

Beste lezer,

Sinds 2006 help ik, Rosa Kiekebosch-Wigink als Coach voor ondernemers en professionals & Rouwbegeleider, mensen zichzelf te ontwikkelen in diverse processen van welzijn en werk. Mensen ervaren mij als betrokken, ervaren én betrouwbaar.

In 2013 werd Rosa verkozen tot de op één na beste counsellor van Nederland en België.

Door stil te staan bij hoe het was en hoe het nu is help ik je een nieuw evenwicht te vinden. Hierdoor vind je kracht om verder te gaan zodat je uiteindelijk weer naar de toekomst kunt kijken. Na mijn begeleiding voelen mensen zich gelukkiger en evenwichtiger, hebben meer zelfvertrouwen en weten weer richting aan hun leven te geven. De toekomst hangt van een hoop dingen af maar vooral van jou!

Door mijn nieuwsbrieven hoop ik dat je me beter leert kennen. Wanneer je iemand weet voor wie ondersteuning waardevol kan zijn voel je dan vrij mijn nieuwsbrief door te sturen en degene te attenderen op mijn werk en site. Reeds verschenen nieuwsbrieven zijn te vinden onder: <http://www.rosakiekebosch.nl/nieuwsbrieven>

Jaargang 7, nummer 1 2017

Inhoud:

- Een jaar lang was er geen nieuwsbrief
- Recensie t.a.v. mijn coaching door Jolanda Theunissen, Directeur Helviass Verzekeringen B.V.
- Waarnaar ben jij op zoek? Vraag jij je ook wel eens af: Is dit nu later?
- Coaching bij het afbreken van haar muur. Recensie van een 45 jarige cliënte
- Afsluiting

Een jaar lang was er geen nieuwsbrief

Sinds 6 jaar stuurde ik ieder kwartaal een nieuwsbrief.

Mijn laatste nieuwsbrief is inmiddels een jaar geleden, radiostilte volgde. De oplettende lezer, die al langer mijn nieuwsbrief ontvangt, zal het niet zijn ontgaan.

Het afgelopen jaar heb ik een moeilijke tijd doorgemaakt.

Zoals ik in mijn laatste nieuwsbrief schreef was ik voorjaar 2015 ernstig ziek, wat het was liet ik in het midden, waardoor ik de 800 km lange voettocht naar Santiago nu eindelijk eens ging uitvoeren. Bij mijn terugkomst bleek ik, september/oktober 2016, opnieuw ernstig ziek te zijn..

Binnen 1,5 jaar werd ikzelf twee keer geconfronteerd met kanker, twee verschillende soorten. Een nachtmerrie die waarheid werd.

Het ene moment lijkt alles goed, het volgende moment staat je wereld op z'n kop. Ook bij mij was dit beide keren het geval. Ik die nooit ziek was, lichamelijk zo sterk, werd tot twee keer toe in zo'n korte tijd rauw verrast. Na heel veel onderzoeken, een grote periode van onzekerheid en beslissingen nemen werd ik eind november geopereerd.

Het niet verschijnen van mijn nieuwsbrief heeft ermee te maken dat de nieuwsbrief voor mij geen prioriteit had, op Facebook en LinkedIn bleef ik wel zichtbaar. Mijn gezin kwam op de eerste plaats, daarna mijn cliënten.

Vanaf januari jl. werk ik alweer in mijn praktijk. Gelukkig heb ik sindsdien weer een heel aantal mensen gecoacht. Een aantal ervaringen tref je hieronder aan.

'De nieuwsbrief die komt vanzelf wel weer een keer', dacht ik. De tijd vorderde, een nieuwsbrief wou ik wel sturen. Maar, wat te schrijven? Ga ik deze moeilijke tijd delen met mijn lezers? Zo ja, wat ga ik dan delen? Is het wel verstandig om het te delen?

Ik die altijd werk vanuit mijn hart, vanuit mijn echtheid met mijn cliënten. Wil ik deze belangrijke periode in mijn leven onbenoemd laten? Een periode waar verschillende (aanstaande en ex-) cliënten veel in zullen herkennen.

De afgelopen twee jaar heb ik weer een boel ervaringskennis opgedaan.

Wanneer je ziek wordt veranderd je leven. Je maakt in deze periode moeilijke en intieme gebeurtenissen mee.

