

# 9 redenen om te kiezen voor een personal coach

Advocaten laten zich niet graag coachen. Of is het tij gekeerd en ontdekken de advocaten de voordelen van een coach? Gecoachte advocaten zijn positief over hun ervaringen. Hier de negen voornaamste redenen om te kiezen voor een coach.

.....  
**Magda van der Rijst**  
journalist  
.....

**V**an advocaten wordt veel gevergd. Hoe efficiënter er gewerkt wordt, des te meer bevrediging haalt de advocaat uit zijn of haar praktijk. Inzicht in eigen functioneren en handelen helpt om die efficiency te vergroten. Met een personal coach kun je het maximale uit jezelf halen. Cees Stegenga<sup>1</sup>, *personal coach*, schetst situaties waarin advocaten en juristen gebaat zijn bij coaching en geeft negen redenen om je te laten coachen.

**1 Zelfkennis vergroten**  
Werken als advocaat is als topsport: je wilt en moet op het hoogste niveau presteren. Om die prestatie te kunnen leveren, is kennis van je eigen kernkwaliteiten onontbeerlijk. Voorbeelden van kernkwaliteiten zijn daadkracht, invoelingsvermogen, flexibiliteit en zorgvuldigheid. Kernkwaliteiten kunnen

voldoende, maar ook te nadrukkelijk aanwezig zijn. Te veel daadkracht kan leiden tot drammerigheid, een valkuil. Analyse van sterke en zwakke punten van je eigen kwaliteiten vormt de basis om prestaties te kunnen verhogen. Topsporters werken met een coach om tot die analyse te komen en er vervolgens mee aan de slag te gaan. Ook in banen waar efficiënt en effectief werken voorwaarde is om maximale prestaties neer te zetten, zoals in de advocatuur, kan een coach helpen om de kernkwaliteiten, valkuilen en uitdagingen in kaart te brengen en een plan van aanpak op te stellen.<sup>2</sup>

**2 Evenwicht werk-privé behouden en/of herstellen**  
De advocatuur is een dienstverlenend beroep waarin hard werken en veel uren maken als normaal worden beschouwd. Cliënten, collega's en de urennorm eisen zo veel van je als advocaat dat je het risico loopt jezelf als individu te vergeten. Als het evenwicht blijvend is verstoord, leidt dit vroeg of laat tot slechtere prestaties en overbelastingsklachten. Regelmatig evalueren wat goed gaat en wat

niet, waaraan je plezier beleeft en wat ergernissen en stress oplevert, geeft inzicht in het eigen functioneren en dwingt je keuzes te maken waardoor het evenwicht behouden blijft. Zo'n evaluatie kan het onderwerp van een gesprek met een personal coach zijn.

**3 Omgaan met veel-eisende cliënten en collega's**  
Te veel werk leidt tot spanning en frustratie en slechtere prestaties. Soms is de werkdruk hoog omdat de cliënt dreigt naar een ander kantoor te gaan. In andere gevallen heb je zelf te snel positief op een verzoek gereageerd. Onttrafeling van de herkomst van te veel werk helpt om de werkdruk in de hand te houden. Bijvoorbeeld door

**Advocaat en partner (50):**  
'Een jaar of drie geleden merkte ik dat ik niet lekker genoeg in mijn vel zat. Ik begon me af te vragen of ik wel op de goede weg zat. Word ik meegesleurd in de maalstroom van dagelijkse besognes of maak ik zelf nog bewuste keuzes? Ik kreeg het gevoel dat ik in een tredmolen zat. Van de ene procedure naar de andere, inhoudelijk uitdagend maar toch wel veel van hetzelfde. Met het bestuur besprak ik mijn behoefte om dit soort gedachten met een externe te bespreken. En zo kwam ik bij een coach terecht. Daar ging ik dieper in op de vraag wat mij inspireerde, wat mijn sterke punten zijn maar ook mijn beperkingen. Ik kwam tot de conclusie dat ik mij opgesloten voelde in de bedrijfsculturele kenmerken van de advocatuur. Dat ik een rol had gespeeld waarin ik mij niet steeds prettig voelde. En dat ik probeerde te voldoen aan verwachtingen waarvan ik dacht dat anderen die van mij hadden. Mede door de coaching heb ik geleerd dat ik ook gewoon mezelf kan zijn, zonder me aan te passen. En me niet te veel moet laten leiden door wat anderen wellicht van me vinden. Dat was zeer bevrijdend. Eens in de zoveel tijd moet je jezelf als een slang van je huid ontdoen, ontpoppen en weer verder gaan. Ik sta nu een stuk sterker in mijn schoenen.'  
.....  
Journalist: Martine Goosens



niet op ieder verzoek automatisch 'ja' te zeggen, maar eerst te beoordelen of die taak in je pakket past.

