

## Coach in beeld ... Jessica Amelia



niveau in het gilde **Practitioner**  
leeftijd **40 jaar**  
woonplaats **Rotterdam**  
eigen praktijk **Jessica Amelia, coaching  
& breathing**

Sinds mijn 19<sup>de</sup> ben ik ZZP-er. Ik begon als zangeres in de dance wereld en dan zong ik *live* bij de sets van verschillende dj's. Daarnaast begon ik met een eigen bedrijf in communicatie en marketing. Ik ontwikkelde strategieën en campagnes voor bedrijven en heb grote projecten en evenementen gedaan. Mijn bedrijf liep goed maar ik had er geen plezier meer in. Het bleef zo aan de oppervlakte terwijl ik juist wilde weten wat er echt leefde en speelde binnen een bedrijf voordat ik een strategie ging bedenken. Ik verlangde ernaar om meer van binnen naar buiten te werken.

Toen ik net bevallen was van onze tweede zoon belde een vriend van mij (die al langer in opleiding is bij de Coaching Academy International): "Jess, ik weet dat je vlekken in je nek krijgt van het woord coach maar er start aanstaande dinsdag een nieuwe groep, ga je het doen?". Mijn hoofd riep: nee! Ik heb net een kind gehad, ik ben hormonaal en moe, maar mijn hart zei: ja!

Ik was vast komen te zitten en wilde iets doen waardoor ik op een andere manier naar mezelf en de wereld zou gaan kijken. De opleiding zag ik puur als leerschool voor mijzelf. Er was iets in zijn uitnodiging dat resoneerde in mij

en maakte dat ik "ja" zei. Ik hoefde niet allerlei andere coachopleidingen te vergelijken want innerlijk had ik al besloten.

Ik was ontzettend nieuwsgierig en dat is voor mij een graadmeter. Nieuwsgierigheid leidt voor mij naar *purpose*. Het ontwikkelingsgericht leren en werken was precies waar ik naar had gezocht. Hoe richt je een ontwikkelingsgericht proces in? Wat vraagt dat van mij en van de ander? Daar was ik enorm door geboeid.

Mijn pijnpunt was dat ik altijd met de ander bezig was en niet zozeer met mijzelf. De opleiders moedigden mij aan: ga nou eens focussen op jouzelf. Dat was een confronterend proces want dingen die ik liever niet zag van mijzelf werden zichtbaar. Uiteindelijk lag daar de sleutel tot ontwikkeling en transformatie. Er kwam een getransformeerde Jessica tevoorschijn. Het is mijn meest waardevolle leerproces geweest en het reist nog elke dag met mij mee.

Doordat ik niet constant met de ander bezig ben, kan ik een effectiever coachgesprek voeren. Ik kan als coach ontspannen waarnemen wat ik voel, zie en hoor en die waarnemingen gebruiken. Daarmee ben ik helemaal aanwe-

zig en in die aanwezigheid gebeurt er al zoveel.

Tijdens de coachopleiding leerde ik om vanuit verbinding in gesprek te zijn met een ander en ik merkte dat ik ernaar verlangde om het lichaam daarbij te betrekken. Soms kunnen hoofd en ziel wel ergens bewustzijn op hebben maar sukkel het lijf er nog achter aan. Ik wilde handvaten zodat ik het lijf op een waardevolle manier kon integreren in coachgesprekken. Dus – alsof het nog niet druk genoeg was – begon ik tegelijkertijd ook nog met de ademopleiding. Doordat ik zangeres ben, is de adem voor mij de basis. Je kunt in principe ademen van je sleutelbeen tot aan je liezen maar het grootste deel van de volwassenen is dat verleerd.

