

Minou Knepfleé  
Breda  
38 jaar



# DRUK

→ voorafgaande functie:  
trainer/adviseur  
met teveel werk

nieuwe functie →  
adviseur  
met tijd voor zichzelf  
en haar gezin

# BALANS

## Terugblik

Mijn werkzaamheden als trainer/adviseur bij het kenniscentrum waren de laatste jaren enorm toegenomen. Op een gegeven moment kon ik mijn werk eigenlijk niet meer goed overzien en had ik een blijvend gevoel van onrust. Jarenlang heb ik mezelf groot gehouden: 'ik kan de hele wereld aan'. Ik heb alle signalen van mijn lichaam genegeerd en uiteindelijk was mijn energie op. Omdat ik dacht dat een andere baan alles in een keer zou oplossen, ben ik gaan solliciteren maar ik besloot elke keer om mijn baan toch niet op te zeggen. 'Wil ik eigenlijk wel weg bij mijn huidige werkgever?' In overleg met mijn manager heb ik besloten om met een externe adviseur te gaan praten over mijn verdere loopbaan.

## Traject

Al snel werd duidelijk dat er ook nog andere dingen in mijn leven speelden; het hangt allemaal met elkaar samen. Het wordt een loopbaantraject genoemd, maar eigenlijk gaat het over je leven. Over de manier waarop je je leven invult, over het vinden van balans. Ik heb geleerd om 'nee' te zeggen en ik heb niet meer het gevoel dat alles meteen moet. Dat geeft veel rust. Ook een openbaring om te beseffen hoe groot de invloed van je achtergrond is. Daar kun je iets mee doen: je kunt het loslaten of ombuigen. Ik heb echt een omslag in mijn denken en handelen gemaakt. Dat had ik niet in mijn eentje gekund. Die hulp van buitenaf was wel nodig.

## Toekomst

Eigenlijk is er feitelijk niet zoveel veranderd maar het voelt alsof er heel veel is veranderd. Ik ben bij dezelfde organisatie gebleven maar ik heb de helft van mijn taken overgedragen en ben een paar uur minder gaan werken. Daardoor heb ik nu meer tijd en energie voor mezelf en voor mijn gezin. Ik vind het heerlijk. Ik breng nu zelf elke dag mijn kinderen naar school. Ik ben rustiger en zij dus ook. Dat is heel veel waard. Bovendien scheelt het zoveel energie om niet meer te hoeven voldoen aan mijn eigen eisen en om los te laten wat anderen van me vinden. Ik sta nu echt anders in het leven!