

Van frustratie naar flow een zelftest

Betty van Zoelen
Coaching Natuurlijk!



Woord vooraf

Misschien vraag je je al een tijdje af: “Wat is er nou precies met me aan de hand? Het loopt allemaal niet zoals ik wil en ik voel me ook niet zoals voorheen. Wat kan ik eraan doen?” Met deze zelftest 'Van frustratie naar flow' test je jezelf razendsnel en heb je binnen 10 minuten een antwoord en oplossingsrichting, zodat je de rust, balans en energie in je leven kunt gaan hervinden.

Mijn naam is Betty van Zoelen en ik heb me gespecialiseerd in het – letterlijk – in beweging krijgen van ondernemende professionals die zich even niet zo prettig voelen, maar – liefst zo snel mogelijk – de stress en klachten achter zich willen laten om ontspannen en gezond weer verder te gaan. Daarvoor heb ik me niet alleen bekwaamd in het coachen, maar heb ik ook een grondige kennis van gezondheid, trainingsleer en voeding opgedaan.



De knop om

Vaak hoor ik een klant zeggen dat hij 'dat gevoel' kwijt is geraakt. Vroeger liep alles op rolletjes: het werk liep als een tierelier, continu was er een stroom van nieuwe ideeën die hij in praktijk kon brengen, thuis ging alles van een leien dakje en 's avonds had hij nog voldoende energie om lekker te sporten met zijn vrienden. Het leven was één flow. Maar de laatste tijd kan hij zich maar moeilijk zetten aan zijn werk, de concentratie is er niet, irritaties lopen soms hoog op, slapen lukt meestal niet en van sporten komt al helemaal niets meer.

Met het coachtraject 'De knop om' krijg je focus op wat je anders gaat doen, zodat je weer goed in je vel komt te zitten. Omdat je ervan overtuigd bent dat je de dingen doet die ertoe doen voor jou en je je emoties de baas bent en ontspannen kunt reageren op wat zich voordoet. Maar ook omdat je positief en met vertrouwen de dingen tegemoet ziet en precies weet welke richting je op wilt.

In vijf sessies ga je weer ervaren hoe het is om rust, balans en energie in je leven te hebben. En je zult merken dat je irritaties en onrust, het slecht slapen en je onvermogen tot concentratie weer gaan verdwijnen. Het resultaat is dat je je weer lekker gaat voelen en het werk weer als vanouds gaat.



Over Coaching Natuurlijk!

Coaching Natuurlijk! is er voor ondernemende professionals die rust, balans en energie in hun leven willen hervinden.

Wil jij de stress en klachten nu weleens achter je laten en ontspannen en gezond weer verder gaan? Coaching Natuurlijk! begeleidt je op die weg en helpt je de stress van je af te schudden en de energie te hervinden door vanuit rust de draad weer op te pikken. Bel nu 06-42937334 of mail naar betty@coachingnatuurlijk.nl voor informatie.

Betty van Zoelen

Gerard Revestraat 63 * 2025 EN Haarlem * tel. 06-42937334

betty@coachingnatuurlijk.nl * www.coachingnatuurlijk.nl



Zelftest

Vraag 1

Vroeg in de ochtend, om half zeven, loopt je wekker af.

- A) Ik heb heerlijk geslapen en spring uit bed. Het eerste dat door me heen gaat is die opdracht die ik gisteren heb gekregen. Ik heb er zin in.
- B) Wekker? Ik was al lang uit bed. Ik heb nog zoveel te doen vandaag en ik was toch een uur voor de wekker al wakker. Dus ben ik meteen aan de slag gegaan.
- C) Vreemd. Ik heb best aardig geslapen, maar ik voel me nog zo moe. Ik ben helemaal niet uitgerust.
- D) Wéér een slapeloze nacht. Om een uur of twee werd ik wakker en kon daarna niet meer in slaap komen.



Zelftest

Vraag 2

Inmiddels is iedereen wel wakker en uit bed. Tijd voor ontbijt.

- A) Ik ben een gewoontedier. Iedere ochtend eet ik hetzelfde: twee volkorenboterhammen met kaas en vleeswaar. Een kop koffie erbij en ik kan er tegenaan. Voordat de kinderen de deur uitgaan schuif ik nog even bij ze aan tafel.
- B) Daar neem ik eigenlijk zelden tijd voor. Maar met een kan koffie red ik me prima.
- C) Zo, ik lust wel wat. Soms eet ik brood, dan weer havermoutpap, maar vanochtend neem ik weer eens muëсли. Iedereen eet aan tafel en ik vind het fijn om nog even te horen wat de anderen vandaag gaan doen.
- D) Ik heb niet echt trek, dus ik neem een koffie en een boterham. Ik zal toch iets moeten eten.