#### 4 Beheersen van persoonlijke spanning

Een zekere druk is goed. De spanning houdt je scherp en draagt bij aan een optimale prestatie. De druk kan te hoog worden of als te belastend worden ervaren waardoor het een maximale prestatie in de weg staat. Slapeloosheid, irritatie, labiliteit en onrust kunnen gevolgen zijn. Het is moeilijk om in die omstandigheid zelf de druk en spanning te verlagen. Door coaching kun je leren anders met de druk om te gaan, de spanning te verlagen en vervolgens te beheersen.

#### 5 Managen van (interne) conflicten

In de advocatuur bestaat een gedoogcultuur. Marjolijn Wibbelink geeft in het *Advocatenblad* van 18 februari 2005<sup>3</sup> aan dat het *not done* is om elkaar op ongewenst gedrag

**Advocaat-medewerker (32):** 'Cliënten kunnen erg veeleisend zijn. Op een bepaald moment maakte dat mijn werk vervelend. Ik zag nog maar één oplossing: weg uit de advocatuur. Human Resources bracht me op een ander idee en raadde me aan met een coach te praten. Dat wilde ik wel maar ik was ervan overtuigd dat de coach me in *no time* zou adviseren iets anders te gaan doen. Tijdens de coaching is er van alles gebeurd, maar dat uiteindelijk niet. Door de coaching ben ik bewuster naar mijn eigen functioneren gaan kijken en kan daardoor mijn emoties beter begrijpen en beïnvloeden, en mijn gedrag bepalen. Het prettige aan coaching vind ik dat het helpt jezelf als persoon en jezelf als werkend mens, in mijn geval als advocaat, te ontwikkelen. Je brengt jezelf als privépersoon nu eenmaal ook in je werk mee. In zekere zin liep ik zowel privé als zakelijk tegen dezelfde hindernissen aan omdat die deels door mijn karakter worden veroorzaakt. Nu ik daar inzicht in heb, kan ik daar anders en veel effectiever mee omgaan. Heel prettig voor mezelf, maar ook voor mijn cliënten.'

Journalist: Magda van der Rijst

aan te spreken. Onuitgesproken ergernissen kunnen tot interne conflicten leiden en uiteindelijk escaleren, hetzij in ruzie, hetzij in persoonlijk onbehagen en/of ziekte. Weten wat de reden van je ergernis is en leren omgaan met ergernissen, geven een andere, ruimere kijk op het conflict en maakt conflicten makkelijker bespreekbaar.

#### 6 Prioriteiten stellen (timemanagement)

Dagelijks prioriteiten stellen, op korte en lange termijn plannen en lijstjes maken van wat in zowel werk als privé belangrijk is: dat is de enige manier om toe te komen aan alles wat er toe doet maar geen deadline heeft. Tip van de coach: noem één (klein) ding dat je belangrijk vindt, dat je ook werkelijk kunt doen, wat een positief effect op je leven zal hebben, maar waaraan je zelden toekomt. Beoordeel vervolgens wat je ervan weerhoudt en wat daarvan het effect is.

1 Eigenaar van The Coaching Experience, [www.thecoachingexperience.nl](http://www.thecoachingexperience.nl).  
 2 Meer informatie over dit onderwerp in: D. Ofman, *Bezieling en kwaliteit in organisaties*, Kosmos, 2002.  
 3 Vera de Leeuw, 'Wat moet de oudere partner?', *Advocatenblad* 3, 18 februari 2005, p. 120-122.  
 4 Meer tips in: Stephan Covey, *De zeven eigenschappen van effectief leiderschap*, Business Contact, 2004.



