

Marijke Gast:

'Het is geen spel,
maar ik werk wel op een
speelse manier'

Marijke Gast is anti-stress-coach. Al zestien jaar helpt ze mensen om van stressklachten af te komen. Daarnaast geeft ze groepstrainingen in het bedrijfsleven.

Ondernemen is een spel. Wat vind je van die stelling?

"Nee, mijn werk kan je geen spel noemen. Het gaat om de gezondheid van mensen. Ik laat ze kennis maken met hun stresssysteem en probeer dat met hen te doorbreken. Ik werk wel op speelse manieren, zoals met apps die speciaal hiervoor ontwikkeld zijn. Ook probeer ik mezelf telkens te verbeteren door nieuwe dingen te leren en te doen. Zo ben ik op dit moment bezig met het opzetten van een online training voor mensen met slaapproblemen."

Wat zijn jouw belangrijkste spelregels?

"Eerlijk omgaan met je klanten en servicegericht zijn. Als ik voor een organisatie moet werken waar ik er niet voor de mensen kan zijn, is mijn eigen regel dat ik het niet doe. Een klus moet goed voelen, anders ga ik er niet op in."

Wat vind je lastig aan het spel?

"Ik vind het moeilijk dat ik veel alleen doe. Ik mis soms collega's. Als je zoals ik één-op-één werkt, kost dat veel energie. Ik moet af en toe de afwisseling zoeken om dat weer goed te krijgen. Daarom volg ik verschillende trainingen buitenshuis en ga ik naar ondernemersbijeenkomsten. Niet om er klandizie uit te halen, maar puur voor de collegialiteit. Een samenwerkingsverband kan ook op persoonlijk gebied helpen."

Wanneer 'win' je volgens jou in het spel?

"Het gaat er uiteraard om dat mijn klanten hun stress overwinnen. Pas als dat gebeurt, heb ik gewonnen. Lukt het, dan geeft mij dat uiteraard een goed gevoel. Ik garandeer iedereen dat ze na mijn behandeling hun stress beter onder controle hebben. Als dat niet lukt, krijgen mensen hun geld terug. Maar ik durf dat spel te spelen, omdat ik weet dat het iedereen gaat lukken."

Website: gastcoaching.nl