

Clientvraag en –resultaat

Hieronder staan voorbeelden uit de praktijk van Lucy Platvoet. In de woorden van de cliënt leest u de vraag, het resultaat, en de waardering van de consulten. Ook staat er het totaal aantal benodigde sessies van 1 of anderhalf uur. Het betrof mannen en vrouwen tussen de 17 en de 73 jaar.

Intake vraag	Eindresultaat	Ses-sies	Waardering cliënt
Manager: ik kan me niet presenteren op een manier die inzicht geeft in mijn kwaliteiten. Dat is lastig bij solliciteren. Ik mis overtuigingskracht.	Ik ben me veel bewuster van mijn manier van communiceren, voel me daar zekerder in, heb er meer plezier in. Ik heb een nieuwe baan!	5	Jouw grote kracht is dat je met het rijke palet aan kennis en ervaring mij heel gericht inspirerend hebt kunnen helpen.
Dierenarts: ik denk negatief over mezelf, leef teveel met de ogen naar de anderen. Ben explosief boos tegen mijn kinderen. Ik word underdog bij dominante mensen.	Ik doe mijn werk weer vanuit mijn hart . Ik kan zonder stress spreken in een groep en boven mijn emotie staan in moeilijke situaties. Ik leef met een positieve kijk op mijzelf en anderen.	5	Een 10 voor deze coaching. Het effect ervan merk ik bijna dagelijks. Mijn verzekerings-maatschappij vergoedde toch de kosten gezien de goede resultaten.
Secretaresse: ik meld me vaak ziek. Heb geen plezier meer in het werk en steeds minder in het leven. Het zit spastisch in mijn hoofd, al heel lang.	Balans is teruggekeerd. Ik ben niet meer altijd bezig omdat het van mezelf moet. Ik kan weer genieten van mijn dagen vrij en mijn werk. Mijn hoofd is rustig.	4	Voor mij was de coaching perfect. Het positieve vond ik ook, dat jij inzag dat we niet alle geplande sessies nodig hadden en dit aangaf.
Medisch specialist: Ik ben het overzicht kwijt. Ben verzopen in het werk. Labiel. Gauw geïrriteerd. Bouw achterstanden op. Voel me niet gesteund.	Situaties zijn beter hanteerbaar nu ik beseft dat het belangrijk is hoe ik er zelf in sta. Ik kan positief invloed uitoefenen op de gang van zaken op het werk.	10	Ik ben helemaal tevreden. Je stond open voor veel manieren van coaching die bij mij past. Je was duidelijk en helder.
Verkoopster bloemenzaak: Ik ben altijd moe, kan me niet concentreren, vergeet	Ik heb meer rust in mijn hoofd, sta sterker in mijn schoenen. Ik doe het gewoon anders. Ik kan	9	Ik voelde me begrepen en kreeg handvatten waar ik iets mee kon doen. Het was erg goed.

veel. Mijn aan- en uitknop is zoek. Heb geen ruimte in mijn hoofd.	meer laten zien wie ik ben. Kan beter met moeilijke situaties omgaan.		
Studente: in mijn studentenleven ben ik blij en sociaal, bij mijn ouders voel ik een muur. Ik ben op slot. Dat wil ik niet meer.	Met name met mijn moeder en mij gaat het beter. Op de een of andere manier is de drempel nu veel lager geworden om opener te zijn.	3	Bizar, dat een ogenschijnlijk onschuldig incident zoveel impact gehad kan hebben...
Dierenarts: ik zit in een impasse, heb geen bestaansrecht, kan geen koers bepalen, wil ik mijn vak nog wel?	Ik besta niet alleen uit zwakke kanten, er zit ook veel kracht in mij. Ik kom gauwer weer in balans. Ik mag er zijn. Ik maak met zelfvertrouwen keuzes over mijn loopbaan.	10	Ik kan moeilijk in woorden beschrijven wat deze coaching voor mij heeft betekend. Ik weet dat je niet opnieuw geboren kunt worden. Maar zo voelt het nu wel voor mij.
Coördinator: ik zit steeds vaker in de put, ben bang door de mand te vallen, ik ben het niet waard om mijn doelen te halen.	Het gaat een stuk beter. Ik zie nu in dat het normaal is wat ik voel. Ik accepteer mezelf meer. Durf conflicten bespreekbaar te maken.	7	Je vragen hebben me goed geholpen.
Onderwijsmanager: Onder druk zakt mijn communicatie helemaal weg. Ik voel angst en onzekerheid in relaties, ben labiel. Ik vlucht al jaren weg.	Ik zit goed in mijn vel. Het herontdekken van mijn drijfveren was een belangrijk onderdeel van de coaching. Daarnaast zijn er andere winstpunten waar ik baat bij heb.	8	Het is heel waardevol geweest.
Secretaresse: Ik heb angsten, een rookverslaving en een negatieve instelling. Ik blijf hangen aan de dingen.	Ik kan nu makkelijk de keuze maken om uit de destructieve patronen te stappen en negatieve energie omvormen naar positieve kracht.	6	Ik vind de coaching erg goed omdat deze erop is gericht dat je het uit jezelf haalt.
Beleidsmedewerkster: Ik hou alles binnen. Het suddert voort. Ik twijfel	Ik kan ervoor zorgen dat mijn wensen tot bloei komen. Ik voel me	4	Het was goed.