**Advocaat-medewerker (30):** 'Mijn werk doe ik, zoals velen, bij voorkeur zo goed mogelijk en dat kost tijd. Ik besteedde in een bepaalde fase van mijn leven zo veel uren aan mijn baan dat er een disbalans tussen werk en privé ontstond. Ik werkte alleen nog maar. Als het evenwicht tijdelijk is verstoord, geeft dat niets. Dat hoort bij het vak, maar als de disbalans blijvend is, klopt er iets niet. Bij mij leidde het tot stress, slapeloosheid en geen plezier meer in het werk. Ik dacht oprecht dat ik ander werk moest gaan zoeken. In een gesprek met HR werd mij coaching aangeboden en daarvan heb ik meteen gebruik gemaakt. Ik vond het belangrijk om helder te krijgen wat ik met mijn werk wilde. Dat is zeker duidelijk geworden maar de coaching heeft me veel meer opgeleverd. Ik was uit het oog verloren dat ik zelf de controle heb over de dingen die ik doe en de keuzes die ik maak. Dat gold voor het werk maar, als gevolg van de disbalans, ook voor mijn privéleven. Ik deed dingen uit plichtsbesef en niet omdat ik ze zelf ook werkelijk wilde. Ik was vergeten na te denken over wat ik wilde. Al in een van de eerste gesprekken met de coach werd me duidelijk dat ik zelf de leiding over mijn leven wilde terugnemen. Ik heb samen met de coach gekeken wat ik zou willen veranderen en de mogelijkheden onderzocht om dat te realiseren. In plaats van denken dat alles onmogelijk is, ontwikkelde ik tijdens de coaching het vermogen om in mogelijkheden te denken. Dat is een enorme omslag: in plaats van de onmogelijkheden de mogelijkheden te zien. Ik ben een dag minder gaan werken en maak een bewuste keuze voordat ik toezeg iets te doen. Ik leef nu weer mijn leven en geniet oprecht van de contacten met cliënten en collega's. Misschien dat ik ooit voor ander werk kies, maar dat gebeurt nu niet meer uit onvrede of onmacht, maar uit een nieuwe behoefte.'

Journalist: Magda van der Rijst

Maak de balans op en neem de beslissing: *Do it!*<sup>4</sup>

### 7 Zelfwaardering verhogen

Perfectionisme is de advocaat niet vreemd. Goed werk leveren evenmin. Toch wordt vaak (onbewust) vergeten om jezelf te waarderen voor die prestatie terwijl focussen op aspecten die minder vlot verlopen, weer heel gewoon is. Door te veel nadruk te leggen op dat wat niet optimaal gaat, is het risico groot dat je het plezier in je werk verliest. Een coach helpt je om dit belemmerende gedrag bewust te worden en aan te pakken.

### 8 Zingeving (blijven) ervaren

Om op hoog niveau te kunnen blijven presteren moet er passie zijn voor het vak dat je beoefent. Onder hoge werkdruk kun je die passie uit het oog verliezen. En misschien weet je niet waar je passie ligt. Via coaching wordt helder waar je passie ligt en hoe je die kunt blijven ervaren.

### 9 Durven en kunnen veranderen

In de advocatuur is het niet de gewoonte om met je 'zwakke' plekken naar buiten te komen. Draai dit gegeven om. Besef dat het erkennen van een 'zwakke' plek en de bereidheid om daar iets aan te doen op kracht wijst. Alleen krachtige mensen zijn in staat kritisch naar zichzelf en het eigen functioneren te kijken. In een veilige omgeving, bijvoorbeeld in een gesprek met een coach, kun je een 'zwakke' plek waar je last van hebt hardop uiten, beoordelen, en de kracht mobiliseren om er iets aan te veranderen.

### Advocaatmedewerkster

**(29):** 'Al voordat mijn eerste kind in mei vorig jaar geboren werd liep het al een aantal maanden niet lekker op kantoor. Ik had het gevoel dat ik het te druk had en continue achter de feiten aanliep. Targets, uren maken, acquisitie; de hoge eisen die de advocatuur stelt veroorzaakte bij mij een permanent gevoel onder druk te staan. Pas tijdens mijn zwangerschapsverlof durfde ik aan mezelf toe te geven dat ik overspannen was. Ik nam wat langer verlof om bij te komen van het toch ook wel enerverende feit dat ik moeder was geworden. Maar eenmaal weer aan het werk zat ik al binnen drie dagen 's avonds huilend op de bank. Toen kort daarop mijn man in het ziekenhuis belandde ging het echt mis. Ik wist niet meer hoe ik verder moest. Wat wilde ik nu eigenlijk? Vanuit kantoor werd geïnitieerd een coach in te schakelen. Ik durf wel te zeggen dat kantoorgenoten voor mij een grote toekomst in het vak zagen weggelegd. Toch ben ik met behulp van mijn coach tot de conclusie gekomen dat de traditionele advocatuur en de cultuur die daarbij hoort niet bij mij past. Ik ga een andere baan zoeken. Mét inhoudelijke uitdaging, maar zonder de stress.'

Journalist: Martine Goosens