

LESJE VAN

Frank de Moei

Wendy
EEN ZOEKTOCHT NAAR GELUK



Lesje van:
Frank de Moei Professional coach

De kwestie:

Iedere avond zit ik met mijn partner op de bank, ieder achter een scherm. Hoe zorg ik dat wij ons weer verbonden voelen?

Coach Frank de Moei: 'het is helemaal niet erg dat jullie achter je tablets zitten. Maar het is wel goed om iedere dag even bewust tijd voor elkaar te maken, bijvoorbeeld door tijdens het avondeten echt samen te praten en de dag door te spreken.'

Het draait om de juiste balans tussen zelfstandigheid en verbondenheid: je kan niet alles samen doen, en je kan niet alles alleen doen. Je hebt immers ook tijd nodig voor jezelf, om verbondenheid met jezelf aan te gaan.'

Hoe leer jij mensen zich verbonden te voelen?

'De snelste manier is door in een gesprek op zoek te gaan naar iets gemeenschappelijks. Stel veel vragen: over hobby's, opleidingen, boeken, muziek. Als je iets gemeen hebt met de ander, dan is er verbondenheid. Aandacht voor de ander kan ook voor verbondenheid zorgen. Aandacht is het mooiste compliment wat je een ander kan geven.'

Wat is voor jou de belangrijkste les in verbondenheid geweest?

'In al mijn jaren als coach zie ik steeds weer dat mensen heel erg op elkaar lijken. We hebben allemaal dezelfde uitdagingen, twijfels, angsten. Als je je daarop focust, dan kan er altijd verbondenheid zijn. Je moet jezelf een beetje in een ander herkennen om die verbondenheid te voelen.'

Meer info

Newstart.nl, Begeleiding in Geluk en Succes
(dit is een opmaak, hardcopy niet meer leverbaar uit archief)