Zelftest

Vraag 3

Je werkdag kan beginnen. Je zoekt je werkplek op en gaat aan de slag.

- A) Ik ben lekker bezig. Soms voel ik me net een snelkookpan, de ideeën borrelen voortdurend op. Dan weet ik ook niet waar ik moet beginnen. Maar ik gooi me er vol in en dan komt het steeds weer goed.
- B) Ik heb er zin in. Gisteren zo'n leuke opdracht gekregen. Meteen kwamen er ideeën in me op die ik wil gaan uitwerken. Eerst maar eens de dingen op een rijtje zetten.
- C) Tsjaja, daar zit ik weer. Totaal geen inspiratie. Mijn gedachten vliegen ook alle kanten op. Ik kan mijn hoofd echt niet bij mijn werk houden.
- D) Gisteren had ik best een aardige dag. Eens kijken of dat vandaag ook weer wil lukken. Het is de laatste tijd wel erg wisselend. Er zijn dagen dat ik me nauwelijks kan concentreren.



Zelftest

Vraag 4

Afgelopen week kreeg je het bericht dat een belangrijke opdrachtgever heeft besloten geen diensten meer van je af te nemen.

- A) O jee, dat kan ik eigenlijk niet gebruiken. Ik ben op dit moment meer gebaat bij stabiliteit. Wat heb ik fout gedaan?
- B) Nóg meer ellende. De zaken gaan al niet goed en dan verlies ik deze opdrachtgever ook nog eens. Sinds dat bericht heb ik al barstende koppijn, want het blijft maar malen in mijn hoofd. Ik weet het niet meer.
- C) Ja, dat is jammer. Maar ik weet zeker dat ik die andere opdrachtgever binnen kan halen als ik nog iets harder werk. Ik ga er voor om dat te realiseren.
- D) Balen zeg. Gelukkig ben ik niet van deze ene opdrachtgever afhankelijk. Ik ga mijn marketingstrategie nog wat bijstellen, zodat er weer nieuwe opdrachten zullen komen.



Zelftest

Vraag 5

Voor komend weekend wordt prachtig zomerweer voorspeld. Hoe vul je dat in?

- A) Wat een heerlijk vooruitzicht. Zaterdag wat aanrommelen in de tuin en zondag met het hele gezin de duinen in en een beetje relaxen bij de plas.
- B) De auto moet weer eens door de wasstraat, dus dat lijkt me een mooie gelegenheid. En misschien gaan we nog wel een rondje fietsen. Dat is niet al te vermoeiend.
- C) Ik weet niet of ik de puf heb om van dat mooie weer te genieten. Sowieso is er niet veel sprake van genieten de laatste tijd.
- D) Ha! Barbecue! Ik nodig al onze vrienden uit en we maken er een gezellig feestje van in de tuin.



Zelftest

Vraag 6

Je dochter komt thuis uit school met de mededeling dat haar fiets met een lekke band staat en ze heeft vanavond haar fiets weer nodig. Wat doe je?

- A) Normaal gesproken zou ik zelf die band hebben geplakt, maar ik heb het eigenlijk zo druk dat ik mijn tijd liever in mijn werk steek. Ik breng mijn dochter dus met mijn auto naar de hockeytraining en laat de band plakken door de fietsenmaker.
- B) Ik stel mijn dochter gerust dat ze vanavond haar fiets weer kan gebruiken, maar maak eerst af waar ik mee bezig ben. Dan pas ga ik haar band plakken.
- C) Die verstoring kan ik er eigenlijk niet bij hebben. Ik ben al zo snel afgeleid en nu word ik weer van mijn werk gehouden. Ik werk nog even door, maar besluit dan toch eerst die band te gaan plakken.
- D) Ik ga meteen die band plakken, zodat ze er vanavond weer op uit kan met de fiets. En het is meteen een welkome afleiding van mijn werk dat toch niet wil vlotten.



Zelftest

Vraag 7

Het avondeten staat op tafel. Wat schaft de pot vandaag?

- A) Het wordt vanavond een lasagneschotel met verse tomaten, courgette en mozzarella. Dat kan ik precies zo plannen, dat we met z'n allen kunnen eten. En ik maak er een frisse salade bij.
- B) Kip-kerrie met rijst geloof ik. Niet helemaal mijn favoriete kostje, maar wel makkelijk. Kipfilet, een pakje kerriesaus erbij, rijst en klaar is Kees.
- C) Woensdag, pizzadag! Ze zijn net bezorgd en het ruikt weer heerlijk. Makkelijk ook, want straks begint die Champions League-partij. Dus met de doos op schoot voor de buis.
- D) Een snelle hap vandaag, want mijn zoon eet bij een vriendje en mijn partner is pas laat thuis vanavond. Ik rijd wel even langs McDonald's.



