

Sommige werksituaties zijn lastig en lijken onoplosbaar. Toch is er vaak een uitweg. Coach Loeke Richter herstelt elke maand de balans tussen leven, lijf en werk van een cliënt uit haar praktijk.



Loeke Richter (1952) werkt al jaren als coach, trainer en (hpto)therapeut. Ze begrijpt als geen ander hoe je fysiek of mentaal klem kunt zitten. Hoe je kunt vastlopen in je werk. Loeke zorgt voor een frisse wind, vindt een nieuwe *work/life* balans en ondersteunt persoonlijke veranderingsprocessen. www.schaal-vanrichter.nl

Jacqueline doet het goed, maar bij haar baan horen andere kwaliteiten

Deze maand

Naam: Jacqueline

Leeftijd: 57 jaar

Beroep: managers-assistent

Niemand twijfelt aan haar goede bedoelingen, maar veel mensen worden knettergek van haar. Jacqueline haar baas betwijfelt of ze geschikt is voor haar nieuwe functie. Dat verbaast Jacqueline: "Natuurlijk wil en kan ik dit!"



WERK

Jacqueline is 57 jaar en voor een proefperiode op een andere functie gezet. Als controller is ze altijd heel cijfermatig bezig geweest en nu wordt ze assistent van de manager *New Business Development*. Daar hoort meedenken, proactief zijn en initiatief nemen bij. Jacqueline werkt ruim vijftien jaar – en met nog acht jaar te gaan – bij een middelgrote bancaire instelling. Daar zijn de afgelopen jaren al een paar reorganisatie- en ontslagrondes geweest. Ook nu weer. De functie van Jacqueline is opgeheven. Om haar niet boventallig te verklaren, krijgt ze deze kans. Wat er gebeurt als de functie niet gaat passen, is onduidelijk. Het lijkt haar in eerste instantie niet veel uit te maken, maar als we het er dan tóch over hebben, zou het haar zowel financieel als relationeel bijzonder slecht uitkomen als ze over een half jaar boventallig wordt verklaard. Want boventallig betekent dat er een ontslagprocedure in gang wordt gezet.

LEVEN

Thuis wacht haar een vriendin die zogenaamd niet werkt, maar wel erg actief is in de plaatselijke politieke partij en met vrijwilligerswerk. Dat boeit Jacqueline wel, "maar," zegt ze, "elke keer als ik ernaar vraag of mijn hulp aanbied, krijgen wij daar denderende ruzie over. En die ruzies met haar verlies ik toch altijd." Ze vertelt dat haar vriendin geen geduld heeft voor haar gedetailleerde manier van vragen stellen. En dat ze vindt dat Jacqueline altijd maar kritiek op haar heeft. Dat klinkt mij niet erg gezellig in de oren, maar als ik voorzichtig doorvraag, wordt dat prompt ontkend: "Nee hoor, wij zijn stapelgek op elkaar."

LICHAAM

"En hoe regel je het liefst je eigen ontspanning?" vraag ik haar. Een lange diepe zucht: het liefst gaat ze zeilen, solo. Van niemand last, niemand die haar ziet. Eigenlijk zijn dat de schaarse momenten waarop ze helemaal bijkomt en uitrust. Lichamelijke klachten heeft ze niet echt, maar wel regelmatig het gevoel dat ze het allemaal niet kan bolwerken en erg op haar tenen moet lopen. Dan heeft ze de neiging flink sarcastisch te worden.

LOEKE IN ACTIE

De situatie

Wat tijdens onze eerste ontmoeting opvalt, is dat Jacqueline enerzijds een houding aanneemt van "u vraagt, wij draaien", en anderzijds drie keer een wedervraag stelt voordat ze antwoord geeft. Ze kost energie.

De voorbereiding

Ik begin met de energie-focustoets (FEBI). Deze toets geeft inzicht in vier voorkeurspatronen waarmee je in het werkende leven staat en hoe zich dat vertaalt in lichaamshouding, sporten en hobby's. Je ziet welke patronen je liever vermijdt, omdat die veel energie kosten. In Jacqueline's geval laat de toets zien dat ze een voorkeur heeft voor nauwgezet werken, gedetailleerd zijn en minder voor ambitieus zijn. Jacqueline ziet het verband met haar werk niet. Mijn uitleg stuit op verzet. Een beetje bozig schiet ze in de verdediging: "Hoezo heb ik geen ambitie? Kijk wat ik allemaal doe!" Opvallend, want tot nu toe vinden cliënten de focustoets een leuk, werkbaar handvat.

De methode

Langzamerhand wordt duidelijk dat Jacqueline alles, maar dan ook alles letterlijk neemt. Open vragen zijn verwarrend. Kilometers uitweidende antwoorden geeft ze dan. Hoe pakt ze haar werk aan? Zeer gedetailleerd informatie inwinnen. Daardoor staat ze altijd onder tijdsdruk. Jacqueline lijkt een beetje autistisch. En dan past een

directieve aanpak. "Heb je enig idee hoe je overkomt?" vraag ik. Het huiswerk is feedback te halen bij haar manager. Hij vertelt haar dat het goed gaat, maar dat het wat minder precies kan. Dat collega's geïrriteerd raken door haar achter-de-komma-vragerij.

De praktijk

Niet gekwetst, eerder opgelucht, gaat Jacqueline met die informatie aan de gang. Als details vragen irritant is, doen we dat niet. Meer plezier krijgen in je werk doe je door te zeggen: als je meer wilt weten, hoor ik het wel. Als Jacqueline twijfelt, vraagt ze of ze op de goede weg is. Voor de fysieke balans helpt tennissen haar om in een strijdvaardiger houding te komen. Daarnaast heeft ze er baat bij dagelijks een wandeling te maken rond lunch en daarbij bewust de omgeving op te nemen. Dat werkt als micromeditatie.

Het resultaat

Terwijl het met Jacqueline beter gaat, wordt haar dilemma zichtbaarder. Ze doet het goed, maar bij haar functie horen andere talenten en kwaliteiten. Proactief zijn. Meebewegen in onverwachte omstandigheden. Dat lukt niet. Jacqueline is op een functie gezet, die het niet gaat worden. Ze moet een baan hebben die uitvoerend is, het liefst met cijfertjes. Hoewel haar huidige manager welwillend is, heeft hij aan Jacqueline niet genoeg. Gelukkig is men bereid om binnen de organisatie toch nog naar ander werk te zoeken. Jacqueline is niet doodmoe en de anderen niet knettergek geworden. ■

LOEKE ADVISEERT JACQUELINE

KEN JE KRACHT

■ **Wees je bewust van je krachten en voorkeuren.** "Onderzoek ze met behulp van een test of coach."

■ **Benut, juist na je 50ste, je unieke expertise.** "Want die is er *altijd!*"

■ **Eenvoudig en voor alle leeftijden:** *De kracht van angst; van machteloos naar moeiteloos* van Eddie van der Wereld en Marc Schwencke. "Lezen én oefenen!"