

Starten is véél meer dan een

# Coach uzelf, want starten

Een zaak opstarten, is meer dan het oplossen van 101 praktische problemen en formaliteiten. Ook emotioneel moet u heel wat opoffers kunnen verwerken. Negatieve adviezen, tweestrijd tussen werk en gezin, jaloerse reacties ... Maar elke opoffer biedt een nieuwe kans. Iris Willems van Prana Training & Coaching is daar het levende bewijs van.

Hans Hermans

Tien jaar geleden startte Iris Willems met de verwezenlijking van haar ondernemersdroom: een seminariecentrum in een vierkantshoeve in volle natuur. Vandaag is ze zaakvoerster van Prana Training & Coaching, gespecialiseerd in managementvaardigheden, teamwork en *selfcoaching*. Zij leert haar klanten aan zichzelf te werken, efficiënter doelen te bereiken en met stress om te gaan.

De vierkantshoeve in Oudenaarde staat vandaag nog in de steigers. Opdracht bijna volbracht voor Iris Willems, maar met meer blutsen en builen dan verwacht. Op basis van haar eigen parcours distilleerde ze voor ons zeven *selfcoaching*-principes die zij essentieel vindt voor goed ondernemerschap.

## 1 Durf voor uw ideeën te gaan ...

... in plaats van negatief advies van de buitenwereld te volgen. Een plan heeft steeds voor- en tegenstanders. Dat merkt elke starter. "Zo wou onder meer mijn moeder me behoeden voor de gevaren die gepaard gaan met het opgeven van een vaste job. Zij had zelf als zelfstandige een paar tegenslagen moeten verwerken", vertelt Iris Willems. "Toen ik die eerste hindernis genomen had, kwam er weerstand van een ander front. Ik wilde het concept *selfcoaching* via franchising uitbreiden. Dat zagen enkele ondernemersexperten niet zitten. Kleine bedrijven zoals het mijne – en bovendien in onze sector – doen dat niet, klonk het."

Die negatieve adviezen hadden een rem kunnen zetten op de ondernemersdroom van Iris Willems. Maar het draaide anders uit. "Ik legde ze naast me neer, telkens met mijn *selfcoaching*-methode. In moeilijke periodes ontspande ik me dage-

lijks een kwartier. In zo'n mentaal ontspannen toestand ben je veel creatiever en kan je meer aan zelfsturing doen. Ik liet alle mogelijke gedachten door mijn hoofd waaien. Geleidelijk aan werden de gedachten concreter. Zo vond ik het ant-



FOTO'S: D. LEBRINI/PHOTO NEWS

businessplan en een financieringsdans

# zit ook in het kopje

woord op de vraag 'Wat wil ik echt?'. En dat was lijnrecht ingaan tegen de negatieve adviezen." Vandaag telt Prana drie franchisenemers.

## 2 Durf los te laten ...

**... in plaats van alles zelf te willen doen.** Een ondernemer die start vanuit zijn eigen expertise, heeft het meestal moeilijk om anderen in te schakelen. Iris Willems: "Je bent ervan overtuigd dat anderen het nooit zo goed kunnen doen als jij. Ik wilde aanvankelijk dat mijn medewerkers de trainingen net zoals

ikzelf gaven, met dat bepaalde voorbeeld en die oefening. Maar als je wilt groeien, heb je geen keuze. Je moet erop vertrouwen dat medewerkers het even goed zullen doen. Zelfs als er eens iets misloopt. De mensen die ik opleidde, merkten dat al snel. 'Je moet ons vertrouwen', zeiden ze me, 'je wilt alles zelf sturen'. Die kritiek heb ik ter harte genomen. Het leren loslaten, bezorgde me eerst stress." Vandaag levert het haar alleen maar voordelen op.

