

Het nieuwe jaar ben ik net wat anders begonnen dan dat ik het oude heb afgesloten. Na een geweldige oudejaarsavond heb ik de rode loper van heel dichtbij bekeken. Door een snoekduik over die verfrommelde loper heb ik mijn schouderkop gebroken. Welkom nieuwjaar...! Ondanks dat ik geen Nieuwjaarsvoornemens had, startte er eentje spontaan. Het lesje hulp vragen en kwetsbaar opstellen. Laat ik daar als persoon nu net niet zo goed in zijn.

Durf de hulpvraag te stellen

Als je gezond bent en je praktijk of bedrijf lekker lopen en je de touwtjes in handen hebt, dan sta je niet stil bij zaken die voor jou vanzelfsprekend zijn. Ik ontdekte razendsnel dat ik talloze simpele handelingen niet meer zelfstandig kon uitvoeren. Daar moest ik zelf achter komen, want de orthoped bereidt je daar niet op voor. Verplaats je maar eens: ik woon alleen en ben zelfstandige zonder personeel. Denk eens aan je sokken aantrekken, je aankleden, je lange haar wassen of vastmaken, afwassen, eten koken... Zakelijk rijd ik als trainer/coach van hot naar her, dus ik mocht chauffeurs regelen, had pijn bij het uitwerken van presentaties en typen, presenteerde met sling aan... Kortom: mijn geplande vakantie bij vrienden in huis kwam op een vreemd juist moment! Want ik kon eigenlijk niets...

Ik ontdekte noodgedwongen weer eens hoe moeilijk ik het blijkbaar vind om hulp in te roepen of te zeggen dat ik iets niet kan. Door de denktijd die ik kreeg, ging ik me afvragen hoe dat voor andere zelfstandigen is? In hoeverre doe je alles zelf, of denk je dat je het zelf beter of sneller kunt doen in je praktijk? Want wat ik vraag terugkrijg van mijn relaties is: "Voordat ik het uitgelegd heb, heb ik het al zelf gedaan..." Of: "Ik kan mijn collega toch niet met mijn stomme klusjes opzadelen?" Of: "Ik doe het zelf toch altijd beter." Tijd om daar verandering in aan te brengen!

Wat ik heb gemerkt als 'moeilijke hulpvrager' is (en ook nog eens psycholoog en coach van beroep) dat het ontzettend fijn is om hulp te ontvangen en dat je naaste omgeving, zowel zakelijk als privé, ook graag iets voor je (terug) doet. Maar je moet het wel vragen. De meeste tijd gaat zitten in je eigen belemmerende en ongemakkelijke gedachten om die hulpvraag te durven stellen. Zo hebben mijn buurvrouwen en vrienden me rond gereden, mijn ouders mij op alle mogelijke manieren ondersteund en in het vliegtuig gekregen, kon ik coachafspraken met alle begrip verschuiven en heeft mijn accountant praktisch meegedacht zodat ik mijn kwartaalafsluiting netjes binnen de tijd afgerond kreeg. Dank jullie wel! Wat heeft het mij opgeleverd: minder pijn, eerlijkheid over hoe ik me voel, mooie verbinding, rust, mobiliteit. Dus ondernemers; ben wat milder en liever voor jezelf, vraag op tijd hulp in 2018!

Leestip

Psychologie Magazine



Drs. Jocelyn Rebbens is gepassioneerd consultant/psycholoog/coach/spreker en geeft trainingen, workshops, lezingen en individuele begeleiding aan professionals, managers en ondernemers. In 2015 en 2016 was zij de best gewaardeerde trainer van NIMA en schreef zij de paperback Personal Branding. Neem voor vragen contact op via info@rebbels.com of kijk op www.rebbels.com.