

# PBL-COACHING HELPT MENSEN INVESTEREN IN ZICHZELF

Assertiviteit lijkt steeds meer de norm. Als je dat niet of in mindere mate bent, kun je blijven hangen in oude patronen en gewoonten met alle risico's van dien. Stress en burn-out liggen op de loer. Maar je kunt ook investeren in een coachingstraject en met jezelf aan de slag gaan om je sterke punten te benadrukken in plaats van jezelf te vergelijken met anderen. "Onzekerheid komt voor bij iedereen. Zélf bij mensen waarvan we denken dat die wel héél zeker zijn van zichzelf."

TEKST: SIMON DE WILDE

Sinds 2006 werkt Ferrie Damhuis als zelfstandig en gecertificeerd lifecoach en trainer voor zowel particulieren als organisaties. Vroeger werd je misschien raar aangekeken als je 'met jezelf aan de slag ging', maar Damhuis ziet dat de samenleving verandert en dat het steeds normaler wordt om met jezelf aan de slag te gaan, in plaats van naar de ander te wijzen. "Als jij met je vinger naar iemand wijst die je de schuld geeft van iets waar jij tegenaan loopt, wijzen er drie vingers jouw kant op. Dat zegt dus iets over jou. Het is dan het meest effectief om

eens naar jezelf te kijken." "En dat gebeurt steeds vaker.

Wat Damhuis veel ziet in zijn praktijk PBL-Coaching zijn mensen die moeilijk 'nee' kunnen zeggen. Die worden in hun werksituatie overladen met werk. Ze voelen zich na verloop van tijd misbruikt en beseffen dat ze er zelf iets mee moeten doen. "Ik begin er mee om jezelf te leren kennen, wie je écht bent. Als baby begin je gewoon te huilen als je honger hebt of een schone luier nodig hebt. Je bent nog niet verlegen of past je nog niet aan. Maar na verloop van tijd kopieer je

het gedrag van je ouders. Als je vader of moeder altijd overal ja op zeggen, of heel bescheiden zijn, dan kopieer je dat. Hiermee leer je een gedrag aan dat mogelijk niet bij je past óf in deze tijd niet de norm is."

## TALENTEN

Vervolgens gaat Damhuis op zoek naar de éigen kwaliteiten en talenten van de cliënt. "Van daaruit kun je de vraag beantwoorden wat nu de belemmerende overtuiging is waarom jij geen nee kunt zeggen. Iedereen stemt af op zijn of haar omgeving. Dat is een oerinstinct dat mensen hebben om zich veilig en geaccepteerd te voelen. Als jij je hierdoor tevéél aanpast aan anderen, wordt je zelfbeeld vertroebeld. Anderen schat je daardoor 'hoger' in, die zijn béter dan jij, waardoor je denkt: wie ben ik om nee te zeggen tegen zo'n slimme collega. Dit beeld dat iemand heeft of deze belemmerende overtuiging is meestal niet de werkelijkheid." Omdat mensen over het algemeen niet goed zijn om dingen af te leren zet Damhuis tegenover een belemmerende overtuiging een positieve overtuiging. "Dus in plaats van denken dat iemand anders beter is dan jij, zeg je van jezelf dat je net zo goed en gelijkwaardig bent en dan dus makkelijker nee kan zeggen." Het is belangrijk volgens Damhuis om je de positieve overtuiging eigen te maken door te oefenen en te herhalen. Bij de een gaat dit sneller dan bij de ander. Cliënten van Damhuis hebben gemiddeld gesproken tussen de vier en zes sessies met hem nodig hebben om er zelf mee verder kunnen.

[www.pbl-coaching.nl](http://www.pbl-coaching.nl)



**PBL-Coaching & Training**  
Personal-Business-Life Coach



Het is belangrijk volgens Damhuis om je de positieve overtuiging eigen te maken door te oefenen en te herhalen.