aan mezelf. Zelfvertrouwen is lastig.	sterker, weet beter wat ik wil, wat me drijft. Het geeft rust een eindbeeld voor ogen te hebben.		
Conservator: Ik ben afwezig, minder vrolijk, snel geïrriteerd. Ik blaak niet van zelfvertrouwen. Ik pas me teveel aan.	De grote winst is terugkeer van het bewustzijn en de wetenschap dat je dingen kunt veranderen. Je leert jezelf in de hand hebben. Ik zoek sneller naar oplossingen.	8	Ik ben zeer tevreden
Manager: Ik hou alles onder controle, raak overstuur van heftige emoties. Mijn lichaam protesteert. Ik ben uit balans.	Ik heb weer rust en sturing over mijn leven. Ik onderken mijn patronen, weet ze nu anders te duiden en te wegen. Daardoor zijn ze beter hanteerbaar en krijgen ze toegevoegde waarde.	10	Je hebt me goed gevolgd en getriggerd om over zaken na te denken (via verschillende voor mij nieuwe vormen) en meer van mezelf te accepteren en ruimte te geven.
Dansdocente: Ik ervaar de laatste dingen van een eetprobleem. Ik geef, geef, geef, en ga dan eten.	Er is meer rust, ik voel het. Het gevoel van een kern loslaten in mijn lichaam waardoor er ruimte / stroming naar buiten toe mogelijk is	3	Het gaat over veel wezenlijker dingen dan hoe ik moet <i>doen</i> . Het voelt erg goed.
Huisarts: Als ik me aangevallen voel – en dat heb ik gauw - loop in mijn antwoord vast in mijn grondigheid. Ben dan erg breedspakig en kan niet stoppen.	Ik heb ervaren dat 'vaststaande patronen' doorbroken kunnen worden. Ik begin meer ontspannen aan besprekingen en kan bewuster sturen hoe ik reageer.	9	Je laat de ander op een vriendelijke en toch doeltreffende manier beseffen dat door jezelf gewenste veranderingen ook te verwezenlijken zijn.
Accountmanager: Ik ga erg up en down, slaap slecht, hoofdpijn en kom in een negatieve spiraal. Soms een paar dagen, soms weken. Ik baal er heel erg van, kan niet uit mezelf	Emotioneel meer in balans, rustiger, slaap beter. Werk: meer energie, sneller kunnen denken. Beter en sneller beslissingen maken. Meer emotionele balans en minder	5	Zeer effectieve en efficiënte coaching. Theoretisch goed onderbouwd en duidelijk uitgelegd. Coach zoekt de 'problemen' op een bijzonder doeltreffende manier op en pakt ze bij