Hoe kun je in deze heftige tijd dicht bij jezelf blijven? En wie ben jij eigenlijk als patiënt? Hoe ga je om met pijn en andere ongewenste veranderingen? Kan jouw ziekteproces ook een groeiproces worden? En als je weer kunt reïntegreren, hoe ga je dat aanpakken? Hoe ga je om met blijvende klachten? Hoe ga je om met de onderzoeken, hoe ga je om met de onzekerheid?

Allemaal onderwerpen waarbij ik nu nog beter kan aansluiten.

Alles wat ik tot nu toe heb meegemaakt in mijn leven maakt me tot de coach/counselor die ik ben. De manier waarop ik met de tegenslagen in mijn leven ben omgegaan, wat ik ervan heb geleerd, brengt een meerwaarde mee voor mijn cliënten.

Ik hoop mijn prachtige vak nog jaren te mogen uitoefenen!

Recensie t.a.v. mijn coaching door Jolanda Theunissen, Directeur Helviass Verzekeringen B.V.

Ik ben even op zoek geweest naar een coach-counselor die past bij mij als persoon en bij mijn stukje 'zelf' dat hulp en ondersteuning nodig had.

De teksten op de website van Rosa en haar foto lieten mij niet meer los. Ik voelde intuïtief dat Rosa voor mij de persoon was om mij te helpen in de verdere verwerking van mijn 'verlaat verdriet'. En tevens om mij te leren beter om te kunnen gaan met de dagelijkse uitdagingen van het leven.

Elke 2 weken rij ik met plezier en nieuwsgierigheid 1,5 uur van Utrecht naar Heeten. Na afloop van de sessie rijd ik de weg vice versa, rustig in mijn eigen gedachten en verwerking van hetgeen Rosa me heeft aangereikt, weer terug naar huis.

Nu we samen een aantal maanden verder zijn kan ik zeggen dat mijn intuïtie mij het juiste heeft gebracht. Rosa biedt mij een veilige plek waar alles gezegd en geuit kan worden, ze is open minded en oordeelt niet, ze luistert!

Ze is zeer kundig en professioneel en leert mij stap voor stap mezelf beter kennen. Soms is het confronterend en vraagt Rosa door om tot de kern te komen. Ze zet me aan het denken en voelen. Het lichte gevoel achteraf is het allemaal waard. Verder heb ik gelijk de eerste sessie al praktische ademhalingstips gekregen welke ik nu dagelijks in mijn werk gebruik. Het maakt het veel gemakkelijker om de stress te verminderen en mezelf zekerder en rustiger te voelen.

Mijn zelfvertrouwen is de afgelopen maanden gegroeid. Ik mag OOK in het licht staan, net als andere mensen. En dat kan ik nu en ik geniet er zelfs van. Het kleine angstige meisje in de schaduw is in het licht gestapt als volwassen vrouw.

Rosa heeft zoveel ervaringen uit haar eigen persoonlijke leven, dat maakt dat ze mij en zeker ook andere mensen heel goed begrijpt en kan helpen. Zij weet hoe iets voelt en wat het met je doet omdat ze het zelf heeft meegemaakt.

Het moment dat Rosa aan mij het bidprentje van mijn pappa voorlas is voor mij een ommekeer geweest in mijn verwerking van iets dat al 34 jaar geleden is gebeurd en waar ik nu nog steeds mee bezig was. De voor mij zo vertrouwde tekst door haar te horen lezen en tot de conclusie te komen dat dit helemaal niet zijn woorden zijn geweest maakte mij zo blij. Alles werd duidelijk voor me, Rosa zorgde voor een eye opener. Mijn pappa is de ondeugend

kijkende man op de foto en niet de tekst op de achterkant ervan!

Door haar 'focustechniek' neemt ze mij mee naar momenten uit mijn jeugd. Naar het kleine onbevangen en vrolijke meisje, dat ik op mijn 5de jaar heb achtergelaten om te kunnen overleven in een verdrietige tijd. Rosa heeft mij weer één geheel gemaakt. Het kleine meisje en de vrouw die ik nu ben hebben elkaar weer gevonden en zijn samen denkbeeldig van de 'glijbaan' gegaan.

Ik zet nu voorzichtig stappen in het meer onbevangen en vrij zijn. Het serieuze en gehoorzame schild zwakt af. Ik mag nu van mezelf ook buiten de lijntjes kleuren ! Niemand wordt boos op me als ik dat doe. Heerlijk die bevrijding.

