



TALK OF THE TOWN(8)

"Eind augustus vorig jaar nam ik - na maanden van besluiteloosheid - eindelijk het heft in handen en stuurde een wanhopig mailtje naar Ann. Al googelend naar een coach in mijn buurt had ik haar gevonden, en ik ben er zeker van dat ik haar op dat ogenblik overviel met mijn vraag. Help, ik heb hulp nodig!"

"Door het versnellen dan wel vertragen van haar pas, maakte Ann mij tijdens de wandeling bewust van mijn gedrag en denkpatronen."

Zo begint het verhaal van Estelle, een verhaal waarin velen zich zullen herkennen. Want het is een verhaal over het té goed willen doen. Over de lat alsmaar hoger leggen, je innerlijke criticus alle macht geven, over niet kunnen relativeren. Over perfectionisme dus.

Al jaren worstelde Estelle met een (te) groot verantwoordelijkheidsgevoel. Dat gevoel maakte haar enorm veeleisend - naar anderen toe, maar vooral ook naar zichzelf: goed was nooit goed genoeg. Maar stilaan begon het haar op te breken dat ze op die manier nooit meer tot rust kwam, en met het vooruitzicht van een nieuwe (leidinggevende) functie voelde ze de nood om dit probleem eindelijk eens grondig aan te pakken. Grondig, ja: je bent tenslotte een perfectionist of je bent het niet;-)

En zo las Estelle het boek *Zeg me dat ik oké ben* van perfectionisme-expert Marcel Hendrickx. "Dat boek gaf me voor het eerst hoop," vertelt Estelle, "hoop dat de innerlijke patronen die me belemmerden ook doorbroken konden worden. Het boek toonde me de richting waarin ik hulp moest zoeken en zo kwam ik bij Ann terecht. Gelukkig reageerde zij onmiddellijk op mijn noodkreet en konden we al snel een eerste afspraak inplannen."

Dat eerste gesprek herinnert Estelle zich nog levendig. "Helemaal onderuitgezakt en moedeloos vertelde ik Ann over mijn geschiedenis en mijn zorgen. Over hoe zwaar mijn nieuwe functie me viel, niet omdat ik de job in se niet aankon, maar omdat ik alsmaar geplaagd werd door ellendige gedachtenkronkels en patronen in mijn leven die me stress bezorgden. Zoveel stress dat ik amper nog kon functioneren. Ann reageerde met veel empathie op mijn verhaal, en ze verzekerde me dat ik bij haar aan het juiste adres was. En hoewel ik van nature nogal sceptisch ben aangelegd, wist ik dat ze gelijk had.

Ze had mijn vertrouwen. De combinatie van haar professionele ervaring in commerciële bedrijven enerzijds, én haar warme charismatische persoonlijkheid anderzijds, gaven mij het geloof dat als er iemand mij zou kunnen helpen, zij het zou zijn!"

De tweede coaching-sessie vond al wandelend plaats, struinend door de velden en de prachtige natuur van Kapelle-op-den-Bos. En ook dat maakte veel los, herinnert Estelle zich. "Door het versnellen dan wel vertragen van haar pas en tempo, maakte Ann mij bewust van mijn gedrag en denkpatronen. We bespraken een aantal concrete moeilijkheden waarmee ik als nieuwe leidinggevende te maken kreeg, en in een soort van rollenspel kreeg ik nieuwe inzichten en vooral ook meer vertrouwen in mijn eigen capaciteiten als leider. Ann gaf me concreet advies over hoe ik constructiever met lastige situaties kon omgaan, en ze reikte me handvatten aan waarmee ik moeilijke gesprekken kon aangaan. Dankzij haar tips kon ik me goed voorbereiden en verliepen de uitdagingen in mijn job zoveel beter dan ik had verhoopt. De toon voor de toekomst was gezet..."

Na nog een aantal sessies over andere werkgerelateerde issues vielen Estelles zorgen over haar nieuwe functie haar al heel wat minder zwaar. En dus werd het tijd om de grond van het probleem aan te pakken: haar overdreven perfectionisme. Hiervoor ging Ann aan de slag met de OCP-methodiek, een wetenschappelijk onderbouwde en ontwikkelingsgerichte methodiek om mensen met overdreven perfectionisme te helpen.

"OCP is erop gericht om naast je innerlijke criticus ook het vrolijke onbezorgde kind in jezelf weer aan het woord te laten", vertelt Estelle. "En ja, de sessies waren emotioneel best zwaar, maar tegelijk voelden ze ook

aan als een grote opluchting. Want dat kritische deel van mij - dat ik maar al te goed ken - leek eindelijk begrip te krijgen voor mijn moeilijkheden en was bereid om een stapje opzij te zetten. Al bij al was het een heel diepgaande ervaring, die een fundamentele verandering in mij op gang bracht. Ik kreeg nieuwe inspiratie en voelde dat dit een weg was die ik verder wilde volgen en verdiepen. Ik koester die momenten tot op de dag van vandaag."

"Ondertussen zit ik niet stil", vertelt Estelle. "Ik ben meer gaan lezen over trauma; over het innerlijke kind en de kracht van gedachten en overtuigingen. Ik mediteer nu dagelijks en probeer ook meer tijd voor mezelf vrij te maken. Mijn pad is nog lang, want ingesleten patronen veranderen je natuurlijk niet van vandaag op morgen en dus bots ik nog regelmatig op situaties die mij serieus uitdagen. Maar diep vanbinnen heb ik het vertrouwen dat het wel goed komt, dat ik op de goede weg ben. Dat Rome ook niet in één dag is gebouwd, en ik er mag zijn zoals ik ben."

De coachingssessies zijn op dit moment afgerond, maar Estelle heeft alvast toch al een opvolgmoment ingepland binnen enkele maanden. "Want ik voel dat ik Ann nog nodig zal hebben in mijn verdere traject", beseft Estelle, "en ik weet dat ik altijd bij haar terecht kan. Ik kan haar nooit genoeg bedanken voor wat zij in mij teweeg heeft gebracht. Ann is mijn gids geweest richting een nieuwe toekomst. Dat vergeet ik nooit!"

Meer weten over OCP (Ontwikkelingsgericht Coachen van Perfectionisme)? Lees er meer over op Anns website: <https://www.anndevynck.com/methodiek/perfectionisme-coaching-een-aparte-methodiek>

**"Ann is mijn gids
geweest richting
een nieuwe
toekomst.
Dat vergeet ik
nooit!"**



ann.devynck@bettermindsatwork.com
0476/90 69 03