



## Coaching geeft ruimte voor groei

# Werkstress heeft grote gevolgen

**Christiaan Wallet - drukke internationale baan, getrouwd, drie kinderen, hardloper - zag het om zich heen gebeuren: mensen werken zich over de kop tot ze zichzelf terugvinden in een burn-out. "Ik heb een goede vriend zwaar de mist in zien gaan. Heel ingrijpend. Dat wilde ik voorkomen."**

Wallet is directeur Operations van het Global Centre of Excellence on Climate Adaptation. Dit mondiale topkenniscentrum ondersteunt landen, organisaties en bedrijven met kennis en advies over klimaatadaptatie, zodat zij de gevolgen van klimaatverandering beter kunnen dragen. Hij zit aan tafel samen met zijn coach Ineke Dicker, therapeut, supervisor

en mede-eigenaar van Pauw Coaching en van Hofje van Pauw, een praktijk voor haptonomie en haptotherapie. Een gesprek over de balans tussen privéleven en werk.

### Schoulers

Het begon in 2016. In dat jaar zet Christiaan Wallet voor de Verenigde Naties een internationale conferentie op touw over klimaatveranderingen, gevolgen en oplossingen. "De keuze viel op Nederland, omdat wij een gidsland zijn op het gebied van waterbeheer", vertelt Wallet gedreven. Het blijkt een mega-klus. "Hier zaten vijftig grote spelers uit de hele wereld bij elkaar: bedrijven, TU Delft, instituut voor watereducatie IHE Delft, regeringen, overheden, investeerders,

**'Voorkom een Burn-out, sta meer stil bij je lichaam'**

Ineke Dicker en  
Christiaan Wallet

## • Pauw Coaching

Ineke Dicker is samen met Harm Muntinga eigenaar van Pauw Coaching, voor advies in persoonlijke groei en ontwikkeling. Samen hebben zij ook het Hofje van Pauw, een praktijk voor haptonomie en haptotherapie.

niet gouvernementele organisaties. Fantastisch. De conferentie was een daverend succes en iedereen was het eens: vaker doen!" Dat leidt in één jaar tijd tot de opzet van een permanent kennisplatform onder de paraplu van het ministerie van Infrastructuur en Waterstaat (IenW): het centrum voor Global Adaptation. En zo belandt Wallet, afgestudeerd in de sociale geografie, in een wervelende wereld van ministers, techneuten, studenten, ondernemers, ambtenaren en andere beleidsmensen. "Ik ben een ondernemend type ambtenaar. Soms iets té ondernemend. En ik ben behoorlijk competitief ingesteld. Gaandeweg kreeg ik problemen; last van m'n nek, rusteloos, benauwd en extreem vermoeid. Er kwam in korte tijd veel op m'n schoulers terecht."

### Op één bil

Schoulers? Hier komen we op het vakgebied van Ineke Dicker. Zij leert mensen te luisteren naar hun lichaam en geest. "Christiaan wil een goede partner en vader zijn", zegt Dicker. "Hij wil zijn werk perfect doen, hij maakt tijd voor vrijwilligerswerk en hij houdt van hardlopen. Het lichaam protesteert, maar we luisteren niet altijd. Actieve mensen zitten vaak maar op één bil. En ze stáán anders.

## 'Ik ben een ondernemend type ambtenaar. Soms iets té ondernemend'

Klaar om weg te rennen. Ik maak mensen bewust van hun eigen gedrag en hoe zich dit lichamelijk uit. Wallet: "Ineke leert mij om met mijn gedachten bij het 'nu' te zijn. Heel moeilijk voor een operationeel directeur. Maar als ik afdwaal, voelt zij dat direct aan de spierspanning in mijn lichaam en mijn soms onbewuste afwezigheid."

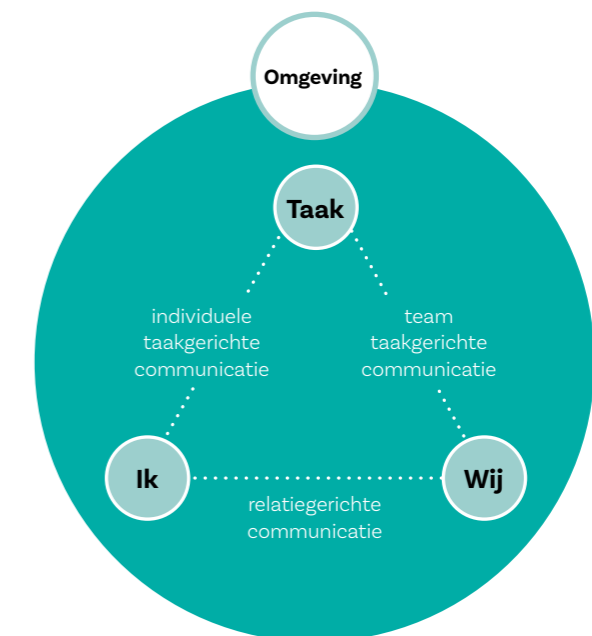
### Driehoek

Dicker bespreekt ter plekke met Wallet hoe hij dit bij zichzelf kan herkennen. En hoe hij anders kan omgaan met zijn eigen spanning en (gevoelsmatige) presentie. "Doordat ik het direct in mijn lijf ervaar, krijg ik adequate informatie over mezelf waar ik pratend niet bij kom", vertelt Wallet. "Dat maakt deze manier van coachen heel direct. Je kunt opgedane gevoelservaringen ook direct toetsen aan de theorie. Ineke en ik gebruiken het TGI-model (Thema Gecentreerde Interactie) over de balans binnen de driehoek: ik - de ander(en) - de uit te voeren taak. Als taakgerichte ondernemer stuur ik het werk graag goed aan. Door bewuster te werken aan de interactie met de ander(en) vind ik daar mijn rust beter in."

### Bel je baas

"Kortom, ik leer luisteren naar m'n gevoel", vat Wallet samen. "Vlak voor mijn vakantie had mijn baas iets op de mail gezet waarover ik mij verschrikkelijk opwond. Vroeger zou ik de hele vakantie zitten mokken. Nu heb ik m'n baas gebeld en gevraagd of ik diezelfde dag nog kon langskomen. Bleek dat hij het anders bedoelde. Probleem opgelost en ik voelde me er goed bij."

Met zijn werkgever, het ministerie, had Wallet van tevoren gesproken over de mogelijkheid met een coachingstraject te starten. "Doen", zei z'n baas. "Wij betalen." Ineke Dicker wijst op de subsidie-mogelijkheden van het ministerie van Sociale Zaken en Werkgelegenheid voor een duurzame inzetbaarheid van het menselijk kapitaal. "Het is pure psychologie", besluit Wallet. "Als je persoonlijk in balans bent, komen je vaardigheden er ook veel beter uit. Nu heb ik weer ruimte om verder te groeien en dat biedt echt nieuwe kansen en mogelijkheden. Ik kan het iedereen aanraden." •



TGI-model (Thema Gecentreerde Interactie) over de balans tussen de driehoek: ik - de ander(en) - de uit te voeren taak.