

Ik was op een punt in mijn leven gekomen waarop ik een balans van mijn verleden opmaakte en me afvroeg: 'Wat is belangrijk voor mij, waar wil ik me in de toekomst op focussen en wat wil ik nog bereiken?' Hoewel ik op mijn vijftiende ten volle voor een opleiding plastische kunsten koos, deed ik daar later niets meer mee. Toen mijn dochter geboren was, koos ik voor een renderend beroep en begon ik een baby- en kinderboetiek. Dat heeft me een periode heel erg geboeid, zowel de passie voor de artikelen als het contact met de mensen. Maar na verloop van tijd voelde ik een gemis. Levensverdieping werd me in de genen meegegeven. Boeken, cursussen en studeren hielden me altijd al in een evolutie. Na het stopzetten van mijn zaak volgde ik een van mijn andere passies: de zoektocht naar waarheid en bevrijding. Ik opende een centrum voor meditatie, yoga en zelfverdieping. Ondanks de succesformule knaagde toch een onrust, de midlife trad in en ik hield het allemaal even voor bekeken. Ik hou enorm van mensen, maar voelde te vaak dat er een bepaalde afhankelijkheid optrad van hen naar mij. Mijn motto is altijd geweest: ontdek de kracht in jezelf. Dat heb ik geleerd uit het werk van de Amerikaanse schrijfster Louise Hay. Vandaag ben ik halfweg de vijftig en nog steeds op zoek. Zo ben ik bij een opleiding personal life coaching terechtgekomen. Ik wil mensen helpen, maar door hen de kracht in zichzelf te leren vinden. Niet door hen afhankelijk te maken van iets of iemand buiten zich. Coaching is iets wat ik twintig jaar geleden had moeten ontdekken. Het is gebaseerd op principes en technieken die de mens het beste in zichzelf laten vinden en naar buiten doen brengen. In tegenstelling tot een therapeut of psycholoog, die zich richt op het probleem, vertrekt de coach vanuit de mogelijkheden die de mens nu heeft. Wie ben je, wat wil je en hoe kunnen we dat bereiken? Welke tools kan ik je als coach aanreiken om



**PERSONAL LIFE COACH WIM
ANNEREL GAF DOROTHEA LAGAE
(56) INZICHT IN HAAR
VERDERE AMBITIES**

'Ik wil de kracht
in mezelf
ontdekken'



daar te geraken? Om een goede coach te zijn is het belangrijk je ook zelf te laten coachen. Daarom stapte ik naar Wim Annerel. Zijn aanpak sprak me meteen aan om inzicht te krijgen in wat ik op dit moment in mijn leven echt wou. Ik wist dat ik mensen wil helpen via personal life coaching, maar droom er ook van een boek te schrijven. Tegelijk kriebelt het al jaren om weer iets met mijn tekentalent te doen. Wim bouwt op een jarenlange bagage als personal en business coach, hij inspireerde ondertussen al meer dan 15.000 mensen. Wim heeft precies belicht wat op dit moment voor mij belangrijk is. Waar ik hem aanvankelijk contacteerde met het idee dat ik nu eerst een boek wil schrijven, is onderweg duidelijk geworden dat ik vooral behoefte heb om weer creatief te zijn. Mijn kinderdroom was kunstschilder worden, maar dat werd door mijn omgeving niet aanvaard. Terwijl mijn broer en zus de flinke studenten waren, was ik degene die vooral met een schilderborstel tevreden was. Die onderwaardering heeft me altijd parten gespeeld. Het coachproces bij Wim maakte het verlangen naar creativiteit in mij los. Sinds kort kom ik eindelijk weer toe aan mijn eerste grote liefde en talent: tekenen en schilderen. Een vreugde die ik mezelf lang niet toegestaan heb en die naar mijn gevoel de sleutel is om de creatieve bron in mij te laten stromen. Dankzij Wim werd mijn doelstelling snel gerealiseerd: een praktijk als personal life coach die ondertussen goed begint te lopen. In de toekomst wil ik daar creatieve therapie als werkvorm in integreren. De realisatie van mijn boek staat voorlopig *on hold*. En dat is net de sublieme magie van coaching! Er openen zich wegen die je vooraf niet voor mogelijk houdt, waar je zelfs geen weet van hebt. De coach wandelt een tijdje met je mee om je via een helikopterview nieuwe inzichten en opties aan te reiken, maar uiteindelijk ben jij degene die de verandering brengt. Het is een fantastisch gevoel om zo nieuwe paden in jezelf te betreden.'

