

Artikel Het geheim van resultaat

Tegenwoordig worden we op LinkedIn, Twitter, en internet in het algemeen ongeveer "doodgegooid" met wat je allemaal moet bereiken: meer geluk, meer succes, meer geld, beter presteren, beter presenteren, enz. enz.

Het is mijn ervaring - zowel in mijn eigen leven als bij het coachen van anderen - dat het behalen van resultaat het tegenovergestelde is van het WILLEN behalen van resultaat. Tijdens het intakegesprek vraag ik mijn cliënten altijd wat ze als resultaat willen zien van de coaching. Dat schrijf ik op. Daarna kijken we er niet meer naar en gaan we aan de slag met het onderzoeken van belemmerende overtuigingen, op die vlakken waar de cliënt problemen heeft - dat kan zijn geld, ontslag, het verlies van een dierbare, gezondheid, werk, relatie enz. We doen dit onderzoek niet om resultaat te halen of om doelen te bereiken, maar met als enige intentie: de waarheid willen weten. Aan het eind van een traject kijken we opnieuw wat we aan het begin geformuleerd hebben en vrijwel altijd is het resultaat gehaald. Resultaat behaal je dus niet door dat te WILLEN bereiken, maar door de waarheid te willen weten over de dingen die je als vervelend ervaart. Het resultaat volgt dan vanzelf. Ik heb in de loop der jaren zelfs gemerkt dat ieder doel dat je wilt bereiken leidt tot stress. Waarom is dat? Het resultaat dat je wilt bereiken, ziet er in de realiteit nooit precies zo uit als je van tevoren als beeld in je hoofd had. Het verschil tussen de werkelijkheid en het beeld in je hoofd kan tot grote stress leiden. Juist in een coachtraject wil je ont-stressen, en je ont-doen van belemmeringen. Je doel wordt dus behaald door het te formuleren en er daarna niet meer mee bezig te zijn. Wat een opluchting dat het zo werkt!

Marijke Eggink

13 september 2011

www.watwerktwerkt.nl