

1) Wat waren je grootste frustraties/verlangens voordat je meedeed aan dit traject?

- Voordat ik aan het traject meedeed was ik mezelf kwijt. Ik hikte tegen een burn-out aan en ik was mezelf aan het wegcijferen in een relatie. Het was altijd eerst de ander, of het nu op werkgebied of in een relatie was, en dan pas ik. Doordat ik dat al een tijd deed was ik mezelf kwijt geraakt en dat frustreerde me. Ik kon mezelf niet meer zijn en ik verlangde ernaar om weer in de spiegel te kunnen kijken en te kunnen zeggen; 'Kijk, daar sta je dan. Ik ben trots op je!'

2) Twijfelde je eraan om dit coachtraject te volgen? Zo ja: wat waren je twijfels? En wat was de reden dat je uiteindelijk toch besloot om ervoor te gaan?

- Ja, ik heb wel getwijfeld over deelname aan het traject. Heel Hollands gezegd was de grootste reden voor twijfel eigenlijk het geld. Met daaraan vast de vraag of ik het eigenlijk wel waard zou zijn. De gedachte was heel negatief: 'Als niemand in mij investeert, waarom zou ik dat dan wel in mezelf doen?' Ja, ik zat echt even in een diep dal. Ik heb uiteindelijk besloten dat het nu eens tijd werd voor mezelf en dus heb ik ingestemd met het traject. Het werd tijd dat ik weer eens voor en achter mijn eigen keuzes ging staan.

3) Hoe voel je je nu? Welke specifieke veranderingen heb je doorgemaakt (mentaal/emotioneel/op carrièregebied) gedurende het traject?

- Op werkgebied ben ik tijdens het traject 'ingestort'. Niet door het traject, dat zeg ik er gelijk even bij. Het 'mooie' was wel dat ik in de gesprekken met Evelien gelijk heb kunnen inspelen op de vraag wat ik dan wel wil en vooral ook eigenlijk wat ik niet wil. Zo weet ik dat ik absoluut niet gelukkig ben in een verschrikkelijk commercieel bedrijf. Verder ben ik mentaal en emotioneel sterker geworden. Ik heb geleerd dingen nog meer te relativiseren en dingen niet snel op mezelf te betrekken. Ik kan nu mijn grenzen aangeven en dat voelt goed. Al heeft dat me wel wat vriendschappen gekost. Je kunt jezelf afvragen in hoeverre dat dan vriendschappen waren. Die inzichten hebben mij als persoon sterker gemaakt (met als bonus dat ik nu een ontzettend lieve vriend heb, die me heel anders behandelt dan mijn ex)

4) Als je kijkt naar de impact die dit traject op je leven gehad heeft, welk cijfer geef je dan aan de individuele coachgesprekken?

- De gesprekken geef ik een 8. (Ik geloof trouwens sowieso niet in een 10, even voor je eigen beeldvorming) Ik waardeer het dat je de tijd voor me nam en streng was wanneer nodig.

5) Wat vond je het fijnst aan mijn aanpak?

- Het fijnst aan je aanpak vond ik je luisterend oor en inspelen op de onderliggende dingen. Je wist op sommige momenten echt even de pijnpunten eruit te halen en hier goed op in te spelen. Dat vind ik erg waardevol aan een coach, dat geeft het namelijk net even dat extra stukje handvat.



6) Mocht je zelf nog 2-3 zinnen willen schrijven over het traject, dan kan dat hier:

- Het traject heeft me meer inzicht gegeven in mezelf en me laten beseffen dat ik echt niet 'kwijt' was. Ik was mezelf in zekere zin aan het verwaarlozen door niet goed voor mezelf op te komen. Het traject heeft op een positieve manier bijgedragen aan mijn eigenwaarde en persoonlijkheid. Mensen kunnen nu zeker niet meer om me heen en ik vergeet mezelf niet meer. Dankjewel Evelien!