

Interview voor het loopbaaninstituut, mei 2021

“Als je iets écht graag wilt, dan is het niet moeilijk”

Marc Wilhelmus is freelance life planner, stress- en burn-outcoach en loopbaancoach. Bij Het Loopbaaninstituut helpt hij mensen bij het maken van carrièrekeuzes die echt bij hen passen. Hoe pakt hij dat aan? Marc vertelt.

Vertrouwen

Als je een loopbaantraject volgt, bestaat de kans dat je Marc als loopbaancoach krijgt. “De mensen die ik spreek, hebben vaak vragen als: wie ben ik? Wat wil ik? Wat kan ik? Wat zijn mijn mogelijkheden?” vertelt hij. “In een loopbaantraject maak ik eerst een afspraak voor een intakegesprek. Hierin exploreren we wat je achtergrond is, wat je tot nu toe hebt gedaan, wat je leuk vindt. Je krijgt uitleg over hoe het traject eruitziet. We bespreken of er zaken zijn die jij belangrijk of urgent vindt om aan te kaarten. Ik vraag wat je dromen zijn.”

Hij benadrukt dat het eerste gesprek echt een kennismaking is. “Dat is belangrijk om vertrouwen tussen ons te kweken, zodat je je veilig voelt om jezelf te zijn.”

De één heeft een hele concrete loopbaanvraag, voor de ander is het allemaal nog wat vager. “Maar wat voor de meeste mensen geldt, is dat ze niet precies weten wat ze willen. Ze weten wel dat ze iets ánders willen – maar wat dan?”

Vragen in elke fase van je carrière

Met wat voor vragen iemand rondloopt, verschilt ook per leeftijdsfase, vertelt Marc. “Je hebt bijvoorbeeld quarterlifers die na een paar jaar hard werken nu serieuzer na gaan denken over hun carrière. Ze vragen zich af: is dit wel echt wat ik wil? Veel quarterlifers hebben ook stressklachten, ze voelen zich onder druk gezet door de maatschappij.”

Hij vervolgt: "Dan heb je midlifers, zij denken: is dit het nou, is er niet meer? Ze vragen zich af of ze op hun leeftijd nog een andere richting op kunnen. Een enkele keer coach ik ook 60-plussers: zij willen hun laatste werkende jaren goed besteden, en willen weten wat hierbij hun mogelijkheden zijn."

Soms maken mensen een grote switch naar aanleiding van het loopbaantraject. "Laatst sprak ik een inkoopmanager in de logistiek," zegt Marc. "In het traject haalden we samen naar boven dat ze eigenlijk al heel lang ambulanceverpleegkundige wilde worden. Maar door bepaalde belemmeringen en ervaringen in haar leven is ze hier nooit aan toegekomen. Ik heb haar geholpen om vertrouwen te krijgen in zichzelf, om te geloven dat ze de obstakels op haar weg kon verwinen. Ze begon vervolgens aan een opleiding tot ambulanceverpleegkundige. Ze volgde haar droom."

'Wat kan ik wél?'

Marc benadrukt het belang van bij jezelf voelen wat je zelf wilt, in plaats van wat je omgeving van je verlangt. "Binnen je mogelijkheden kan alles – daar ben ik van overtuigd. Zelfs al heb je nog zoveel hindernissen. Ik kijk altijd naar: wat kan wel? Dat heb ik geleerd van een vriend die een zware dwarslaesie heeft gehad. Hij vertelde me dat hij het zich niet kon permitteren om zich te richten op wat hij niet kon. Hij is nu 52 en wordt iedere dag nog beter. Niemand kan hem vertellen dat hij iets niet kan."

En je kunt alles, daar is Marc van overtuigd: "Als je iets écht graag wilt, dan is het niet moeilijk. Ik kijk altijd naar wat iemand diep vanbinnen wil. Ik ga op zoek naar de verborgen schatten die mensen vaak diep weggestopt hebben. Vervolgens maken we samen een loopbaanplan." Mensen knappen daar ontzettend van op. "Ze krijgen er energie van om bij zichzelf te ontdekken wat ze belangrijk vinden. Ik ben daarbij eigenlijk de energie verplaatser."

Verborgene wensen

Hoe komt het eigenlijk dat zoveel van onze wensen zo diep verborgen liggen? "We zitten vaak vast in onze gewoontes, we doen veel dingen op de automatische piloot," zegt Marc. Dat is heel normaal, legt hij uit. "Dat komt door ons grote aanpassingsvermogen. Maar hierdoor staan we minder bewust in het leven."

Hij geeft als voorbeeld: "Een manager zegt tegen je: 'Je bent goed in X, ik bied je baan Y aan. Vervolgens doe je dat omdat je baas het wil. Maar dan leid je het leven van een ander. Er is een verschil tussen waar je goed in bent en waar je energie van krijgt. Ik begin weer onderaan door te vragen: wat wil je?' Marc stelt beslist: "Vaardigheden kun je leren. Natuurlijk pak je sommige dingen makkelijker

op dan andere. Maar ik ben ervan overtuigd dat je éérst moet kijken naar waar je energie van krijgt, en pas daarna naar wat je competenties zijn."

Hij vervolgt: "Als je vroeger werd losgelaten op de kermis, dan rende je meteen ergens op af. Misschien was het de achtbaan, misschien de draaimolen, misschien was het de suikerspinkraam: hoe dan ook, je wist wat je wilde. Als volwassenen zijn we dat kwijtgeraakt. De wens raakt verborgen. Het mooie is om dat weer omhoog te krijgen."

Mentale onderhoudsbeurt

Daarom is een loopbaantraject ook niet alleen voor mensen die geen idee hebben wat ze willen. "We hebben een APK voor je auto, een onderhoudsbeurt voor je huis, maar wat doe je voor jezelf? Ik noem dit een mentale onderhoudsbeurt waarmee je een échte reparatie kunt voorkomen. Anders ben je voordat je het weet weer 20 jaar verder, zonder dat je bewust in leven staat."

Zelfs als je al je passie volgt, is het handig om af en toe met een professional te kijken hoe het gaat. "Even uit die trein stappen, en met een frisse blik kijken waar je staat en of het nog steeds bij je past. Het kan ook blijken dat je blij bent met wat je doet. Dat is ook juist een ontzettend waardevol inzicht. Ik denk dat je een mooier leven kunt krijgen als je bewuster bezig bent met wat je doet."

Hij vervolgt: "Veel mensen laten zich tegenhouden door allerlei obstakels, maar die kun je overwinnen. Dat gun ik iedereen. En ik geloof dat iedereen dat ook kán."

Vrijdag 21 Mei 2021, 01:00