## 3 Zweer in de tweestrijd kinderen-werk bij 'kwali-tijd'...

**... in plaats van kwantiteit.** Een zorg die toch vooral nog bij vrouwelijke ondernemers opduikt: de combinatie bedrijf en kinderen. "Het belemmerde en stresseerde ook mij", zegt Iris Willems. "Ik had zelf een ambitieuze moeder en ik had er de keerzijde van ondervonden: ze was zelden thuis. Dat wilde ik beter doen. Ik stelde me duidelijke grenzen. Woensdag en in het weekend bleef ik thuis voor mijn zoon Gertjan. Op andere dagen ging hij naar de onthaalmoeder. Dat is de slechtste beslissing die ik ooit genomen heb, omdat het ritme me niet lag. Ik kan niet een hele dag met het huishouden en mijn kind bezig zijn. Ook 's woensdags wilde ik allerlei zaken doen voor het werk. Op het werk was ik dan weer met mijn zoon bezig. Een tweestrijd die zeer veel energie opsloopte."

"De oplossing: ik werkte met *selfcoaching*-methodes aan het onderliggende schuldgevoel en koos een ander ritme. Sindsdien blijf ik woensdag niet meer thuis, waardoor ik me honderd procent op mijn werk kan richten. 's Avonds ben ik één à twee uur intensief met mijn zoon bezig, om nadien opnieuw aan het werk te gaan. Een ander streefdoel: ik ben maximum twee avonden per week buitenshuis. Het weekend staat in het teken van het gezin. Ik kies voor kwaliteit in plaats van kwantiteit."

## 4 Steek een tandje bij als het wat moeilijker gaat ...

**... in plaats van weg te zinken in passiviteit of negativisme.** Negativisme is niet besteed aan een ondernemer. Ook niet aan Iris Willems. Zij gelooft in het beïnvloeden van mensen, zonder aanwezig te zijn. "Ik merk dat er geen nieuwe bestellingen binnenkomen en er andere afgelast worden als ik me in negativisme aan het wentelen ben. Wanneer ik stress en spanning achter me laat, merken we binnen de week een ommekeer. Er worden opnieuw offertes gevraagd, en er komen weer bestellingen binnen."

Zo moet je ook niet toegeven aan een economie die niet goed draait, vindt ze. "Het heeft geen zin om jezelf te beklagen of op anderen commentaar te geven. Je moet zelf de situatie aanpakken. In een laagconjunctuur zijn er nog steeds bedrijven en mensen die investeren. Er blijft dus een afnamemarkt bestaan. Onze aanpak: we doen meer inspanningen dan anders om te groeien. Zo hebben we tijdens de crisisjaren 2002 tot 2004 een secretaresse en een fulltime marketingverantwoordelijke aangeworven en zijn we gestart met het geven van gratis inspiratiesessies. Bovendien nam ik deel aan dure activiteiten, zoals congressen, zonder dat ik wist of het iets zou opleveren. Door anders te zijn dan de anderen is onze omzet ook die jaren met 50 tot 60 procent gestegen. Besparen in marketing, zoals velen deden, zou de slechtste beslissing geweest zijn. Angst is een verkeerde drijfveer."

## 5 Kijk eens wat vaker naar uzelf ...

**... in plaats van u blind te staren op de concurrentie.** Een vast onderdeel van elk ondernemersplan: analyseer wat er op de markt is aan



Iris Willems (37) van Prana Training & Coaching. Na 10 jaar timmeren aan de weg komt haar ondernemersdroom - een seminariecentrum in de volle natuur - eindelijk uit.

gelijkaardige producten. Dat is niets voor Iris Willems: "Veel mensen staren zich blind op de concurrentie, waardoor ze die na-apen en enkel met klassieke oplossingen komen. Een kopie is nooit zo sterk als het origineel, dus dat is een slechte strategie. Beter vraagt u zich af waar u zelf naartoe wilt, en wat er nodig is op de markt. Ik zoek niet naar wat anderen doen. Ik steek bitter weinig tijd in het observeren van de markt. Liever investeer ik die tijd in zelf innovatief zijn."

## 6 Durf fier te zijn op uw successen ...

**... in plaats van jaloerse mensen te ontzien.** Iris Willems: "Vrienden, familie, buren of collega's die meestal zelf de stap naar zelfstandigheid niet durven zetten, worden vaak jaloers bij succes. Vooral materiële dingen, zoals de wagen waarmee je rijdt, de woning die je bouwt, het buitenverblijf ... liggen gevoelig. Wat de mensen niet zien: de lange dagen en de harde geleverde inspanning.

gen. Dat de auto ook dient voor de teambuildingactiviteiten van de zaak, dat het buitenverblijf een rendabele investering is waarmee we de zaak kunnen uitbouwen, en dat ons hele huis momenteel als kantoor gebruikt wordt. Enkel onze slaap- en badkamer zijn echt privé."