Zelftest

Vraag 8

De donderdag is je vaste sportavond. Hoe ziet dat eruit?

- A) Mijn maatjes van de loopgroep tref ik bij de sporthal. Ik ben benieuwd wat de trainer vandaag weer voor ons in petto heeft. Die heuveltraining vorige week was best pittig, maar ik voelde me prima na afloop.
- B) Ik was van plan om vandaag maar weer eens naar de training te gaan. Het is de laatste tijd nogal eens voorgekomen dat ik het voorbij liet gaan, omdat ik me niet helemaal lekker voelde. Maar ik wil de gezelligheid van mijn team toch niet missen.
- C) Sporten? Dat is alweer lang geleden. Vorig jaar begon het gezeur met mijn enkel, waardoor het tennissen niet meer ging. En later kwam daar ook nog die onwillige knie bij. Sindsdien doe ik niets meer.
- D) Ja, lekker. Ik ga vanavond weer eens flink knallen op de squashbaan. Mijn vaste maatje is ook van de partij. En mocht hij er per ongeluk niet zijn, dan is er altijd wel iemand anders tegen wie ik kan spelen. Ik moet toch mijn energie kwijt.



Zelftest

Vraag 9

Aan het eind van de dag zit je met je partner op de bank en drink je gezellig nog wat.

- A) Dat zijn helaas niet meer de gezelligste momenten van de dag. Onze gesprekken lopen de laatste tijd al snel uit op irritatie en verwijten over en weer.
- B) Ik zit nog zo vol adrenaline dat ik niet de rust heb om echt te gaan zitten. Ik drink daarom snel een cola, vraag nog even hoe haar dag was en ga dan nog even wat doen.
- C) Ja mooi. Dan lust ik ook best een wijntje op zo'n moment. En er zijn altijd wel weer wat dingen die nog aandacht vragen of die we moeten afstemmen voor de volgende dag.
- D) Dat proberen we er wel in te houden, omdat we het beiden belangrijk vinden. Maar we zijn er ook niet heel consequent in. Ik vind het vaak ook zo lastig om goed over te brengen wat ik bedoel.



Zelftest

Vraag 10

Een lange dag zit erop. Je gaat je bed opzoeken.

- A) Ik voel me moe en val meestal snel in slaap. Hoewel ik de laatste tijd ook weleens 's nachts wakker word en dan even de slaap niet kan vatten. Dan ga ik er maar even uit, check mijn mail en probeer weer verder te slapen.
- B) Benieuwd hoe lang ik vannacht weer wakker lig voordat ik in slaap val. Meestal zie ik ieder uur wel voorbij kruipen op mijn wekker.
- C) Ik vind het heerlijk om nog even een paar bladzijden te lezen, maar meestal kom ik niet verder dan een pagina of drie, want dan vallen mijn ogen dicht. En die gaan pas weer open als mijn wekker gaat.
- D) Voordat ik in slaap val schiet er nog vanalles door mijn hoofd. Die gedachten noteer ik nog snel in mijn smartphone, zodat ik ze niet vergeet. En dan val ik als een blok in slaap.



Scores

Vraag 1	Vraag 2	Vraag 3	Vraag 4	Vraag 5
A = 3	A = 2	A = 4	A = 2	A = 3
B = 4	B = 4	B = 3	B = 1	B = 2
C = 2	C = 3	C = 1	C = 4	C = 1
D = 1	D = 1	D = 2	D = 3	D = 4
Vraag 6	Vraag 7	Vraag 8	Vraag 9	Vraag 10
A = 4	A = 3	A = 3	A = 1	A = 2
B = 3	B = 2	B = 2	B = 4	B = 1
C = 2	C = 4	C = 1	C = 3	C = 3
D = 1	D = 1	D = 4	D = 2	D = 4



Uitkomst

33 - 40 punten: De ik-haal-het-maximale-uit-het-leven ondernemende professional

Jij leeft naar het principe 'live life to the max'. Je geeft je vol in je werk, je bruist van de energie en bent niet te stoppen. Je haalt voldoening en plezier uit je gezin en om wat overtollige energie kwijt te raken sport je graag en veel met je vrienden. En niet alleen voor het gezellige drankje na afloop, jij wil ook fit zijn en je gezond voelen. Ga zo door, maar pas wel op. Soms gebeuren er dingen in ons leven die een tijdje onevenredig veel aandacht vragen. Zoals een verhuizing, een huwelijk of ziekte van een familielid. Dan is het zaak je energie even anders te gaan verdelen, want je zult merken dat het dan niet lukt om alles te blijven doen wat je gewend was. Doe je dat wel, dan teer je teveel in op je energiereserves en raak je uitgeblust. Laat het zover niet komen. Voorkomen is beter dan genezen, leerden we vroeger altijd. Een enkel coachgesprek onder de noemer 'De oppepper' kan je dan zo weer op de rails zetten. Bel gerust 06-42937334 of stuur een e-mail naar betty@coachingnatuurlijk.nl om te kijken wat ik voor je kan doen.



