

## G & Nieuws

# Nieuwsbulletin Zomer 2008



## Zomervakantie 2008

Ben je al op vakantie geweest? Mijn zomervakantie is helaas al weer afgelopen. Ondanks een tegenslag heb ik er enorm van genoten. Graag wil ik met je nieuwe inzichten delen, die ik deze vakantie heb opgedaan.

Tijdens coaching ga ik samen met de coachee een veranderingsproces in. Door eigen gedachten of gedrag bij te sturen leer je dat het leven komt zoals het komt.

Een voorval van wat ik heb meegemaakt tijdens mijn vakantie toont aan hoe ik hiermee ben omgegaan.

Op de heenreis richting Zuid-Frankrijk hadden mijn man en ik afspraken gemaakt over wie wanneer zou rijden en rusten. De kinderen zaten achterin en sliepen. Een moment van onoplettendheid zorgde er echter voor dat de auto de berm raakte, vervolgens een dijkje afreed, een koprol maakte en weer recht op een weiland neerkwam. De auto was total loss.

Mijn eigen houding en gedachten hebben mij verbaasd: Toen mijn man de berm raakte sliep ik, werd even wakker, was vol vertrouwen dat hij de auto wel weer de weg op zou sturen en ben weer verder gaan slapen. Toen dit niet het geval was en we een koprol maakte, hoopte ik dat we weer recht zouden neerkomen. Dat gebeurde ook. Daar was ik blij om, want op die manier konden we makkelijker uit de auto komen. Mijn eerste impuls was kijken of het met mijn man en kinderen goed zou zijn, dit bleek het geval. Mijn man en ik waren rustig, haast ontspannen en die rust bleek over te slaan op de kinderen. Ik wilde wel zo snel mogelijk uit de auto, de deuren bleven echter dicht, dus we kropen door de ramen.

Kennelijk kan dat dus, dat je iets afschuwelijks meemaakt en dan rustig en rationeel kan handelen. Dit sterkte mij in mijn zelfvertrouwen. Kennelijk kan ik dus mijn hoofd koel houden en doen wat nodig is in een noodsituatie, met de juiste prioriteiten.

Later is ons de vraag regelmatig gesteld of we niet gelijk naar huis wilden. Dat verbaasde mij, hier had ik na het ongeval niet bij stilgestaan. Wij waren bezig met hoe we de vakantie konden vervolgen, niet met of we dat wel zouden doen.

In het dagelijkse leven overkomt het ieder paar regelmatig dat je de ander verwijten maakt zoals 'als jij niet de vuilnis was vergeten buiten te zetten, dan...'. Dit versta ik onder 'normaal' gedrag, erg aardig is het niet, maar we maken ons er allemaal wel eens schuldig aan. De schuldvraag bleek na het ongeluk helemaal niet aan de orde. Bovendien had het niet

uitgemaakt. We hebben onze energie gestoken in 'hoe komen we nu verder naar de camping'. Kennelijk was de schuldvraag niet belangrijk genoeg, ook dit verbaasde mij van mezelf.

De tweede week bleek het weer een stuk minder aantrekkelijk. En ik betrapte mij erop dat ik een middag zat te klagen. Dat was toch te gek: een ongeval kon mij niet uit balans brengen en het weer wel? Ik besloot mijn gedrag bij te stellen en actie te ondernemen: we gingen erop uit, bezochten een aquarium, vonden leuke winkeltjes. Bijzonder hieraan is dat je zelf voor een groot gedeelte kunt kiezen hoe je je voelt: slachtoffer worden van de situatie of iemand zijn die zelf de touwtjes in handen neemt en er wat van maakt. Met een open houding van 'we zien wel wat er komt', gebeuren er soms onverwachte dingen, ontmoet je andere mensen.

Loslaten en situaties accepteren zoals deze zich aandienen zijn thema's die ik regelmatig tegenkom in mijn coachingspraktijk. Soms kom je in een situatie terecht waar je geen invloed op hebt. Ook al probeer je het nog zo hard, je kunt die situatie niet veranderen. Wat kan helpen is het leren accepteren dat de situatie zo is. En je energie steken in die momenten waarop je wel invloed kunt uitoefenen.

Jou wens ik een hele fijne zomer toe en ik hoop dat we elkaar in goede gezondheid weer treffen,

Gé Sijm

06-38927271

Mijn intentie is om je regelmatig op de hoogte te houden van Gécoaching door middel van de G & Nieuws nieuwsbulletin. Mocht je een ander hiermee ook willen verblijden, aarzel dan niet en stuur 'm door (mijn dank hiervoor). Wil je liever geen G & Nieuws meer ontvangen of wil je reageren? Stuur dan een mailtje naar: [info@gecoaching.nl](mailto:info@gecoaching.nl). Dank je wel voor jouw belangstelling.

Heb je de eerste G & Nieuws gemist? Als je een mailtje stuurt, krijg je die alsnog.