

# COUCHING

Praktijk voor coaching & therapie

Jolanda Wolters - 06-18562126 - Willibrordusstraat 6, 5087 BS Diessen  
Jolanda.wolters@couching.nu - www.couching.nu

## I am Me

Vanmorgen lag ik in mijn warme bed naar de radio te luisteren, waarop 'Groot' nieuws werd gedeeld.

Het bericht maakte iets in me wakker en nee, niet de gedachte: 'Ik moet opstaan!' De bewustwording dat we in een maatschappij leven, waarin een persoon zichzelf wil, mag én kan zijn 'GROOT' nieuws is en dat dit gedurfd en moedig is.

Iedere dag begeleid ik mensen die hoge eisen aan zichzelf stellen, die moeten voldoen aan de regels van zichzelf of van anderen, die bang zijn om er niet bij te horen. Mensen die niet begrijpen waarom ze niet geaccepteerd worden, zoals ze zijn. Jongeren die gepest worden, omdat ze 'anders' zijn dan het gemiddelde kind in de klas.

### **Mensen hangen op alles wat lijkt af te wijken van het gemiddelde een label**

Autisme, Hoogbegaafd, ADHD, Hoog Sensitief, Hetero, Transgender, Lelijk, Knap en ga zo maar door. Heb je het goede label dan heb je status en dan wordt er tegen je opgekeken. Heb je het verkeerde label dan zijn er mensen die vinden dat ze het recht hebben om je te veroordelen, je raar te vinden, je te pesten of te chanteren.

Het doet me denken aan vroeger, dat ik wel een trui wilde van Oilily of Benetton, maar dat ik niet gezien wilde worden met een zelfgebreide trui of een shirt van de Wibra. Bang om er niet bij te horen, bang om anders te zijn. Wat ik vroeger deed, was het label van Oilily naaien op een zelfgemaakte broek. Veel kinderen in de klas vonden hem fantastisch, terwijl ze eerder nooit iets van mijn zelfgemaakte kleding vonden. Hoe raar is het dat een label zo bepalend kan zijn. Dat een label jou of een kledingstuk je in een onzichtbaar hokje kan plaatsen van goed en geaccepteerd óf fout en afgewezen. Je bent en blijft dezelfde persoon ongeacht het label.

Mijn bedrijf COUCHING bestaat, omdat ik geloof in gelijkwaardigheid. Iedereen is mens en iedereen heeft maar één label en dat is het label 'IK'. Het mooie is dat iedereen hetzelfde label draagt. Jouw IK is niet beter of slechter dan mijn IK.

### **Je bent nooit geboren om erbij te horen**

Met het inzicht wat ik heb ontwikkeld in de afgelopen jaren is dat je een keuze hebt. Je kunt ervoor kiezen dat je de uitdagingen aan gaat om erbij te horen. Voldoen aan het beeld zoals het 'hoort' te zijn óf je kunt de uitdagingen aan gaan om te zijn wie je bent en het 'moeten' doorbreken.

Beide uitdagingen kunnen lastig zijn, maar jezelf kunnen zijn, jezelf goed vinden zoals je bent ongeacht alle labels die jij jezelf geeft of de buitenwereld jou opplakt, maakt je krachtig en geeft je vrijheid.

Mijn bedrijf COUCHING heeft als missie dat de wereld het normaal vindt als je jezelf wilt zijn met al je unieke eigenschappen. Dat zou pas groot nieuws zijn!