halen wat erin zit.	spanningspieken.		de bron aan.
Vrachtwagen-chauffeur: Ik uit me niet. Heb niet de moed confrontaties aan te gaan. Mijn vrouw kan er niet meer tegen dat ik geen initiatief toon. Het vreet aan me dat anderen last van me hebben.	Op mijn werk kan ik me goed uitleven en verwoorden. In privésfeer heb ik nog steeds op en neer gaande gevoelens en uitingen komen dan vaak later. Ik heb nu zelfwaardering en een positieve uitstraling.	8	Je gaf me de nodige zettingen die ik goed kon gebruiken. Zeer goede coaching.
Lijkkunstenaar: Ik doe het niet, terwijl ik het heel graag wil: trainingen lichaamstaal geven. Ik heb geen balans tussen de eigen prioriteiten. Bang om te falen.	Ik kan beter prioriteiten stellen, Kan mijn werk beter loslaten. Ik durf me kwetsbaarder op te stellen. Voel en neem meer ruimte voor mezelf. Het voelt alsof ik minder bagage meesleep.	8	Persoonlijk, sensitief, met humor. Je laat me op een constructieve manier werken aan mijn doelstelling/hulpvraag.
Coach: Ik geniet niet zo. Ik kies steeds de makkelijke weg. Ik scherm me af in een denkwereld. Er zijn veel irritaties met mijn echtgenoot, vooral als het druk is.	Meer rust in wie ik ben en wat ik kan. Mijn onzekere kant is nu van toegevoegde waarde in mijn leven en beroep. Vrijheid in het maken van keuzes. Luisteren naar mijn lichaam.	6	Je bent een open, warme en toegankelijke coach. Je creëert een veilige sfeer zodat effectieve oefeningen kunnen plaatsvinden.
Studente: ik ben overspannen, snel moe, huilerig, heb een slechte concentratie, zie overal tegenop. Als ik alleen ben raak ik in paniek.	Ik kan kiezen of ik meega in negatieve gedachten of niet. Door mijzelf te accepteren bewerkstellig ik dat anderen positief over me zijn. Dan valt er niks te vechten.	12	Je luistert goed, hebt een open houding. Het voelt vertrouwd. Je praktische adviezen zijn goed. Prettig is dat ik zelf het proces kon sturen, doordat je me elke keer vroeg waaraan ik wilde werken.
Docente: ik voel me vaak naar zonder aanwijsbare reden. Als ik niet druk ben, ben ik somber en voel ik me buitengesloten. Ik zie	Ik begrijp de oorzaak beter. Ik heb me verrassend goed gevoeld. Het is nog wel eens spannend maar dat kan ik beter hanteren. Ik	12	Ik heb me bij jou op mijn gemak gevoeld. Om je vakbekwaamheid, géén zweverigheid en je vriendelijkheid kan ik jou als coach aanbevelen.

er tegen op mensen uit te nodigen.	voel een grote opluchting.		
Fysiotherapeut en praktijkeigenaar: Ik ben te druk in mijn hoofd, dat kost veel energie. De turbo zit erop. Ik ga mezelf voorbij. Ik wil mijn eigen identiteit weer terug.	Ik herken mijn signalen en patronen. Heb ontdekt, dat gevoelige kant van mij gezien mag worden, zonder dat enge of vervelende dingen gebeuren. Dat ik er vooral van mijzelf mag zijn.	10	Ik heb er heel veel aan gehad en dagelijks profijt van. Ik heb me erg op mijn gemak gevoeld. Je voert je werk overwogen doortastend en met humor uit. Een combinatie die ik erg waardeer.
Gezins- en kinderbegeleidster: ik loop vast in werk en alleen zijn. Loop teveel en te hard. Heb slaapproblemen. Zit in een cirkel waar ik niet uitkom.	Ik was erg bezig met zorgen voor een ander. Kan nu nee zeggen. Heb ontdekt dat ik ruimte nodig heb om me goed te voelen. Ik zoek deze vaker op. Ik laat me niet meer zo beïnvloeden.	10	Bedankt voor alles wat je mij de afgelopen maanden gegeven hebt.
Coach: het belast mij dat ik alsmaar moet blijven 'redden'. Ik zit in oude patronen waar ik niks aan heb. Ik heb er drie dagen last van als mijn moeder klaagt dat ik niet kom.	Ik sta dichterbij mezelf en luister beter naar mijn gevoel. Ik neem nu tijd en aandacht hiervoor.	6	Je bent een integere en zachte begeleider die op subtiele wijze je aan het denken en voelen zet. Je voelt je betrokkenheid wat opening biedt om jezelf bloot te geven.
Projectmanager: Ik heb een beklemmend gevoel in de borst, geen vat meer op dingen. Val van het een in het ander. Mijn werk is een blok aan het been.	Ik voel me goed. Kan de beklemming in mijn borst voorkomen door tijdig aan te kaarten als iets niet goed gaat. Ik roep mezelf tot de orde als ik weer ga malen. Ik heb plezier in mijn werk.	6	Het was gewoon goed.
Studente: Constant denk ik wat anderen van me vinden. Braakneigingen, hoofdpijn, haaruitval, faalangst, ben opvliegend en explosief.	Het gaat heel goed met mij. Ben niet meer misselijk, slaap beter. Wat me dwars zat is eruit. Ik heb meer rust en sta sterker in mijn schoenen.	3	Het was in het begin een beetje raar, maar het helpt echt heel goed. Het heeft me heel erg goed gedaan.

