

EEN BAAN DIE PAST ALS EEN JAS EN TOCH ...

Na een aantal omzwervingen, vindt ze een baan die haar hart heeft. De organisatie, haar plek en de taak passen als een op maat gemaakte jas. Met alles wat ze heeft, leeft ze zich helemaal uit. Het levert haar veel plezier en voldoening op. En toch ...

interne spanning

Na verloop van tijd begint er iets te knagen. Er komen twijfels: "Kan ik dit wel?", "Doe ik het wel goed?". De twijfels beginnen elkaar op te volgen en al snel is de gedachtrein niet meer te stoppen. Het voedt haar onzekerheid. Ze gaat harder haar best doen en trekt meer klussen naar zich toe, vooral om zichzelf ervan te overtuigen dat ze het wel kan. Een onderhuidse interne spanning groeit.

collega's

Wat zien haar collega's? In ieder geval niet haar onzekerheid of twijfels. Ze zien een hard werkende collega, die hart heeft voor haar werk en de organisatie. Ze is erg precies en betrouwbaar. Ze regelt het wel en zoekt zaken tot op de letter uit. Het is wel praktisch om klussen op haar bordje te kunnen leggen. Hebben ze daar een schuldgevoel over? Nee, hoor! Ze biedt zich toch aan? Het is wel fijn zo'n collega.

externe spanning

Voor de medewerkster zelf wordt het uiteindelijk onhoudbaar. Naast de ervaren interne spanning en de ervaren werkdruk als gevolg van haar eigen hogere inzet, wordt ook de externe werkdruk nog eens opgevoerd doordat collega's steeds vaker een beroep op haar doen. De bom barst. Een simpele vraag van haar leidinggevende wakkert woede aan en levert een trendal op. Ze weet het allemaal niet meer en heeft geen grip meer op haar werk. Als externe coach word ik ingeschakeld.

onderzoek

In het coachtraject wordt al snel duidelijk, dat haar capaciteiten en de uitdagingen waarvoor ze staat in balans zijn. Het is de innerlijke dynamiek, die haar 'onderuit haalt'. Deze dynamiek heeft al jong in haar leven een voedingsbodem gevonden. Opgegroeid in een gezin waar vooral aandacht was voor de dingen die niet goed waren, waar complimentjes en waardering niet in de woordenlijst voorkwamen, heeft ze geen gezond gevoel van eigenwaarde ontwikkeld.

levensbehoeften

Tot de eerste levensbehoeften van een kind behoren o.a.: gezien, gehoord en gewaardeerd worden. In een situatie waarin het kind waardering ontbeert, gaat het alles op alles zetten om dit toch te verkrijgen. Tegelijkertijd ontstaat er een innerlijke dynamiek waarin twijfel en onzekerheid over eigen prestaties een hoofdrol speelt. Terwijl in het heden de context anders is, herhaalt deze dynamiek zich nog steeds. Weliswaar onbewust.

verandering

Toen medewerkster zich bewust werd van deze innerlijke dynamiek, ontstond er ruimte om deze te herschrijven. Zij versterkte haar zelfbeeld en het geloof en vertrouwen in de eigen talenten en vaardigheden werd opgefrist. Hoewel de baan haar uiterlijk paste als een op maat gemaakte jas, opereerde de mens in de jas vanuit een onbewuste innerlijke dynamiek. Deze dynamiek was verantwoordelijk voor een flinke dosis spanning en stress. Taak en capaciteiten kunnen mooi op elkaar afgestemd zijn, dat is wat we kunnen zien aan de objectieve buitenkant. Oog hebben voor de persoonlijkheid van de medewerker/ster zorgt voor een optimale en stressarme fit tussen de jas en de mens die de jas draagt.

Connie van der Zwan is levens-loop-baancoach en begeleidt sinds 2005 vanuit MACON loopbaancoaching mensen met vragen op het gebied van leven en werk. Ze is aangesloten bij de NOLOC en de Stichting Begeleiden bij Burnout & Stress, een landelijk netwerk van gedreven professionals. www.maconloopbaancoaching.nl en www.burnoutenstress.nl

Column geschreven namens Stichting Burnout & Stress en geplaatst op de site van 'Over Preventie' <http://overpreventie.nl/een-baan-die-past-als-een-jas-en-toch/>