



Nathalie Verkinderere

Een jaar geleden kwam Nathalie op mijn pad. We zaten met enkele ondernemers rond een grote tafel voor een workshop van 1 dag. Nog voor ik iets te weten was gekomen over haar professionele loopbaan of haar privéleven, waren me al enkele kenmerken (lees: 'kwaliteiten') opgevallen. Vooreerst straalt ze rust uit, gemoedsrust zelfs. Ze laat ruimte voor haar tafelgenoten om te vertellen over hun challenges terwijl ze geduldig luistert. Haarfijn analyseerde ze de probleemstelling van enkele deelnemers en stelde ze de juiste bijvragen om hen in de goede richting te loodsen. Later leerde ik haar steeds beter kennen als ondernemer en als gesprekspartner. Altijd staat ze daar met een open vizier, met het meeste inlevingsvermogen en begrip en nooit (maar dan ook nooit) met een oordeel. En telkens vormt ze een pareltje van een inzicht wat ze dan op de zachtst mogelijke manier overbrengt. Het is geen wonder dat deze vrouw er haar beroep van

heeft gemaakt om mensen te begeleiden, inzichten te geven, vooruit te helpen en te coachen. Haar niche? Vrouwen hun *inner strength in love and business* vergroten. Vandaag zitten we samen zodat ik haar kan uitvragen over die niche, haar visie en haar aanpak. Ik ben benieuwd...

Nathalie, een inner strength coach, dat klinkt bijzonder. Kan je die term even verduidelijken?

Met veel plezier. Iedereen heeft wel eens een mindere periode. Die kan er komen doordat er iets ernstigs is gebeurd zoals een echtscheiding, een overlijden van één van de ouders, een partner die een scheve schaats gereden heeft of misschien zit iemand zelf wel met twijfelgevoelens over de relatie of over het werk. Het kan ook zijn dat er niets bijzonders is gebeurd, maar dat je op een bepaald moment denkt: "is dit het nu? Is dit hoe mijn leven

er zal uitzien?".

Als zulke problemen zich stellen of als zo'n vragen zich aandienen, dan kan je verschillende dingen doen. Ten eerste kan je gaan praten over de gebeurtenissen, de gevoelens die erbij komen en over allerlei wensen voor de toekomst. Op zich kan dat heel nuttig en zinvol zijn, maar er is een aanpak die veel efficiënter werkt. Als we ervoor zorgen dat iemand op zo'n moeilijke momenten kan teruggrijpen naar haar fundamenten en haar basis, dan maken we het mogelijk dat ze vanuit haar eigen innerlijke kracht bijna automatisch de keuzes zal maken die bij haar passen.

Teruggrijpen naar iemands fundamenten en basis? Dat moet je even uitleggen.

Iedereen heeft zijn eigen kernkwaliteiten. Iedereen heeft activiteiten waar hij energie van krijgt en andere zaken die zijn/haar energie doen wegstromen. Elke persoon heeft andere dingen waar hij/zij gelukkig van wordt. Maar soms vergeten we hoe we zelf in elkaar zitten en waar we gelukkig van worden. Soms neemt het leven over en zijn we vooral bezig met wat van ons verwacht wordt. Of willen we de spreekwoordelijke lat halen die we vaak voor onszelf zo hoog hebben gelegd. We zijn dan de voeling met onszelf compleet kwijtgeraakt. Dan is het niet verwonderlijk dat we op verschillende momenten in het leven tegen de spreekwoordelijke muur botsen: we zijn moe, stevenen af op een burn-out of depressie, maken ruzie, missen de verbinding met onze partner, voelen steeds minder geluk in onze job en voelen dat we de grip op onze eigen levensloop verliezen. Tegelijkertijd stijgt het risico dat we ontevreden zijn met ons werk, met onze partner, of met allebei.

Ga je dan praten met je klant om te ontdekken waar ze terug energie van krijgt?

