

Esther Esselbrugge van *Impuls*, Bureau voor persoonlijke groei:

'Soms heb je een impuls van buitenaf nodig'

■ Door Bianca van der Pol

Je hebt een doel voor ogen. Je bent vastbesloten om die te bereiken en haalt alles uit de kast. En toch, lukt het maar niet. Iets houdt je tegen. Maar wat? Esther Esselbrugge uit Meppel haalt de onzichtbare blokkades tevoorschijn en probeert ze samen met de cliënt te verslaan. Ze heeft sinds kort een eigen onderneming: *Impuls, Bureau voor persoonlijke groei*.



(Foto: Boom uitgevers/Gerrit Russchen)

De kleine Tess (1,5) zit lief op de grond te spelen, vlak bij de poppenkast. 'Die heb ik zelf gemaakt', verklapt haar trotse moeder. Esther Esselbrugge heeft meer tijd voor leuke dingen, sinds ze een half jaar verlof heeft opgenomen. 'Ik wilde ervaren hoe het is om meer thuis te zijn.' Het bevalt haar uitstekend. Ze geniet volop van de tijd die ze kan doorbrengen met Sanne (4,5) en Tess. Bovendien heeft ze nu de mogelijkheid om de fundering van haar bedrijf te verstevigen. De komst van Sanne maakte veel los in Esther. 'Ik dacht, als ze vier jaar is heb ik een probleem erbij, of een uitdaging. Ik werk in Zwolle en zij gaat naar school in Meppel. Dan heb je te maken met pittige haal- en brengtijden.' In Zwolle heeft ze een leidinggevende functie bij een callcenter van het Groene Land Achmea. 'Ik wilde me al jaren meer richten op het coachen van mensen. Er was geen tijd meer voor excuses!'

Via het werk had Esther al een keer een cursus gevolgd over (het veranderen van) de cultuur binnen een bedrijf. Ze stuitte daarna op Enneagram Integratie Kunde', een oude leer die uitwijdt over het innerlijk van de mens. 'Je leert mensen te coachen met behulp van een enneagram.'

Het enneagram gaat uit van een psychologisch model met negen persoonlijkheden, bijvoorbeeld 'de perfectionist' of 'de helper'. Elk persoonlijkheidstype heeft zo zijn eigen karaktereigenschappen, drijfveren en kijk op de wereld. 'Verder kijk ik naar het emotioneel evenwicht van de mens. Ieder mens staat met een bepaalde basisangst in het leven. Men vindt zichzelf bijvoorbeeld niet goed genoeg. Zo'n angst werkt als een thema door je leven. Als je weet wat jouw angst is, kun je jouw gedrag verklaren en er aan werken.'

Het is vast herkenbaar. Je wilt afvallen. Gemotiveerd koop je de juiste producten en begin je met sporten. En toch krijg je opeens een onbedwingbare behoefte om te snacken. 'Het is iets sterkers dan jouw wil. Dat is een emotionele blokkade, die jou verhindert je doel te bereiken', aldus Esther. 'Deze blokkades zijn weggestopte en onverwerkte emoties. Die zoek ik op bij mensen en verzwak ze door met behulp van verschillende oefeningen en technieken.' Eerst wordt echter het doel concreet gemaakt. Wat wil iemand en is het haalbaar? 'Ik werk bij mensen achter de schermen. Veeg het pad schoon, zodat zij de volgende stap kunnen zetten. Soms heb je even een impuls van buitenaf nodig.' Door middel van een spiertest controleert Esther of alle obstakels werkelijk zijn verdwenen. Mensen die een sessie volgen, leren zichzelf beter kennen. Waar liggen de valkuilen, wat zijn je drijfveren? 'Bij iemand die eigenwaarde ontleent aan het helpen van andere mensen, kan een belletje gaan rinkelen van 'hé, ik zorg weer alleen voor anderen en niet voor mezelf, waarom?' Ze hoopt dat mensen zich bewust worden van hun gedrag.

Intrigerend vindt ze het feit dat ze blijft leren. Over anderen en over zichzelf. 'Tijdens de studie is de grootste stoflaag eraf gehaald en nu herken je dingen. Tuurlijk heb ik wel eens gedacht van 'dit kan ik niet', maar daar moet je niet in blijven hangen. Ik heb de neiging om mezelf dan op te sluiten, maar ik moet er juist op uit trekken, met mensen praten.'

Ze is dolgelukkig dat ze de stap heeft gezet om een half jaar verlof te nemen. 'Het is eng om te kiezen voor iets onzeker. Maar ik ben er toch ingestapt en het werkt. Ik ben nu vier dagen in de week met de kinderen bezig en daarnaast met de zaak. Het is fantastisch om iets te kunnen doen wat dicht bij jezelf ligt. Wat ik nu doe, doe ik echt omdat ik het zelf prettig vind. Ik raad een ieder aan om dat te doen waar zijn hart bij ligt. Als je lekker in je vel zit, kun je zoveel meer!'

Meer informatie over de trajecten, lezingen en workshops van Impuls, kan via telnr. 06-14636766 of op haar website www.persoonlijkegroei.info.