

Fit For Thought – denkadviesing
t.a.v. Margriet Taams
Bruggestraat 15
2377 BC Oude Wetering

Onderwerp: Testimonium 'Meer Succes, Minder Stress'
Datum: 30 mei 2016

Dag Margriet,

Hoe gaat het? Hier gaan privé, werk en sport goed en daar ben ik blij mee. Ook aandacht nodig voor onze oude ouders, dat is onderdeel van onze en hun levenscyclus.

De trainingen zijn al weer geruime tijd achter de rug, hoog tijd dus om mijn evaluatie van mijn coaching en deelname aan 'Meer Succes, Minder Stress' aan jou te zenden. Ik heb mijn ervaringen samengevat in een aantal steekwoorden. Deze steekwoorden licht ik per stuk kort toe met als laatste steekwoord mijn feedback aan jou. Ik ben gaan deelnemen als *directeur van een financiële instelling* en werk daar met veel plezier!

Het algemene kader ken je, namelijk mijn eerdere testimonium van juni 2015, hieronder nogmaals weergegeven: *"Iemand gaf vorige week aan mij de reactie dat ik weer aan het stuur van mijn eigen leven sta en met compassie naar anderen en mijzelf kijk."*

Daar voegde ik in vorig jaar september aan toe: *"Ik heb meer balans in mijn leven en weet goed wat ik de volgende jaren wel en niet ga doen. Tenslotte heb ik veel vaardigheden opgedaan en blijft er het nodige te doen."*

Dit alles levert nu de volgende 6 steekwoorden op.

1. Ik weet wat ik wil of zoek uit wat ik wil

Halverwege 2017 heb ik een goede (lees betere) balans tussen werk en privé en daar werk ik stelselmatig naar toe. Op beide terreinen ben ik heel zuinig wat ik wel doe, gooi dus veel ideeën weg en doe veel niet. Wekelijks (lukt goed, zeg maar 90% van de weken) en maandelijks check ik op voortgang en voorkom ik inslaan van zijpaden of dwaalwegen, dat gaat tot nu toe uitstekend. Deze aanpak *voelt en werkt* dus heel goed!

2. Neutraal blijven

Ik word veel minder (nou ja, soms nog wel hoor) boos of verontwaardigd of verdrietig in mijn beoordeling van een situatie, maar reageer en beoordeel vanuit een neutrale positie. Mijn houding hierin voorkomt veel onnodige ruis in mijn communicatie over de situatie en geeft de ander de kans om (ook) zo feitelijk mogelijk te blijven. Mocht ik dat nodig vinden, dan geef ik wel aan wat ik vind van de situatie of wat ik erbij voel, maar reageer niet uit mijn primaire emotie. Deze neutraliteit geeft voor anderen en mijzelf stukken minder gedoe en sorteert ook eerder het gewenste effect bij de ander en mijzelf. En een stuk plezieriger om te doen.

3. De vraag achter de vraag

Doorpakken naar de echte vraag of het echte probleem dus. Lukt goed, waarbij mijn neiging tot oppervlakkige oplossingen een valkuil is. Levert bij anderen uiteenlopende reacties op en daar ga ik dan op door ☺.

4. Doorbraak

Afscheid nemen van mijn oude droom om zelf politiek actief te worden viel niet mee!
Erkennen dat die droom een illusie bleek, was mijn grote doorbraak van 2015!!
Met dank voor de feedback van jou en de groep!!!
Systematisch blijven werken aan het bereiken van mijn doel voor medio 2017 zal ultimo 2016 de volgende doorbraak opleveren.

5. Er boven staan

Neutraal blijven is de grondtoon, er boven staan maakt mij veel krachtiger, is effectiever in de uitvoering en ook een stuk leuker/relaxter.

6. Margriet, last but not least mijn feedback voor jou!

- * Veel dank voor de geboden inzichten, het luisterend oor, de scherpe blik en het verplicht oefenen.
- * Er dicht opzitten is goed, er te dicht erop zitten werkt bij mij averechts.
- * Concrete voorbeelden in combi met achterliggende inzichten aandragen, stimuleert mij - en ik merk dat ook bij anderen - tot werken aan effectieve gedragsverandering.
- * Blijf de vrolijke en zelfbewuste kikker!

Tot zover, met hartelijke groet!

Om privacy redenen blijf ik anoniem, maar mijn evaluatie en feedback is er niet minder om!