

Trainingen en cursussen op psychologisch gebied lijken er tegenwoordig helemaal bij te horen. Maar wat houdt zo'n training nou in en levert het je ook echt wat op? Elke maand gaat een Eva-redacteur op onderzoek uit en doet daarvan verslag.

## Coaching voor hooggevoelige mensen

# Hoe word ik vriendjes met mijn emoties?

Ik ben een gevoelig type. Zodra iemand ook maar een zakdoek uit z'n jas trekt om zijn neus te snuiten, kan ik spontaan pro-actief mee gaan snikken. Mocht ik ooit bij *Eva* ontslagen worden, dan kan ik ongetwijfeld als klaagvrouw een vorstelink salaris verdienen. Maar wat moet een mens met al die tranen op een drukke redactie? Het enige voordeel dat ik kan bedenken, is dat mijn toetsenbord stofvrij blijft.

Omdat ik wat meer de 'stoere vrouw' in mezelf naar boven wil halen, maak ik een afspraak met Luc de Boer. Luc geeft coachingssessies aan hoogsensitieve mensen die gericht zijn op de werksituatie. In zijn praktijkruimte (in een omgebouwde kerk in Amsterdam, de locatie krijgt alvast een plus), mag ik uitgebreid vertellen wat ik anders zou willen doen. "We gaan niet graven in het verleden ('hoe komt het dat ik hooggevoelig ben?') maar graven in de toekomst," belooft Luc van tevoren. Mooi, zo'n praktische benadering spreekt mij wel aan.

Een beetje afwachtend neem ik plaats in de stoel tegenover die van Luc. Ik voel me wat onzeker, hoe gaat zo'n coaching in z'n werk? In eerste instantie vindt er een soort 'kennismakingsgesprek' plaats, waarbij ik over mijzelf, mijn werk en mijn privé-leven mag vertellen, zodat we aan de hand daarvan mijn 'wens' kunnen vaststellen. Af en toe vallen er stiltes tijdens het gesprek, en omdat ik me daar wat ongemakkelijk bij voel, ratel ik er maar op los. Juist die ratel-acties lijkt De Boer te gebruiken om met scherpe vervolgvragen *to the point* te komen. Zijn conclusie: "Het valt mij op dat je

vrij veel waardeoordelen uitspreekt en streng bent voor jezelf. Dat je een sensitief persoon bent, is niet negatief. Je moet er alleen mee kunnen omgaan." Na wat nadenken en zelfs een paar tranen (gelukkig zijn tissues volop aanwezig) pas ik mijn wens aan van 'ik wil een stoere vrouw zijn' naar 'ik wil graag op een professionele manier op mijn emoties reageren'. Zo, de eerste stap op het gebied van acceptatie is gezet.

## Zo, de eerste stap op het gebied van acceptatie is gezet

Hoewel een echte coaching natuurlijk meerdere gesprekken beslaat ("Je kunt de coaching zien als een spoorlijn: vanuit hier werk je naar je eindpunt"), stipt Luc toch alvast een aantal zaken aan waar ik mee uit de voeten zou kunnen. Als ik mijn gevoel negeer, loop ik de kans overspoeld te worden door de wensen van anderen, waardoor juist na verloop van tijd de 'emmer overloopt'. In

plaats van mijn gevoel te negeren, zou ik er juist wat meer aandacht aan kunnen geven. "Hoogsensitieve mensen krijgen veel meer prikkels en indrukken binnen dan niet-sensitieve mensen," zegt Luc. "Tijdens een vergadering hoor je bijvoorbeeld niet alleen wat er gezegd wordt, maar vang je ook alle non-verbale signalen en achterliggende bedoelingen op. Zoiets kost energie, waardoor het goed kan zijn jezelf af en toe terug te trekken. Daarom bouwen veel mensen een soort muur van binnen waarmee ze hun gevoel afsluiten van de werksituatie. Jij wilt graag op een professionele manier met je emoties omgaan. Het resultaat van jouw coachingstraject zou kunnen zijn dat je jouw muur hebt vervangen door luxaflex: die kun je af en toe open en dicht doen."

Na twee uur praten heb ik het gevoel dat ik een hoop te verwerken heb. Tijd om de luxaflex dicht te doen. ▼

Luc de Boer consulting & coaching  
[www.sensitiefaanhetwerk.nl](http://www.sensitiefaanhetwerk.nl)  
[info@sensitiefaanhetwerk.nl](mailto:info@sensitiefaanhetwerk.nl)  
 (020) 620 92 13



Marlies Medema is eindredacteur van *Eva*.

**Rectificatie:** In het artikel is een foutief citaat geslopen.

In plaats van "Hoogsensitieve mensen krijgen veel meer prikkels en indrukken binnen dan niet-sensitieve mensen" had er moeten staan: "Hoogsensitieve mensen verwerken prikkels en indrukken uitgebreid en genuanceerd."