Eigenlijk is het veel meer dan dat. Om iemand écht te helpen zijn innerlijke kracht terug te vinden, kunnen we allerlei nuttige en efficiënte tools inzetten. We nemen even afstand van het symptoom (bv de relatiecrisis of de nakende burn-out) en gaan kijken naar de veroorzaker van de moeilijke situatie. Dat is geen nattevingerwerk of hocus pocus. Met verschillende soorten testen en vragenlijsten, kan ik op een onderbouwde manier jouw kwaliteiten, energiebronnen, sterktes en ja... ook jouw saboteurs of 'geluksverstoorders' in kaart brengen. Als je hier een duidelijk (en gedocumenteerd) zicht op krijgt, kan je niet alleen



Foto: Christine Smeyers Soulstudio

het grootste issue aanpakken, maar zal je je ook sterker voelen om alle kleinere problemen en vraagstukken aan te pakken. De innerlijke kracht die je kan opbouwen door als het ware in relatietherapie te gaan met jezelf is van onschatbare waarde.

Kan je enkele voorbeelden geven van tools die jij inzet om mensen te begeleiden naar innerlijke kracht?

Ik kan je 3 belangrijke onderdelen meegeven die absoluut deel uitmaken van mijn routekaart naar innerlijke kracht.

Ten eerste is er de persoonlijke blueprint. Om het heel eenvoudig te stellen: zo een blueprint vertelt je eigenlijk hoe je in elkaar zit. Daar bedoel ik mee: waar heb je goesting in? Welke taken doe je van nature graag en welke heb je eigenlijk nooit leuk gevonden? Welke van je sterke kerntalenten heb je inmiddels ontwikkeld en welke zijn er nog latent in jou aanwezig? Iedereen heeft namelijk 23 van





die kerntalenten. Die zijn dan sterk, half of klein aanwezig.

Ben je te lang of te veel bezig (geweest) met werken en leven met zaken die je echt niet graag doet, of ben je in overdrive gegaan, dan kan het niet anders dat het ergens 'wringt'. Dat gaat zich dan altijd op één of andere manier uiten, of het nu op je gemoed werkt, op je innerlijke rust of je gewoon keihard in het gezicht slaat met een relatiecrisis. Je kan er zeker van zijn dat dit zowel op persoonlijk als op business vlak grote schade kan toebrengen of op zijn minst grote twijfels met zich meebrengt. Nog meer onrust dus...

Zicht krijgen op je kerntalenten is een belangrijk onderdeel van je blueprint en dus ook deel van de weg naar innerlijke kracht. Daarom is dat meestal ons startpunt.

*De innerlijke kracht
die je kan opbouwen door
in relatietherapie te gaan
met jezelf is
van onschatbare waarde.*



Ik ben eigenlijk al nieuwsgierig. Wat is na de persoonlijke blueprint de volgende stap naar innerlijke kracht?

Eens we jouw kernkwaliteiten in kaart hebben gebracht, gaan we kijken naar jouw saboteurs, zowel op persoonlijk als op businessvlak. Saboteurs zijn eigenlijk denkpatronen die jouw geluk ondermijnen, jouw vooruitgang afremmen en die jouw eigen doelstellingen gaan tegenwerken.

Het is dan ook heel belangrijk om die saboteurs te gaan identificeren, in kaart te brengen en dan zoveel mogelijk het zwijgen op te leggen (of ten minste te verzwakken).

Kan je veel verschillende saboteurs hebben? En waar komen die vandaan?

Er zijn 10 saboteurs en eigenlijk dragen we die allemaal in mindere of meerdere mate mee. Bij de ene persoon zal bijvoorbeeld de 'judge' of de 'perfectionist' het sterkste zijn. Bij iemand anders is de 'pleaser' of de 'hyper vigilant' dan weer het sterkst. Welke stemmetjes bij jou de plak zwaaien, hangt af van hoe je in elkaar zit en wat je in je opvoeding en je verdere leven hebt meegekregen.