In de meeste gevallen voer ik eerst een coachgesprek en nemen we dat gesprek daarna mee in een ademsessie. De ademhaling liegt niet. Wat tijdens een coachgesprek misschien nog niet gelijk zichtbaar wordt, komt in een ademsessie naar boven. Het lichaam gaat voelen en aangeven wat er lastig is en waar het vast zit. Ik geef de mensen tijdens een ademsessie terug, in hun eigen woorden, wat ze mij in het

“ Nu sta ik vaker stil bij het feit dat ik een keuze heb. Als ik tegenwoordig een keuze maak, is het een bezielde keuze.

coachgesprek hebben verteld. Dat kan best confronterend zijn, maar ook bemoedigend. Tijdens een ademsessie kijk ik waar de adem “vast” zit en zet ik verschillende technieken in om de adem te “openen”. Dit kunnen woorden zijn, geluid maken, maar ook specifieke drukpunten of lichaamshoudingen.

Het is prachtig om te zien als iemand in een verbonden ademhaling terecht komt. Dat wil zeggen dat je in- en uitademhaling elkaar opvolgen zonder pauze. Ze vloeien als het ware in elkaar over als een ononderbroken cirkel. Je hoofd kan daarin niet mee doen. Voor mij maakt dat het coachen rond want daardoor ga je én in gesprek én in de ervaring.

Er komen allerlei verschillende mensen op adem coaching af. Sommige met fysieke klachten, of een burn-out. Wat de meesten overeenkomstig hebben is dat ze in hun hoofd “vast” zitten. Mensen die hun leven aan het bedenken zijn en niet aan het leven. Ze zeggen weleens: *“We teach best what we most need to learn”*. Voor mij klopt dat, want ik zat voorheen ook vast in mijn hoofd. Door de opleidingen ben ik dichterbij mijzelf gekomen en kan ik nu meer authentie-

ke keuzes maken. Vroeger zette ik mijn schouders ergens onder en was het doorgaan. Nu sta ik vaker stil bij het feit dat ik een keuze heb. Als ik tegenwoordig een keuze maak, is het een bezielde keuze. Ik had vijf jaar geleden niet kunnen bedenken dat mijn leven er zo uit zou zien en toch ben ik nu op de juiste plaats.

Allerlei dromen zijn in gang gezet. De eerste droom van een eigen praktijk als adem coach is uitgekomen. Onlangs heb ik mijn voorliefde voor schrijven weer opgepakt waardoor een ander bedrijf – Spiritual Outlaw – is ontstaan. Samen met een vriendin schrijven we over thema's die gebaseerd zijn op dezelfde filosofie op basis waarvan ik coach, hoe ik in het leven sta en hoe ik ben opgeleid bij Coaching Academy. Het gaat over groei, potentieel, ontwikkeling, transformatie en over verantwoordelijkheid nemen voor wie je bent.

Laatst schreef ik een tekst, 10 minuten later neuriede ik er een melodie bij, en opeens ontstond daar het lied ‘Shadows’ dat ik nu opgenomen heb. Sinds de zomer ben ik weer op zangles gegaan om de zangeres in mijzelf op een andere manier te ontdekken.

Het lied gaat onder andere over licht en schaduw. De dingen die iemand liever niet wil laten zien aan een ander, daar ben ik enorm nieuwsgierig naar. Bij mijzelf maar ook in het gesprek met de ander. Tijdens de opleiding werd je uitgenodigd om heel bewust naar je eigen schaduw te kijken. Ik geloof erin dat precies in dat schaduwdeel het goud ligt. Ik ontdekte – hoe Debbie Ford dat zo mooi in haar boek *Licht Op Schaduw* beschrijft – dat als ik de volume knop van mijn schaduwkanten iets terugdraai er een onwijze kracht schuilt.

Op de allereerste dag van de coachopleiding, zat er een quote in mijn werkmapp en daar stond op: *“The privilege of a lifetime is to become who you truly are.”* van C.G. Jung. Die was meteen raak. Op dat moment wilde ik “er” al zijn, al wist ik niet wat “er” was. Toen ik begon met het coachen nam ik tijdens gesprekken de rol van de coach aan. Nu is het coachen een deel geworden van wie ik ben. Ik vind het leuk dat ik nog elke dag leer en constant in ontwikkeling ben als mens en als coach. Voor mij staat de reis nu centraal en niet de eindbestemming. ♦