Uitkomst

25 - 32 punten: De ik-heb-mijn-zaakjes-op-orde ondernemende professional

De zaken gaan goed en het leven is mooi. Jij hebt je leven goed op orde. Je werkt in flow, je overziet wat je doet en reageert beheerst op verstoringen. Je sport, beleeft daar plezier aan en haalt er energie uit, dus je voelt je goed. En ook je gezin en sociaal netwerk geven je voldoening en kleuren je leven. Je bent in staat te genieten van je vrije tijd en je weet hoe je je moet ontspannen op zijn tijd, zodat je vervolgens ook weer de inspanning kunt leveren die nodig is voor je werk of andere zaken. Er is balans in je leven en dat is belangrijk om het ook vol te kunnen houden. Hou dit vast en er ligt nog veel meer moois in het verschiet voor je.



Uitkomst

17 - 24 punten: De moet-ik-me-zorgen-maken ondernemende professional

Op het eerste gezicht is alles nog zoals je gewend was. Je werk, je gezin, je activiteiten in je vrije tijd, het gaat allemaal z'n gangetje. Je hebt het best naar je zin, maar zo af en toe loopt het wat minder. Dan wil het werk niet zo vlotten, slaap je wat minder of voel je wat pijntjes. Dat gaat dan ook wel weer voorbij, maar het lijkt erop dat die periodes elkaar steeds sneller opvolgen. En daar maak je je toch wat zorgen om. Terecht. Het betekent namelijk dat je op je tellen moet passen. Als je niet uitkijkt glijd je af en wordt het van kwaad tot erger. Dan worden die op zichzelf staande mindere periodes een langgerekte aaneengesloten periode van mineur. Wacht je af tot dat gebeurt of onderneem je nu al actie? Neem contact met me op via 06-42937334 of mail naar betty@coachingnatuurlijk.nl om te bespreken wat ik voor je kan betekenen. Een powermeeting zoals 'De oppepper' of een kort coachtraject als 'De knop om' kunnen je op weg helpen. In de tussentijd voorkom je erger door even pas op de plaats te maken en je te bezinnen op je activiteiten. Wat doe je en waarom doe je dat precies? Wat wil je realiseren met wat je doet? En wat levert je dat op? Met de antwoorden op deze vragen zorg je voor een verankering van je activiteiten in dat wat jou drijft.



Uitkomst

10 - 16 punten: De help-wat-is-er-met-me-aan-de-hand ondernemende professional

Oef, je situatie is zorgelijk. Jij voelt je de laatste tijd niet echt lekker. Het werk lukt niet, er zijn irritaties (in het werk, maar ook thuis), je kunt je niet concentreren en je slaapt slecht van al het gepieker. Van sporten komt niets meer, terwijl je daar voorheen zoveel energie en plezier uithaalde. Je bent eigenlijk een beetje in een negatieve spiraal terecht gekomen. Je vraagt je af wat er mis is met je en je zou je dolgraag weer de oude willen voelen. Nou, dat kan! In een kort coachtraject 'De knop om' van 5 sessies bijvoorbeeld of in het helemaal op jou afgestemde maatwerk-programma 'Herstart' ga je weer ervaren hoe het is om met rust, balans en energie aan de slag te zijn. Je voelt je rustig en stabiel en je hebt je gedachten en emoties weer onder controle, waardoor de harmonie terug is in huis en op het werk. Daarnaast voel je je weer fit en is je conditie verbeterd. Bel nu 06-42937334 of mail me op betty@coachingnatuurlijk.nl om een afspraak te maken.



Copyright © 2014 Betty van Zoelen / Coaching Natuurlijk!

De informatie uit deze speciale uitgave mag worden verveelvoudigd en / of openbaar gemaakt, in welke vorm dan ook, als je onderstaande informatie erbij opneemt met een werkende link naar de genoemde website: “Door Betty van Zoelen van Coaching Natuurlijk! Ga naar www.coachingnatuurlijk.nl om de gratis zelftest 'Van frustratie naar flow' aan te vragen”.

