

# Quick Fix voor je geest

JE ZIT IN EEN DIP EN DENKT DAT JE ER NOOIT MEER UITKOMT. ZEKER NIET OP KORTE TERMIJN. MAAR DAN HEB JE DEZE ALTERNATIEVEN NOG NIET GEPROBEERD.

**Esther** (37) kon geen 'nee' zeggen. Ze wilde iedereen te vriend houden. En, heel frustrerend, ze zag datzelfde gedrag ook bij haar dochter van vijf. Esther paste zichzelf continu aan anderen aan. Esther: "Zet de knop om", zeiden mijn vriendinnen. Maar zie die juiste knop maar eens te vinden." Via via kwam ze bij een *provocatief coach* terecht. Vijf gesprekken later staat Esther een stuk steviger in haar schoenen. Ze relateert, komt meer voor zichzelf op en is sterk gemotiveerd om niemand meer over haar heen te laten lopen.

## De snelle oplossing

Provocatief coachen is een typisch voorbeeld van een korte, intense manier om problemen met zelfwaardering, assertiviteit en het maken van nieuwe keuzes aan te pakken. Een provocatief coach is niet iemand die lang en aandachtig luistert, veel knikt en doorvraagt over je jeugd, maar een soort nar. Hij prikkelt, overdrijft, vergroot zaken uit, speelt de getergde coach ('denk je dat ik hier voor mijn lol zit'), begint ineens ongegeneerd over zichzelf te vertellen, zegt dat de huidige toestand toch veel voordelen heeft en bedenkt absurde oplossingen.

## Zo hielp het Esther

Esther: "Je moet je zwakke kanten delegeren", stelde mijn coach op een gegeven moment voor. 'Huur iemand in die wél durft te zeggen wat ze denkt.' Spottend: 'Hoe vaak twijfel je? Ik wil financieel even voor je uitzoeken of je iemand voor vast moet aannemen of het via een oproepcontract kunt regelen. Tien keer per dag? Dan wordt het iemand voor vast, die tussendoor wat huishoudelijke klussen doet. Goed, dat hebben we opgelost. Nog andere problemen?'

Ik vond het in het begin knap lastig. Moest ik die coach nu geloven of niet? Hij begon soms een serieus verhaal, waar dan weer een compleet maf idee op volgde waar we enorm om moesten lachen. Het bracht me volledig aan het wankelen. Maar daarvoor werd het meteen helder en was de impact groot. De coach zette me een keer op zijn stoel en speelde mij na, gedwee, beetje in elkaar gedoken, jaknikkend. 'Wil je daadwerkelijk veranderen of wil je zo

verder?', vroeg hij. Heel confronterend. Dan kan het rap gaan. Ineens kreeg ik het door."

## De deskundige

Humor en uitdaging zijn belangrijk om knellende patronen eindelijk eens goed en snel te doorbreken en mensen anders naar zichzelf te laten kijken, benadrukt *provocatief coach Eric Hendriks uit Nijmegen*, bij wie Esther terecht kwam. Maar in een provocatief gesprek gaat dat altijd samen met een houding van betrokkenheid en waardering. "Mensen moeten voelen dat ik aan hun kant sta. Ik plaag, irriteer, speel theater en zeg wat ik denk. Maar altijd met een twinkeling in de ogen en een glimlach rond de lippen. Het is plagen met veel betrokkenheid. 'Oké, blijf je nederige rol maar spelen en let erop dat je niet assertief wordt, want daar zit niemand op te wachten.' Mensen gaan al snel tegengas geven. En juist dát verzet maakt ze sterker."

ESTHER KON GEEN NEE ZEGGEN

**'Vriendinnen zeiden: 'Zet die knop om',  
maar vind de juiste knop maar eens'**