Een kwestie van nature en nurture dus. Als je die saboteurs onbewust hun gang laat gaan, zullen die je een leven lang dwarsbomen. Je zal soms je eigen gedrag niet goed kunnen begrijpen of je zal merken dat je steeds tegen dezelfde dingen aanloopt.

Het wordt natuurlijk helemaal verwarrend als er op zakelijk vlak en op persoonlijk of relationeel vlak hele andere saboteurs opduiken. Het is namelijk perfect mogelijk dat je thuis de 'pleaser' bent en op kantoor de 'hyper vigilant'. Je omgeving triggert als het ware een andere saboteur. Als coach is dit uitermate interessant, maar als persoon (zeg maar 'ondernemer' of 'partner') kan dit erg lastig zijn. Ik ga dan aan de slag om samen met mijn cliënt deze saboteurs te verzwakken. Je innerlijke criticus of de drijvers die je misschien al jaren hinderen, kunnen we met 6 weken mentale fitness al een heel toetje lager doen zingen.

*Door te leven volgens jouw
blueprint, met je saboteurs op
een lager pitje en zelf helemaal
in lijn met jouw levensmissie,
zal je voelen dat je innerlijke
kracht enorm vergroot.*



Ik vind het fantastisch! Eerst schijn je je licht op mijn persoonlijke blueprint, dan tackelen we die saboteurs. Give me more! Wat is stap 3?

(lacht) Stap 3 zou kunnen zijn jouw persoonlijke missie uitschrijven. Als ondernemers hebben we allemaal wel onze zakelijke missie geformuleerd, de zogenaamde mission statement. Maar hoeveel van die ondernemers ken je die al eens de tijd hebben genomen hun persoonlijke of relationele mission statement op papier te zetten? Terwijl we weten dat daar net het grootste geluk te rapen valt. In de meeste gevallen ligt je zakelijke missie zelfs in het verlengde van je persoonlijke missie dus is het gek

dat je die stap overslaat. Ik begeleid je in deze enorm waardevolle oefening zodat je haarfijn weet wat jij in dit leven wil bereiken, wat je jezelf toewenst op relationeel vlak, hoe je die relatie mee vorm wil geven, hoe je wil omgaan met je liefdespartner en wat je hoopt van hem of haar te krijgen. Door te leven volgens je blueprint, met de saboteurs op een lager pitje en zelf helemaal in lijn met je levensmissie, zal je voelen dat je innerlijke kracht enorm vergroot. Hierdoor kan je zowat elke challenge beter aan die het leven je biedt.

Het lijkt me eigenlijk een enorm zinvolle oefening zelfs al ervaar je geen prangende problemen in je leven. Stappen sommige vrouwen ook in jouw traject puur uit nieuwsgierigheid of worstelen ze meestal toch met een specifiek probleem?

Meestal is er wel een specifieke aanleiding, maar het traject kan inderdaad nuttig zijn om te voorkomen dat je in de problemen geraakt.

Wat ik wel merk is dat er onder mijn cliënteel veel vrouwen zitten die denken dat ze superwoman moeten zijn. De altijd-sterke-vrouw die alles kan, die



geen hulp van anderen nodig heeft, maar altijd in de weer is voor anderen. De vrouw die altijd maar kan doorgaan in hoogste versnelling. In alles wil ze kwaliteit maar haar lat ligt het hoogst voor zichzelf: de ideale partner zijn, de fantastische moeder, de succesvolle ondernemster, de zorgzame dochter en noem maar op.

Ze heeft haar leven zo ingericht dat ze alles alleen kan en de berg van wat ze moet doen wordt steeds groter en groter. Maar dan wordt ze moe en wordt ze h et moe. Ze is het compleet beu om sterk te zijn, om constant de eindverantwoordelijkheid te dragen, om alle ballen in de lucht te moeten houden en alle bordjes draaiende. Eigenlijk is ze slachtoffer geworden van haar eigen kracht en doorzettingsvermogen en dus eigenlijk van zichzelf.