"Die jaloerse reacties deden me schuldig voelen over het succes. Om ze te temperen, begon ik het accent te leggen op wat moeilijk of niet ging. Bovendien minimaliseerde ik de successen of zweeg ik. Na een paar maanden had ik het gevoel dat ik zo niet verder mocht doen. Want door je succes te minimaliseren en je aandacht te richten op alle moeilijkheden die je ook moet overwinnen, haal je je eigen energie onderuit en ga je langzaam zelf achteruit. Het doet er niet toe hoe de anderen erover denken, bedacht ik. Dat is hun probleem. De oplossing: zelf de vicieuze cirkel doorbreken en gewoon praten. Ik deel nu ook zelfs mijn *selfcoaching*-ervaringen. Vandaag merk ik dat de gesprekken vlotter lopen. Aan mensen die niet bijdraaien, besteed ik weinig aandacht."

## 7 Werk ook aan uzelf ...

**... in plaats van bij de pakken te blijven zitten.** Niet alleen aan een bedrijf moet gesleuteld worden, aan de ondernemer dikwijls ook. Soms volstaat een eenvoudige opleiding, soms moeten minder evidente pijnpunten aangepakt worden. Zoals bij Iris Willems. "Na de eerste introductietraining die ik gaf, kreeg ik pas na lang aandringen feedback van de organisator. Hij zei me dat hij kritiek had gekregen op een gevoelig punt: mijn stem. Het publiek had ondervonden dat mijn hoge stem hen stresseerde, in plaats van ontspande. Na drie dagen wenen – ik zag mijn doel om trainingen te geven al helemaal de mist ingaan – besloot ik niet bij de pakken te blijven zitten. Ik zocht en vond oplossingen bij logopedisten en in mijn eigen methode. Vandaag spreek ik met een lagere, aangename stem die dichter aansluit bij mijn natuurlijke toonhoogte." ■

iris.willems@prana.be

Iris Willems, "Selfcoaching, ontdek de ongekende mogelijkheden van uw brein", Prana Uitgeverij, 2005.



# Stem mee en win!

Selfcoaching – uzelf mentaal in handen nemen en sturen – kan van pas komen om een reeks probleemsituaties het hoofd te bieden. Samen met Iris Willems, auteur van het boek 'Selfcoaching', koos de redactie 10 onderwerpen, die de basis kunnen vormen voor een nieuwe artikelenreeks in Bizz.

1. **Slaapproblemen.** Hoe kan ik makkelijker inslapen, doorslapen en fit wakker worden?
2. **Uitstelgedrag.** Waarom stel ik alles altijd weer uit? Hoe ga ik ermee om?
3. **Gewoontes veranderen.** Waarom herval ik zo vaak in oude gewoontes? Hoe pak ik dat aan?
4. **Doelen bereiken.** Wat zijn de basisvoorwaarden voor succes? Hoe behaal ik wat ik wil?
5. **Gezondheidsklachten.** Wat zeggen ze over mijn persoon? Hoe kan ik mijn weerstand verhogen?
6. **Presentatieangst.** Waarom breekt het angstzweet mij uit als ik voor een groep sta? Hoe krijg ik mezelf onder controle?
7. **Gebrek aan assertiviteit.** Waarom laat ik altijd over me heen lopen? Hoe keer ik het tij?
8. **Omgaan met tegenslagen.** Hoe incasseer ik het best? Hoe kan ik mezelf opnieuw snel motiveren?
9. **Perfectionisme.** Waarom ben ik niet sneller tevreden? Hoe kan ik mezelf veranderen?
10. **Negatieve gedachten.** Waarom haal ik mezelf steeds onderuit? Wat kan ik doen?

Welk onderwerp zou u graag lezen in Bizz? Mail uw persoonlijke top drie naar [feedback@bizzmagazine.be](mailto:feedback@bizzmagazine.be). Een onschuldige hand zal bovendien uit alle inzendingen vijf winnaars trekken. Ze ontvangen het boek 'Selfcoaching' van Iris Willems thuis. Vergeet uw adres dus niet te vermelden!

