttig, gezien, gehoord en gewaardeerd en ben je dankbaar?

De *ziel* heeft behoeftes op het gebied van spiritualiteit zoals meditatie, gebed, natuur en muziek. Ben je weleens bezig met dagdromen, lekker niksen, mijmeren, genieten van de pracht van de natuur of de schoonheid van muziek? Sta je weleens stil om te reflecteren, mediteren of te bidden?

Drie keer raden welke zaken er dan bij inschieten

We doen er volgens Covey verstandig aan om aan elk van deze vier dimensies aandacht te besteden. Dat draagt bij aan het scherphouden van de zaag en dus ook aan onze vitaliteit. Dat lijkt eenvoudig, maar er zit een addertje onder het gras. Veel van de dingen die goed voor ons zijn (en die onze vitaliteit beïnvloeden) bevinden zich in het kwadrant 'belangrijk/niet urgent' van de Eisenhower-matrix. Denk aan gezond eten, voldoende slapen en bewegen, nieuwe dingen leren, stilstaan bij onze waarden, de natuur opzoeken, culturele dingen doen, reflecteren en voldoende tijd doorbrengen met onze dierbaren. Dit kwadrant komt helaas vaak in de verdrukking. Wij besteden namelijk vooral veel aandacht aan zaken die belangrijk/urgent en onbelangrijk/urgent zijn. En als we ons al zo veel

met belangrijke en onbelangrijke urgente zaken hebben beziggehouden, dan vluchten we graag even weg in het kwadrant onbelangrijk/niet urgent om even uit te puffen. Drie keer raden welke zaken er dan bij inschieten.

Zelfzorg

Het is dus een uitdaging om heel bewust stil te staan bij de dingen die je nodig hebt om je energiek en levenslustig te voelen. Waar valt voor jou winst te behalen; is dat vooral je lichaam, je hart, je hoofd of je ziel? Waar ervaar jij een energiek, een behoefte of verlangen? Op welke punten laat jij wat liggen? Welke kleine (of grote) verandering zou jouw vitaliteit positief kunnen beïnvloeden? En hoe zorg je dat je daar ook zo goed mogelijk invulling aan geeft? Dat brengt mij naar het slot van mijn betoog: zelfzorg.

Zelfzorg gaat over goed zorgen voor je eigen welzijn en gezondheid. Ook dit woord valt vaak tijdens coachgesprekken, ik merk dat het vaak goed valt bij coachees. Ze ervaren het over het algemeen als veilig, positief, lief en mild zonder dat het te zweverig of vaag bevonden wordt. Vaak komen ze tot de conclusie dat ze heel goed zorgen voor de mensen om hen heen, maar niet voor zichzelf. Wat valt hier te leren? Welke ontwikkeling kan iemand hierin doormaken? Hoe kan iemand beter voor zichzelf gaan zorgen en welke impact heeft dit op zijn gevoel van eigenwaarde en op zijn vitaliteit? Dergelijke vragen kunnen heel goed aan de orde komen tijdens een coachtraject, waarbij de metafoer van de zaag (Covey) heel treffend is. Het scherphouden van de zaag speelt vaak een belangrijke rol bij cliënten, en het vormt ook een aandachtspunt voor de coaches zelf!