Boer, weduwnaar: ik ben heel verliefd, 't is wederzijds. Ik heb alles wat ik me wensen kan, maar ben vaak misselijk, slaap slecht. Ben bang en ontevreden over mezelf.	Het gaat beter. Ik heb meer rust en minder heimwee. Ik heb alles doorgesproken met mijn vriendin. Kan weer lekker ontbijten en slaap weer goed.	4	Dank je wel!
Administrateur: Ik ben oververmoeid, heb een drukkend gevoel in mijn hoofd, ben teveel geraakt door wat is gebeurd, mijn vrijheid is nu beperkt. Ik ben negatief.	Ik ben doelgerichter aan het werk. Ben mijn laatste obstakels aan het opruimen. Het gaat steeds een stukje beter. Heb dingen over mezelf geleerd en hiervoor handvatten gekregen.	10	Je kunt persoonlijke patronen van iemand in een begrijpelijke volgorde neerzetten, zodat je er iets mee kan. Dit geldt ook voor de drijfveren. Je laat zien of deze realistisch zijn.
Research analist: ik val scherp uit, ben venijnig, lastig voor anderen. Het bouwt op tot het barst. Ik voel me onder druk gezet, stel hoge eisen. Heb maagpijn, slaap slecht. Voel onvrede waar ik niet goed mee om kan gaan.	Ik heb mijzelf beter leren kennen en de triggers waar ik op kan letten om narigheid te voorkomen. Ik kan nu soms achterover leunen en erop vertrouwen dat het ook zonder mijn controle loopt. Ik ervaar meer rust in mijn leven	15	Je weet oorzaken op acceptabele manier naar boven te brengen. Bijzonder, hoe je me hebt leren inzien waardoor ik in de knoop raak. En daarna laat ervaren hoe het anders kan. Door (her)beleving in combinatie met nieuwe inzichten.
Verpleegkundige: Ik voel me snel aangevallen. Mijn emoties staan me in de weg. Dat is met name op mijn werk een probleem. Ik slaap slecht en ben supergevoelig de laatste tijd.	Bij drukte/stress in mijn hoofd pas ik de handvatten toe, waardoor ik rustiger word en alles beter kan zeggen/doen. Vooral in mijn werk. Heb meer rust en inzicht in mezelf, wat ik wil en hoe ik op mijn omgeving overkom.	5	Ik heb het als zeer prettig ervaren dat je te allen tijden met de coaching kunt stoppen en tot niks verplicht bent als het niet klikt.
Accountant: Ik ben te goed van vertrouwen, cijfer mezelf weg, geef mijn grenzen niet aan. Wil alles oplossen in redelijkheid. Paar	Ik herken nu gelijk wanneer mensen mijn grenzen overschrijden. Heb nu meer gelijkwaardige persoonlijke relaties.	11	Lucy luistert naar het probleem, reikt je daarna methodes aan om de tekortkoming aan te pakken. Dit doet heel respectvol met een leuke

ingrijpende ervaringen meegemaakt en ben daar emotioneel over			slag humor. Ik heb hartelijk kunnen lachen om verschillende dingen.
Logopedist: ik ben onzeker, uit het veld geslagen, ga steeds in de verdediging, ben perfectionistisch, maak me veel te druk, had paniekaanval.	Ik voel zelfvertrouwen en meer rust, ben milder voor mezelf, kan makkelijker loslaten. Ik heb het gevoel dat ik een hele hoop oude rommel heb opgeruimd.	10	Je gaf me de ruimte te durven voelen, naar mezelf te kijken als kind maar ook als volwassene. Het was echt ontdekken waar het om gaat. Ik kon zijn zoals ik in de kern ben.
Studente: ik maak me te druk over dingen, piekeren, stress, slecht slapen, zie overal het negatieve van in, voel me eenzaam, kan soms dagen huilen. Ik wil teveel en plan alles dicht.	Op school ga ik makkelijker om met stressvolle situaties, ik huil niet of nauwelijks meer. Blijf minder hangen in situaties. Ik heb een groot deel van mijn rust hervonden waardoor ik me kan richten op de positieve dingen in het leven.	4	Ik voelde me erg op mijn gemak. Daarnaast vond ik het prettig dat er toekomstgericht gewerkt werd. Er wordt niet alleen gepraat in deze coaching, maar er zijn ook leuke doe-opdrachten. Dit heeft voor mij positief uitgewerkt.
Quality Systems Manager: Mijn werk wordt slechts routine, ik voel minder uitdaging en drive. Ik moet teveel operationele routinetaken vervullen en zie daar geen ontwikkeling en uitdaging meer in.	Er is een hobbel genomen, anders dan die ik alleen genomen zou hebben. Anderen herkennen dat ik actiever en positiever met mijn werk bezig ben. Zeker heb ik er meer plezier in. Een positieve, blijvende verandering.	10	Ik ben uitstekend geholpen om effectiever en meer geïnspireerd te werken. Teruggaan naar de basis van mijn motivatie, kunde en interactie gaf mij een goed uitgangspunt voor verandering. Nu werk ik met meer plezier en inzicht.