

Coach: welkom, wat zou je willen bespreken wil het nuttig voor je zijn?

Cliënt: nou, ik had er dus helemaal geen zin in, in vandaag. De hele week al denk ik, bah, vrijdag is die afspraak met die coach, moet ik weer alles gaan oprakelen...en het gaat nou net een tijdje ietsje minder naar op het werk...mijn leidinggevende zit gewoon al een hele tijd te zeuren dat ik in coaching moet en ik dacht op een gegeven moment doe dan maar dan ben ik van het gezeur af.

Coach: ah...dus je leidinggevende zegt al een hele tijd dat je in coaching moet en je hebt deze afspraak gemaakt om van het gezeur af te zijn?

Cliënt: ja, anders bleef hij maar doorzeuren...en toen ik eenmaal had gezegd dat ik wel een afspraak zou maken hield dat gezeur tenminste op...zat hij tenminste niet meer zo te drammen...

Coach: ...toen hield het gezeur op....wat was zijn idee dat je hier zou moeten doen, in deze coaching?

Cliënt: hij vindt me ontoegankelijk, zegt dat hij nooit weet wat ik ergens echt van vind...en dat ik niet goed genoeg meedenk met collega's en kortaf ben tegen hem en collega's....

Coach: ...en toen je zei dat je een afspraak zou maken met mij stopte hij met zeggen dat je in coaching moet gaan?

Cliënt: ja, toen stopte hij met zeuren en drammen....

Coach: hoe hielp dat je, dat hij stopte met zeuren en drammen?

Cliënt: eh...nou daarom zeg ik, het gaat nu juist iets minder naar op het werk...

Coach: minder naar?

Cliënt: ja, minder gespannen sfeer enzo...als ik nu met hem een bila heb praten we normaal met elkaar...eerder zei hij iets en dan zei ik "ok" en liep ik gewoon weer weg, er was geen gesprek of zo, nu wisselen we meer informatie echt uit met elkaar....

Coach: oh ja, jullie wisselen weer meer informatie uit tijdens bila's en de sfeer is minder gespannen...wat levert je dat op?

Cliënt: rust...ik ben veel rustiger....ik was zo vreselijk gespannen...ik sliep niet meer, zat op het werk achter mijn bureau te trillen....was eigenlijk bijna overspannen....

Coach: rust...dat is mooi.

Cliënt: ja, inderdaad....het ging echt zo vreselijk de verkeerde kant op met mij

Coach: en nu heb je weer rust...wat doe je nu anders, nu je weer rust hebt?

Cliënt: ik slaap weer, ik tril niet meer, ik kan me gewoon weer concentreren en ik ga weer naar overleg toe enzo...

Coach: ja ja, dat klinkt goed....en wat doe je nu anders ten opzichte van je leidinggevende?

Cliënt: ja, ik heb geaccepteerd dat hij nooit een goede leidinggevende zal zijn...

Coach: ah, geaccepteerd...wat kun je daardoor nu anders doen?

Cliënt: ik zat hem de hele tijd te bekritisieren...in mijn hoofd en ook in overleg enzo...en nu doe ik dat niet meer, ik stel gewoon vragen als ik iets wil weten, maar ik geef hem niet steeds kritiek meer...

Coach: ah ja, en hoe reageert hij nu anders op jou?

Cliënt: hij is volgens mij erg opgelucht...hij stelt mij ook informatieve vragen enzo, hij komt soms zelf met wat toelichting waarom hij een bepaald besluit heeft genomen...nou dat is heel wat voor hem hoor!

Coach: ok, ok,...en wat gaat er daardoor beter nu?

Cliënt: nou ja...eh...kijk...wij moeten natuurlijk wel onderbouwen als team waarom wij bepaalde producten hebben gemaakt en nu hij en ik weer overleggen kunnen we het beter uitleggen in de organisatie...

Coach: dat klinkt als een belangrijke verbetering

Cliënt: ja, ja... zeker...

Coach: dus je bent vandaag hier gekomen omdat je leidinggevende erg aandrong en je van het gezeur af wilde zijn he...

Cliënt: ja, ja

Coach: hoe zouden we deze tijd goed kunnen besteden wat jou betreft? Waaraan zou je merken dat het geen verspilde tijd is geweest?

Cliënt: ik...eh...ik wil niet weer wegglijden...

Coach: niet weer wegglijden...?

Cliënt: het was echt zo erg met mij gesteld...ik was echt bijna overspannen...dat het zo ver kan komen he...dat had ik nooit gedacht, dat ik zo diep kon zinken...dus ik wil dat nooit meer!

Coach: nee, dat kan ik me voorstellen! Dus als we vandaag zouden praten over niet weer wegglijden, dan zou het wel nuttig voor je kunnen zijn?

Cliënt: ja! Ja, dat zou zeker belangrijk zijn.