



'News'

In de 'News' kolom licht Antoinette van Alphen afwisselend onderwerpen toe, bespreekt relevante boeken of geeft haar recente inzichten weer. U bent van harte welkom om per mail hier op te reageren.

Voor nieuwe inspiratie en energie neemt u [contact](#) op of belt u 070 512 44 44.

Artikel Santé

In het maartnummer 2009 van Santé staat een interview met Antoinette van Alphen. Hieronder kunt u het artikel lezen.

De intuïtie- en energiecoach

"Toen ik jong was leende ik geld van mijn vader voor een skivakantie in Davos. Daar leerde ik een Spaanse man kennen, die op Bali woonde en de wereld rondreisde. Ik ben eerst met hem mee gereisd, later reisde ik zelf jarenlang de wereld rond. Ik merkte dat het reizen mijn intuïtie scherpste: als je in Bombay op het station aankomt, word je bestookt door mensen, je móét op je intuïtie afgaan.

Ik raakte bovendien geïntrigeerd door de verfijndheid en hoge innerlijke beschaving die ik in het verre oosten zag. Zo leerde ik zelf beter mijn hart te volgen. Op Bali voelde ik opeens sterk dat ik naar een Boeddhistische tempel moest gaan. Daar stond een man die me bekend voorkwam. Het bleek de Dalai Lama te zijn, die ik zeer bewonder. Achteraf vind ik dat ik tijdens deze verre reizen meer heb opgestoken dan tijdens mijn universitaire studies. Het is een belangrijk uitgangspunt in mijn werk als life-coach geworden: leren door ervaring.

Belangrijke pijlers in het leven zijn **energie en intuïtie**. In mijn praktijk kom ik veel mensen tegen die worstelen met hun energiebalans. Vaak zijn dat vrouwen, die net zo grenzeloos als ze voor hun kind zorgen ook hun werk willen doen. Maar superwoman bestaat niet. Zo'n levensstijl is wel vol te houden, maar alleen als je kunt begrenzen. Daarvoor moet je weten wáár je nou zo moe van wordt, wat je eigen verlangens precies zijn, welke verouderde 'denkprogramma's' je in de weg zitten. Dan merk je opeens dat je energie in overvloed hebt!

Ook stimuleer ik vrouwen om de kracht van hun intuïtie effectiever in te zetten. Vrouwen zijn van nature intuïtief, maar hebben er ook last van. Ze maken vanuit hun 'buikgevoel' een keuze, maar blijkt er eigenlijk angst achter te zitten. Ik leer intuïtie, gevoel en verstand van elkaar te scheiden. Een lichtpuntje: na de overgang komen vrouwen vanzelf meer in balans, de hoeveelheid vrouwelijke hormonen in het lichaam neemt af, waardoor ze krachtiger zijn en beter voor zichzelf opkomen.

Als je intuïtie en energiemangement goed ontwikkeld zijn, voel je je gelukkiger en heb je meer innerlijke rust. Maar dat betekent óók weer niet dat alles in je leven vanzelf goed gaat. Dat laatste was voor mijzelf een leerschool. Ik moest leren accepteren dat een partnerkeuze niet per se blijvend is, al check je het honderd keer in je hart. Goed en kwaad horen bij elkaar, net als succes en falen, verdriet en geluk, regen en zon. Je kunt een voorkeur hebben voor het één, maar soms krijg je het ander."



Interview OPZIJ

Een ander op z'n fouten wijzen, het lijkt zo simpel maar het is een vak op zich.

De trainer en coach: 'Leer af jezelf te veroordelen'

'Ik geef de mensen die ik train en coach geen kritiek, maar feedback,' zegt Antoinette van Alphen, personal coach en eigenaresse van MTC Outdoor Europe, een Training Center voor managers in Wassenaar. 'Kritiek wordt vaak geassocieerd met afbreken en je krijgt het meestal ongevraagd. Met mijn feedback draag ik bij aan iemands persoonlijke ontwikkeling. Daarvoor kloppen mensen bij mij aan.'

Individuele gesprekken voert ze bijvoorbeeld met vrouwen die jong een toppositie bekleden en een buitenstaander zoeken die ze in vertrouwen kunnen nemen, mensen die ontslagen zijn, burn-out of toe aan iets nieuws. Managers melden zich aan voor haar trainingen omdat ze conflicten hebben in de directie, hun team hechter willen maken of de bedrijfscultuur willen veranderen.

