

# Huisvrouw of topmanager, ik leer je nee zeggen



PERSONAL DEVELOPMENT COACH

## Ilse Van Acker <sup>29</sup>

Begeleidt binnen- en buitenlandse artiesten, topsporters, mensen uit de creatieve sector

«Of je nu bekend bent of niet, om een personal coach te nemen, heb je lef nodig. Ik zie vaak supertoffe mannen en vrouwen met een uitdagende job, vlot en gedreven die het moeilijk vinden om constructief om te gaan met negatieve feedback en verbaal slecht reageren of emotioneel worden. Maar ook heel zware onderwerpen passeren de revue, bijvoorbeeld ouders met een doodgeboren kindje, iemand die een abortus wil plegen. Dat aanpakken is geen hocus pocus, het is keihard werken.»

«Mensen komen altijd met een vraag. Dat gaat van 'Ik wil een nieuwe job' of 'Hoe kan ik grenzen verleggen?' tot 'Ik wil weten hoe ik mij moet profileren'. Mijn doel is klanten een helicopterview geven op hun leven en ze naar zichzelf laten kijken. Ik ben daarin heel eerlijk, ik zeg wat ik denk. Het is niet zoals bij een psychologe, dat je voortdurend over jezelf gaat vertellen. Vanaf stap één laat ik klanten controle uitoefenen over hun leven aan de hand van opdrachten. Of je nu een huisvrouw bent die een nieuwe carrière wil, of je bent een topmanager in een bank die twijfelt, ik leer mensen om tegen de stomste dingen nee te zeggen. Ik hoor vaak dat de last die mensen ondervinden om nee te zeggen veel groter is dan de last om ja te zeggen en het gevraagde toch te doen. Maar op lange termijn begint dat te wegen.»

«De reden dat wat ik doe werkt, is dat ik coach op een manier die bij de context past. Ben je een introvert type en wil je meer op je strepen staan, dan ga ik van jou

geen bitch maken, zodat je vriend of je collega's je niet meer herkennen. Dat is zoals iemand andere kleren aandoen die zijn of haar stijl niet zijn. Er zit ook veel humor in mijn aanpak, want als volwassenen nemen we onszelf vaak veel te ernstig.»

«Ik kan me de luxe permitteren om mensen met wie ik geen klik heb niet te coachen. Een hele sessie onder de indruk blijven dat iemand met een Ferrari rijdt, ik kan dat niet en dat interesseert me niet. Zelf heb ik geen coach, ik leer vooral veel van dokters, psychiaters en mensen uit de sociale sector met wie ik tijdens opleidingen en specialisaties samen zit. Als ik een mailtje krijg van een vrouw dat ze volgens haar vriendinnen toch zo veranderd is in een jaar tijd, zonder dat die weten dat ze bij mij is langs geweest, dan is dat leuk. Want het heeft niks te maken met kleding of met uiterlijkheden, maar alles met je weer goed in je vel voelen. Ik leer mensen de juiste ballast overboord gooien.»

### Ultieme tip

«Vergelijk jezelf niet met iemand anders, vergelijk alleen met jezelf, bijvoorbeeld dat je het een tijdje geleden beter deed. Het is goed om een lijstje te maken met je doel en wie je daarbij kan helpen. In plaats van te palaveren dat je je vriendinnen te weinig ziet, organiseer een avondje samen. Mijn motto is 'Coach no couch': blijf niet bij de pakken neerzitten.»