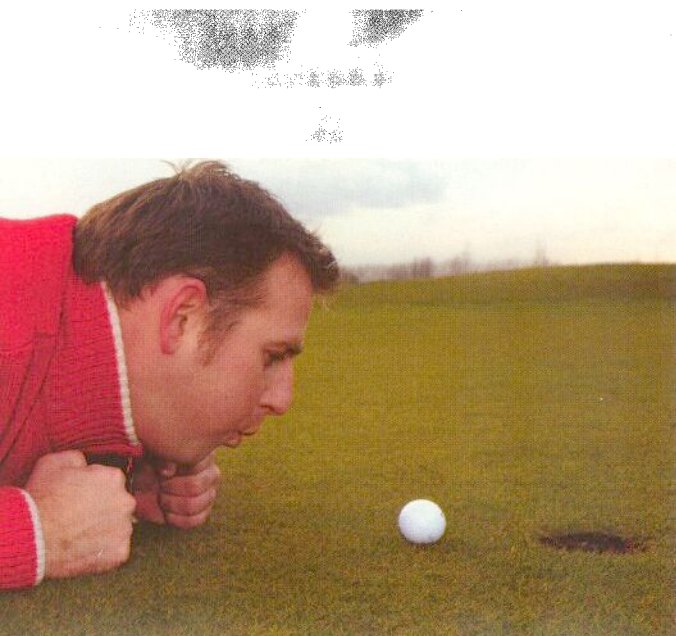


## Coach Sebastiaan Verlaan spoort aan tot bewuste keuzes



# ‘Als je weet wat je wilt, weet je ook waar je géén energie meer in moet stoppen’

Geen betere adviseur voor een starter dan zijn eigen persoon. Zelf weet hij immers het beste waar het hem om te doen was toen hij voor zichzelf begon. Maar enthousiasme heeft een keerzijde: de neiging om objectiviteit te overvleugelen. Sparren met een coach houdt dit gevaar binnen de perken en zorgt bovendien dat de ondernemer het beste uit zichzelf haalt.

“Als starters zichzelf iéts wijs maken, is het wel dat ze alles zelf moeten doen”, zegt Sebastiaan Verlaan. Het is een van de grootste misvattingen die de oprichter van Conscius Coaching voorbij ziet komen in zijn praktijk. “Net alsof je je laat kennen als je hulp inschakelt. Terwijl dat juist zorgt dat je overzicht behoudt, bezig bent met datgene wat je het leukst vindt om te doen en daardoor plezier hebt van je ondernemerschap.” Een beetje starter zet van ’s ochtends vroeg tot ’s avonds laat en vaak ook nog in het weekend zijn schouders onder zijn bedrijf, maar een waarschuwing is op zijn plaats: sociale en gezondheidsproblemen liggen op de loer en sluipen er vaak langzaam in. Verlaan: “Op een dag constateer je dat je ’s avonds de bank niet meer afkomt, dat je geen tijd hebt om je vrienden te zien, dat je relatie onder de werkdruk lijdt en dat je al weken kwakkelt met een halfslachtig griepje. Eigenlijk ben je dan al te laat met bijsturen.”

Door vanaf het begin (juist vanaf het begin!) van je onderneming te sparren met een coach, zorg je dat je zo dicht mogelijk bij jezelf blijft en dus ook bij de uitgangspunten van je zelf gestarte bedrijf. Verlaan: “Je leert denken in willen-

kunnen-doen. Je verkent je dromen, je sterke en zwakke punten en weet daardoor niet alleen wat je wél moet doen, maar ook waar je géén energie in moet stoppen. Daardoor kan de ballast overboord en werk je stukken efficiënter. Natuurlijk, als ondernemer moet je soms ook dingen doen waar je geen zin in hebt, maar ook daarin heb je keuzes.” Keuzes blijken het draaipunt van de coaching van Verlaan. “Als je ‘ja’ tegen het één zegt, zeg je automatisch ‘nee’ tegen iets anders. Ja tegen extra werk, nee tegen een avond met je geliefde, ja tegen de ene opdrachtgever, nee tegen de andere. Zolang je je dit maar realiseert en bewust met je keuzes omgaat, zit je op de juiste weg richting voldoening.” ☺

**Conscius Coaching**  
Rijswijk  
T 070-3595157  
I [www.conscius.nl](http://www.conscius.nl)

## Aanbieding

Conscius Coaching biedt lezers van 31genzinnig 33 procent korting op het starterstraject van vijf gesprekken en de formulering van een praktisch gedragsprofiel.