'Als een team los zand is en graag beter wil leren samenwerken, observeer ik eerst wat er aan de hand is: hoe ze praten, hun koffer naar hun kamer brengen en hoe ze een opdracht voorbereiden. Dan signaleer ik waar de schoen wringt. Vaak is dat bij de leidinggevende. Zijn medewerkers durven hem geen feedback te geven, dus doe ik dat voor hen. Ik zeg dan als ik met hem aan de bar sta: "Het valt me op dat je medewerkers veel over je praten waar jij niet bij bent. Ben je je daarvan bewust?" Of: "Volgens mij hebben je medewerkers behoefte aan duidelijker richtlijnen." Zoiets komt pas aan als ik iemands vertrouwen heb gewonnen, dus de timing is belangrijk.'

In tegenstelling tot veel andere trainers heeft Van Alphen geen moeite met confrontaties. 'Ik breng het ontspannen, zonder druk uit te oefenen, want van mij hoeft er niets. Mijn feedback is ondersteunend bedoeld en uit ervaring weet ik dat het altijd goed afloopt. Managers kunnen aanvankelijk fel reageren als ik ze de waarheid vertel, want ze zijn gewend dat de dingen gaan zoals zij het willen. Maar aan het eind zeggen ze vaak: eindelijk een trainer met een mening.'

Veel feedback geeft ze indirect. 'Ik laat hen zoveel mogelijk zelf ontdekken wat er aan de hand is door bijvoorbeeld iemand die in een groep niet uit de verf komt iets te laten doen waarbij hij kan schitteren. Als een deelnemer aan een training steeds negatieve opmerkingen maakt waardoor de energie uit de groep wegloopt, dan houd ik hem of haar een spiegel voor. Ik vraag: zie je wat er nu met de groep gebeurt? Alleen als ik moe ben, flap ik er wel eens iets uit. Laatst was een man echt op een onbehoorlijke manier aan het dwarsliggen. Toen heb ik iets gezegd in de trant van: en nou hou je op! Het had effect, maar zo wil ik eigenlijk niet werken. "Dat was niet professioneel, maar wel spontaan," heb ik toen gezegd.'

Mensen zijn volgens de psychologe en psychotherapeute ten onrechte bang voor kritiek. 'De angst voor kritiek van een ander is in feite angst voor kritiek op onszelf, want alleen kritiek die aansluit bij onze eigen opvattingen komt aan. De oorsprong van onze worsteling met kritiek ligt in onze kindertijd. We waren volmaakt gelukkig tot onze moeder boos werd omdat we huilden. Uit angst haar liefde te verliezen, zijn we ons gaan gedragen zoals van ons verwacht wordt. Maar tegelijkertijd weten we dat we iedereen voor de gek houden en zijn we bang ontmaskerd te worden. Dat maakt ons gespannen. Ik leer mijn cliënten zichzelf niet te veroordelen: accepteer je emoties in plaats van ze te onderdrukken en doe niet zelf nog tien scheppen boven op de kritiek van een ander.'



Vervolg Interview OPZIJ

Veel mensen vinden abseilen eng. Als we dat tijdens een training in de Ardennen gaan doen, hoor ik sommigen tegen zichzelf zeggen: aansteller, zeur niet, zet door. Het is veel ondersteunender om te denken: waar ben je bang voor, haal rustig adem, je hoeft niet als je niet durft, maar je kunt het wel.'

Daarnaast leert ze cliënten als een onafhankelijke buitenstaander te observeren wat er gebeurt als ze kritiek krijgen. 'Ik leer ze zien wat terecht is en wat bij een ander thuishoort. Als je baas je de mantel uitveegt, probeer dan helder te krijgen of hij dat doet omdat jij een fout hebt gemaakt of omdat hij zich bijvoorbeeld bedreigd voelt. In dat laatste geval kun je de kritiek langs je heen laten glijden. Doe je dat niet, dan komt dat waarschijnlijk omdat je zelf niet lekker in je vel zit en de kritiek dus raakt aan hoe je jezelf voelt. Als je dat beseft en je je ongefundeerde kritiek niet meer aantrekt, voelt een ander dat en houdt ermee op.'