

## Coachingsvraag en –resultaat.

Hieronder staan een aantal voorbeelden uit de coachingspraktijk van Platvoet Consulting. Deze beschrijven in de woorden van de cliënt hun coachingsvraag, hun coachingsresultaat, en hun waardering van de coaching. Ook leest u het aantal sessies van 1 of anderhalf uur tussen intake en afronding.

Het betrof mannen en vrouwen tussen de 22 en de 60, met diverse beroepen van winkelmeisje tot manager, van gespecialiseerd medicus tot secretaresse.

Coachingsvraag	Coachingsresultaat	Aantal sessies	Waardering cliënt
Man: ik kan me niet presenteren op een manier die inzicht geeft in mijn kwaliteiten. Dat is lastig bij het solliciteren. Ik mis ook 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.
Vrouw : 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 . Meer werkvreugde. Ik kan zonder stress spreken in een groep en boven mijn emotie staan in moeilijke situaties. Ik leef met een prettige positieve kijk op het leven, mijzelf en anderen.	5	Het effect merk ik bijna dagelijks. Mijn verzekerings-maatschappij vergoedde toch de kosten gezien de goede resultaten.
Vrouw: ik meld me vaak ziek. Heb geen plezier meer in het werk en steeds minder in het leven, zo wil ik niet zijn. Het zit spastisch in mijn hoofd, al heel lang.	De balans is weer 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.
Vrouw: Ik ben het overzicht kwijt. Ben verzopen in het werk. Labiel. Gauw geïrriteerd. Bouw achterstanden op. Voel me niet gesteund.	Ik heb inzichten gekregen. Situaties zijn beter hanteerbaar nu ik besef dat het belangrijk is hoe ik er zelf in sta. Ik kan positief invloed	10	Ik ben helemaal tevreden. Je stond open voor veel manieren van coaching die bij mij passen. Je was

	uitoefenen op de gang van zaken op het werk.		duidelijk en helder.
Vrouw: Ik ben altijd moe, kan me niet concentreren, vergeet veel. Mijn aan- en uitknop is zoek. Heb geen ruimte in mijn hoofd.	Ik heb meer rust in mijn hoofd, sta sterker in mijn schoenen. Wat ik als beperkingen zag is niet zo erg. Ik doe het gewoon anders. Ik kan meer laten zien wie ik ben. Kan beter met moeilijke situaties omgaan.	9	Ik voelde me begrepen en kreeg handvatten waar ik iets mee kon doen. Het was erg goed.
Vrouw: 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...
Vrouw: 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.
Vrouw: 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.
Man: 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. Hou mijn drijfveren in beeld. Het herontdekken van mijn drijfveren was een belangrijk onderdeel van de coaching. Daarnaast zijn er andere winstpunten	8	Het is heel waardevol geweest.

	waar ik baat bij heb.		
Vrouw: Ik heb angsten, 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.
Vrouw: Ik hou alles binnen. Het suddert voort. Ik twijfel aan mezelf. Zelfvertrouwen is lastig.	Ik kan ervoor zorgen dat mijn wensen tot bloei komen. Ik voel me sterker staan, weet beter wat ik wil, wat me drijft. Het geeft rust om een eindbeeld voor ogen te hebben	4	Het was goed.
Man: 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 en houden. Ik zoek sneller naar oplossingen.	8	Ik ben zeer tevreden
Vrouw: 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, kijk er vanuit verschillende perspectieven naar en 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.
Vrouw: 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.