ZUSSEN THERESIA (56) EN FREDERIKA (50) MOORTGAT STAAN STERKER IN HUN SCHOENEN DANKZIJ PERSONAL LIFE COACH DOROTHEA LAGAE

Federika: 'Jarenlang had ik het gevoel dat ik niet echt aan mezelf toekwam. Het huishouden, de opvoeding van mijn kinderen en het gezinsleven eisten al mijn tijd en energie op. Nu mijn drie zonen volwassen zijn, is er eindelijk weer ruimte voor mezelf. Net omdat ik die ruimte zo zinvol mogelijk wou invullen, besloot ik samen met mijn zus naar een personal life coach te stappen. Ik kende Dorothea al via de meditatie die ze vroeger gaf, en wist met zekerheid dat zij nu als coach de juiste begeleiding kon geven die ik nodig had.'

Theresia: 'Mijn zus en ik hebben een heel sterke band. We doen echt bijna alles samen. Terwijl zij haar gezinsleven heeft, zorg ik al jaren voor onze moeder. Dat vraagt heel veel van me. Ik doe het met hart en ziel, maar soms voel ik dat het te veel wordt. Daarom was ik meteen te vinden voor Frederika's voorstel om samen personal life coaching te volgen. Van bij de start was het meteen goed raak. De eerste sessie leverde een sterke confrontatie met mezelf op. Wie ben ik eigenlijk? Hoe voel ik me? Wat wil ik veranderen? Meteen na die eerste sessie merkte ik dat er in mezelf iets verschoven was. Door stil te staan bij wie ik ben, leerde ik ook stilstaan bij elke situatie en persoon die in mijn leven kwam.'

Frederika: 'Mijn uitdaging was vooral om meer zelfvertrouwen te krijgen. Door jarenlang mijn gezin op de eer- >>

ste plaats te zetten, was ik niet meer gewoon om naar mijn eigen behoeften te luisteren. Dat had me angstig en onzeker gemaakt. Dorothea heeft me stapsgewijs geleerd om mijn sterke punten te ontdekken. Ze leerde me om 'ja' te zeggen tegen mezelf en mezelf er te laten zijn. Ik voelde mijn zelfvertrouwen groeien en heb een kracht gevonden waardoor ik mijn leven in handen kon nemen. Dat geeft een enorme boost. Ook mijn omgeving merkte dat ik veranderde en stond versteld van de evoluties die ik doormaakte. Ik sta nu veel sterker in mijn schoenen.'

Theresia: 'Voor mij was het belangrijk om assertiever te leren zijn. Waar ik vroeger snel deed wat mensen van me verwachtten, heb ik nu geleerd om eerst stil te staan bij mezelf en te kijken wat voor mij goed voelt. Daardoor pakken situaties helemaal anders uit. Ik durf nu veel

meer dan vroeger, ik sta er zelf versteld van. Ik zorg nog steeds goed voor mijn moeder, maar durf op een correcte manier tegen haar in te gaan, terwijl dat vroeger nooit het geval geweest zou zijn. Het gevolg is dat ik niet meer neig naar een zekere depressiviteit, wat een gevolg was van mezelf te verliezen in de verlangens van anderen. Ik luister naar mezelf en doordat ik mezelf beter ken, heb ik gewoon ook meer zin in het leven.'

Frederika: 'Ik merk dat personal life coaching absoluut nog niet bekend is in mijn omgeving. Maar mensen zijn wel gefascineerd als ik erover praat. Zeker omdat ze zien dat ik ook effectief veranderd ben in de positieve zin. Voor mij heeft coaching een hele nieuwe wereld van mogelijkheden in mezelf geopend, die ik voordien nooit voor mogelijk gehouden had. Ik ben zoveel sterker ge-

worden en weet veel beter wat ik wil. Zonder de hulp van een coach zou me dat gewoon niet gelukt zijn, dat weet ik zeker.'

Theresia: 'Het was heel boeiend om me samen met mijn zus te laten coachen. Ik merkte de verandering bij mezelf, maar zag ze ook weerspiegeld in mijn zus. We kennen elkaar door en door en toch waren we verrast om te zien hoe snel we allebei evolueerden op een manier die we niet voor mogelijk gehouden hadden. Zij werd veel zelfzekerder, ik leerde voor mezelf op te komen. De verschuiving gebeurt in het moment dat je gecoacht wordt en nadien merk je een verandering in alledaagse situaties van je leven. Bijzonder fascinerend.'

