

(Persoonlijke) Ontdekkingen hebben weinig met intellect te maken. Er is altijd een bewustzijnsprong, d



Iedereen is kind van zijn verleden. Het is belangrijk te weten wat je verleden betekent en welke krachten en valkuilen dit verleden met zich meebrengt. Voor veel professionals van nu is het niet langer toereikend zich uitsluitend vakinhoudelijk te ontplooien. We willen ons ook als persoon ontwikkelen, zodat we 'ons eigen ik' in kunnen zetten in de professionele rol. Als manager, als leider, als collega. Maar hoewel authenticiteit in hoog aanzien staat blijkt authenticiteit niet eenvoudig te bereiken. Er is een proces voor nodig om authentiek te leren functioneren. Alebeek Advies kan daarin faciliteren.

Het begrip persoonlijk 'ont-wikkeling' geeft precies aan wat het is: het afwikkelen van de verpakking die je unieke persoon onthult. Die verpakking is als een façade, als een 'jas' die je beschermt. Wie de moed heeft die bescherming los te laten, blijkt - steeds weer - daarachter een uniek en inspirerend, kwetsbaar maar ook krachtig, en vooral écht persoon te zijn. Daarover gaat de coaching van Alebeek Advies: wat het je oplevert wanneer je je persoon ontwikkelt, en wat ervoor nodig is om dit proces aan te gaan.

Ieder mens heeft kwaliteiten. Die zijn ontstaan als een reactie op een uitdaging in je verleden. Deze zetten zich vaak vast in je gedragspatroon. Veelvuldig oefenen met die kwaliteiten maakt dat je bedreven bent in het toepassen ervan en dat je je ook comfortabel voelt bij het gebruik ervan. Het inzetten van deze voor jou zo eigen manieren van doen geeft je veiligheid en maakt je voor anderen voorspelbaar en herkenbaar. Anderzijds weet je op een dieper niveau dat het een beschermingsmechanisme is. Vaak geeft dat naast veiligheid ook een gevoel van beklemming.

Vandaar het verlangen naar persoonlijke groei: je verlangen je te ontwikkelen is je natuurlijke geneigdheid terug te willen naar wie je oorspronkelijk bent. Daarvoor is allereerst van belang je patronen te leren kennen. Patronen zijn zichzelf versterkende mechanismen, die door actie-reactie of door oorzaak-gevolg in stand gehouden worden. Eens in een patroon gevangen is het lastig daar uit te komen. Des te langer je blijft ronddraaien in een patroon, des te moeilijker het is om eruit te komen, alsof je steeds dieper in een spoor terecht komt.

Patronen geven veiligheid en voorspelbaarheid, maar zorgen ook voorstagnatie door het herhalende karakter ervan. Wanneer je gericht bent op ontwikkeling en groei, dan is het herkennen van jouw eigen gedragspatronen dus van groot belang. Vooral de patronen die je belemmeren verdienen aandacht. Om een patroon te veranderen of te doorbreken is allereerst nodig dat je de werking ervan leert kennen. En soms een beetje hulp van buiten.