Het gevolg is dat ergernissen zich beginnen op te bouwen. Ruzies met de partner komen meer en meer voor. De ontevredenheid op het werk groeit. En dan rijst de hemelsgrote vraag opnieuw: "is dit het nu?"

Hoe komt het eigenlijk dat vrouwen na een tijdje mijlener af staan van waar ze willen zijn?

Door de drukte van het gezinsleven en van hun business leefden ze voorheen op automatische piloot en vervielen ze in routine. Voor ze het goed en wel doorhadden, waren ze jaren verder zonder af en toe stil te staan en zich af te vragen of alles nog wel goed voelt. Ze hebben jaren in de rat race geleefd, daarbovenop vaak voor anderen gezorgd en alles rationeel afgewogen, zonder te luisteren naar waar hun hart gelukkig van wordt.





Op zo'n momenten ben ik eerst en vooral een klankbord. Er heerst geen enkel taboe in mijn praktijk. Alles is bespreekbaar, dat vind ik heel belangrijk. Vrouwen kunnen bij mij dingen op tafel leggen die elders toegedekt blijven.

Omdat ik niet tot hun inner circle behoor, kunnen ze mij gemakkelijker alles toevertrouwen waar ze mee worstelen. Mijn klanten weten dat ze zich nergens voor hoeven te schamen. Elk gevoel mag er zijn, er is ruimte om elk probleem te bespreken. Het is menselijk en normaal dat de mensen die wél dicht bij je staan, vooral advies geven vanuit hun eigen angsten en voorkeuren. Zo'n advies is dus altijd wat gekleurd. Bij een coach is dat anders. Bij mij kunnen ze met een leeg blad beginnen en ik luister altijd oordeelvrij.

Dat lijkt me inderdaad een veilige setting. Vrouwen maken dus een afspraak met jou:

- om hun persoonlijke blueprint te ontdekken
- om te weten te komen hoe ze zichzelf saboteren in hun zaak of in hun relatie
- als het lijkt alsof een volle ja aan hun zaak een neen is aan hun relatie en omgekeerd
- -om hun persoonlijke missie en hun relatie-missie te schrijven
- om uit te zoeken welke aspecten van hun business energie kosten en welke energie geven
- als ze een moeilijke periode doormaken en niet weten hoe eruit te raken
- als ze vrezen dat hun relatie de verkeerde kant uitgaat
- als het niet meer "Ik run mijn business is" maar "Mijn business runt mij."
- als ze tegelijk meer passie en meer peace of mind willen in hun leven.
- als ze het beu zijn om geleefd te worden
- als ze het beu zijn keihard hun best te doen en nog het gevoel hebben overal tekort te schieten
- als ze antwoord willen op de vragen: wie ben ik, wie ben ik in een relatie, wie ben ik in mijn business en wat ik heb nodig om gelukkig te zijn?

Hoe voelen ze zich erna?

Ze voelen zich in eerste instantie enorm gesterkt, maar daarbovenop is er ook een soort gemoedsrust. De combinatie van die twee elementen is enorm krachtig. Meer helderheid scheppen en inzicht krijgen in je eigen leven, je eigen acties en gevoelens kunnen plaatsen geeft een innerlijke balans.

Mocht mijn cliënt bij mij hebben aangeklopt naar aanleiding van een specifieke situatie en probleem, dan zal ze die beter de baas kunnen nu ze zichzelf meer in kaart heeft gebracht. Uiteraard zal ik haar, indien ze dat wenst, ook begeleiden in de hulpvragen die ze verder heeft.

Hartelijk dank, Nathalie, voor dit fijne interview.

Wil je graag in contact komen met Nathalie of een match call aanvragen, dan kan dat via het emailadres:

nathalie@wild-heart.be of de website www.wild-heart.be

