

SYLVIA: 'Evelyn liet me zelf antwoord geven op de vragen die ik had'



Sylvia van Beek (30, projectleider bij een verzekeringskantoor) is single. Ze ging met haar 'dertigersdilemma' naar quarterlife-coach Evelyn Prinsen.

"Tijdens een tweedaagse training van mijn werk stond deze vraag centraal: welke richting en leiding geef ik aan mijn leven? Daardoor realiseerde ik dat ik alles had: een goede baan, een prima sociaal leven, een mooi huis en een leuke vriend met wie ik veertien jaar samen was. Ondanks dat voelde ik me niet honderd procent gelukkig en miste ik innerlijke rust. Mijn verstand en m'n gevoel zaten niet op één lijn. Ik moest een keuze maken, ik wilde het anders gaan doen. Na gesprekken met collega's en vriendinnen googlede ik 'dertigersdilemma' en kwam zo op de site van Evelyn terecht. Haar ervaring en werkwijze spraken me aan. Al bij ons eerste gesprek voelde ik een klik. De vier gesprekken met Evelyn duurden soms wel anderhalf uur. Ze gaf me geen adviezen, maar stelde alleen de juiste vragen. Daardoor liet ze me zelf antwoord geven op de vragen die ik had. Over mijn relatie bijvoorbeeld. Ik merkte in de sessies met Evelyn steeds meer dat mijn toenmalige vriend en ik uit elkaar waren gegroeid. Uiteindelijk hebben we samen besloten dat het beter was om ermee te stoppen. Dat we leuker zijn zonder elkaar. Natuurlijk heeft het ons allebei veel verdriet gedaan, maar nadat we de knoop hadden doorgemaakt, voelde ik me opgelucht. Al met al denk ik dat ik zonder Evelyn ook wel tot deze beslissing was gekomen, maar nu ging het proces sneller en voelde ik me daadkrachtiger. Als ik erop terugkijk, kan ik iedereen een persoonlijke coach aanraden. Als mens ben je je steeds bewust van je uiterlijk, maar voor een mentale check-up maak je eigenlijk amper tijd. Na de gesprekken met Evelyn voelde ik me heerlijk, opgelucht en krachtig."

EVELYN: 'Na vier sessies had ze de kracht om haar relatie te verbreken'

Evelyn Prinsen (34) is quarterlife-coach. Ze is verloofd met Yoshi (37), moeder van zoon Zenji (3) en in verwachting van de tweede.

"Rond mijn zevenentwintigste liep ik tegen veel vragen aan, zoals: welke kant wil ik op in mijn leven? Ik had Cultuur, Organisatie en Management gestudeerd, maar werkte in die tijd als stewardess. Eigenlijk om het kiezen voor een baan die echt bij mijn opleiding paste uit te stellen. Ook op het liefdesgebied was ik zoekende. Ik was vier jaar single: een serieuze relatie in stand houden lukte me niet. Door coaching, individueel en in een groep, werd ik gedwongen goed na te denken. Vanaf dat moment richtte ik mijn leven een stuk rustiger in, ging ik minder uit en vond ik mijn grote liefde via internet. Ook liet ik me bijscholen, want zelf mensen coachen, leek me geweldig. In mensen als Sylvia herken ik veel van mezelf. Het moeite hebben met keuzes maken bijvoorbeeld. Zij kon maar niet beslissen of ze met haar relatie wilde doorgaan. Ik liet haar een biografie maken, een levensloop, om te zien hoe bepaalde patronen en valkuilen in haar leven zijn ontstaan. We bekeken waardoor zij werd beperkt om te kiezen en wogen de voor- en nadelen van een beslissing af. Na vier sessies had ze de kracht om haar keuze te maken en verbrak ze haar relatie.

Coaching wordt steeds populairder onder dertigers. Ik verbaas me daar niet over. Iedereen vindt zelfontplooiing belangrijk en je moet op die leeftijd zo veel levensbepalende keuzes maken. Sommige klanten vinden het zelfs hip dat ze een coach hebben. Ik moest wel lachen toen laatst iemand tijdens een sessie zijn mobiel beantwoordde en vol trots riep: 'Ik zit nu even bij mijn coach!'"

Meer informatie: [quarterlifecoaching.nl](http://quarterlifecoaching.nl)



*Evelyn*

*Sylvia*