Rosa, dank je wel dat je er voor mij bent, dat je mij verder hebt geholpen op mijn levensweg. Ik zie nu weer allemaal mooie afslagen en paadjes waaruit ik kan en vooral ook zelf mag kiezen. Iedereen komt in zijn of haar leven in situaties waarbij het fijn is om even samen met iemand een stukje op je levensweg te lopen. Om hulp en ondersteuning te krijgen van iemand die helder en met afstand kijkt en kan helpen om je knooppunten aan te pakken. Soms is dat gewoon door even rustig midden op het kruispunt te gaan zitten en je leven te aanschouwen, ook dat leerde ik van Rosa. Hierna kon ik weer verder en kon ik keuze maken om de voor mij juiste afslag te nemen. Voor een dierbare naaste is dat meestal lastig om te zien en doen.

Ik kan uit eigen ervaring zeggen, werk aan jezelf hoe moeilijk soms ook, groei, zoek hulp op die momenten dat het nodig is en wordt gelukkig, dat ben je verplicht aan jezelf!

'Great Things never came from comfort zones'

Waarnaar ben jij op zoek? Vraag jij je ook wel eens af: Is dit nu later?

Is dit nu later...

De avond voordat cliënt voor het eerst komt stuurt hij me, uit zichzelf, het lied dat zijn gevoel beschrijft van de afgelopen jaren. Het lied is van Stef Bos: Is dit nu later? (<https://www.youtube.com/watch?v=ugZUtCVklaU>)

De volgende dag zie ik hem en hoor de nuances en nadere duidingen. Zoveel diploma's

behaald, iedereen voorbijgestreefd, prachtige carrière, het hoogst haalbare. Het zegt hem allemaal niets meer, zijn zorgvuldig gebouwde bouwwerk is ingestort..

Na ons gesprek maak ik een wandeling om mijn hoofd leeg te maken. Ons gesprek én het lied blijft me bezig houden, ik luister het lied daarbij verschillende keren. Wat een mooi vak heb ik toch, voel het stromen vanuit mijn hart: dat ik er voor zóveel verschillende mensen mag zijn! Wat zit er veel verschil in de manier hoe men zich manifesteert. Wat zijn de levensverhalen toch verschillend. Overeenkomst is dat men ergens naar op zoek is. Hij is op zoek naar hoe nu verder.

Waarnaar ben jij op zoek? Vraag jij je ook wel eens af: Is dit nu later? Heb je het lied geluisterd, wat deed het met je?
Ook voor jou ben ik er graag!

Coaching bij het afbreken van haar muur. Recensie van een 45 jarige cliënte:

Vanaf mijn jeugd tot aan nu had ik een aardige dikke muur om me heen gebouwd. Doordat 'mijn rugzak' steeds zwaarder werd liep ik op een gegeven moment vast en belandde ik ziek thuis.

Met behulp van Rosa ben ik begonnen deze muur steen voor steen af te breken. Ze luisterde ècht naar me en stelde op het juiste moment de juiste vragen zodat ik inzichten kreeg waar ik wat mee kon! Het verdriet en de pijn die ik had weggestopt mochten eindelijk gevoeld worden. Rosa bood mij een vertrouwde en veilige omgeving waar ik eindelijk mocht huilen van mezelf. Hierdoor kon ik oud zeer loslaten en kreeg ik ruimte voor mezelf waardoor ik nu weer verder kan met meer zelfvertrouwen! Ik heb geleerd om te benoemen hoe ik me voel en daardoor duidelijkheid te geven naar de mensen om me heen.

Ik ben dankbaar dat ik bij Rosa terechtgekomen ben. Mijn leven is nu al positief veranderd, o.a. heb ik me aangemeld voor een nieuwe opleiding. Tevens heb ik nu ook de beslissing genomen om, met wederzijds goedvinden, mijn arbeidscontract te beëindigen.

Rosa bedankt!

Afsluiting

Beste lezer,

Dit was sinds lange tijd weer een nieuwsbrief. De volgende verschijnt in het laatste kwartaal van 2017. Binnenkort ga ik genieten van mijn vakantie. Vanaf 4 september sta ik graag weer voor je klaar.

Wil je meer weten? Heb je behoefte aan een gesprek?

Kijk voor meer informatie op www.rosakiekebosch.nl of bel 06 486 47 561

Hartelijke groet,
Rosa Kiekebosch-Wigink