



ConSense

## *Casus: Werken aan levenskunst*

*P. heeft in de afgelopen tien jaar een internationaal opererend productiebedrijf opgezet. Hij heeft altijd zeven dagen per week gewerkt en heeft bij uitzondering een avond vrij genomen. In de avonden is P. aan het netwerken: hij is aangesloten bij verschillende service- en businessclubs en door zijn regionale bekendheid wordt hij vaak gevraagd voor bijeenkomsten en partijen. P. slaapt sinds vijf weken, vier uur per nacht en is moe en prikkelbaar. Hij maakt zich zorgen over deze gezondheidsklachten en latente gevoelens van onrust en leegte. Omdat hij hernieuwde keuzes in zijn leven en werk wil maken en afstand wil nemen van de dagdagelijkse hectiek wil hij gecoacht worden.*

Voor P. is het belangrijk zijn zelfkennis te vergroten om vanuit een proces van zelfbeheer tot hernieuwde keuzes te komen in zijn leven en werk, passend bij zijn actuele levensfase. In een achttal gesprekken onderzoekt P. welke activiteiten in werk hem energie genereren en uitputten, daarnaast leert hij benoemen vanuit welke oude patronen en overtuigingen zijn gedrag aangestuurd wordt. Door tijd te nemen voor reflectie en na te denken over zijn verlangens, behoeften en toekomstperspectieven leert P. vanuit een persoonlijke visie zijn werk te begrenzen en te sturen. De daaruit voortvloeiende veranderingen leert P. integreren in zijn leven en werk. Op verschillende niveaus maakt P. nieuwe keuzes, namelijk: fysiek (hij gaat weer sporten), emotioneel (hij leert zijn subassertiviteit om te zetten naar een assertieve communicatiestijl), mentaal (hij leert negatieve en uitputtende denkspiralen te doorbreken) en spiritueel niveau (hij creëert een nieuwe persoonlijke visie ten aanzien van werk en leven). Zo wordt P. uitgenodigd zijn eigenheid te (h)erkennen, te hoeden en te verzorgen. P. heeft inmiddels een aantal beslissingen genomen die hij al lange tijd wilde uitvoeren. Niet alleen heeft hij weer grip gekregen op zijn werk, hij heeft tevens geleerd hoe hij in balans en evenwicht kan blijven. Dit alles heeft een positieve uitwerking op zijn gezondheid en zijn relatie, maar zo af en toe komt hij nog eens langs voor een gesprek... om te kunnen blijven koersen op het goede leven.