

12 vragen aan...

Rüna Honig

Directeur-eigenaar van Honig Coaching B.V.
en The Practical Lawyer Online,
mede-eigenaar van Lawyers2meet.



1. Wie ben jij?

In de kern ben ik een persoon die graag andere mensen helpt en met raad en daad bijstaat. Ik ben een echte helper. De beroepen die ik heb gekozen in mijn leven passen me daarom ook als een jasje; eerst advocaat en nu coach, docent/trainer en trusted advisor. Maar ook privé zie je dat helpen terug. Ik heb er bijvoorbeeld bewust voor gekozen om zorgtaken op me te nemen toen mijn beste vriendin ziek werd.

2. Wat is typerend voor jou?

Dierenprint, zal mijn omgeving roepen. Toen ik begon in de advocatuur merkte ik dat mijn zittingen beter gingen als ik een kledingstuk met een dierenprint aan had, bv. een sjaaltje. Ik ging me er sterk door voelen en daardoor presteerde ik beter. Sindsdien heeft dierenprint voor mij een symbolische waarde en tot op de dag van vandaag heb ik altijd wel iets aan of bij me wat daaraan refereert. Het is mijn handelsmerk geworden.

3. Wat geeft jou plezier?

Heel veel dingen, maar van zelf sporten en sport kijken word ik heel happy. Ik heb zelf op hoog niveau gehockeyd en daar heb ik een bepaalde sportinteresse en fascinatie voor topprestaties aan over gehouden. Ik ben van jongs af aan een enorme Formule 1 fan en als meisje van 4 liep ik al aan de hand van mijn vader op het circuit van Zandvoort rond. De snelheid, op de rand van je vermogens laveren, het fanatisme dat je moet hebben, de absolute overgave, het spreekt mij aan. Maar in het weekend sta ik ook nog steeds graag langs het hockeyveld om mijn familie aan te moedigen. En natuurlijk sport ik zelf gemiddeld 5 keer per week en maak ik graag lange wandeltochten van minstens 20 km.

4. Waarom ben je gestopt met de advocatuur? Je was partner op een gerenommeerd advocatenkantoor...

Naarmate je de film vaker terugdraait, ga je het steeds helderder zien. Het is een combinatie



van factoren geweest. Een aantal gebeurtenissen op kantoor, een lang sluimerend gevoel van onbehagen, een bepaalde metaalmoetheid, de levensfase waarin ik toen verkeerde en dat in de blender gegooid. Wat overheerst is het gevoel van een goede acteur in een verkeerd toneelstuk. Dat heeft lang aan me geknaagd. De buitenwereld ziet je als buitengewoon succesvol en dus vind je zelf dat je niet mag klagen. Totdat je het inzicht krijgt dat je succesvol kunt zijn, maar dat je er toch geen voldoening meer uithaalt. Aan de andere kant is het ook wel weer dubbel: alles wat ik heb meegemaakt en bereikt heb, had ik zeker niet willen missen. Het heeft me ook gemaakt tot wie ik ben.

Ik heb de opzeggingsbrief van mijn maatschapscontract op Schiphol gepost. Ik weet nog dat ik met de brief in mijn hand bij de brievenbus stond en dacht: "Dit gaat je leven ingrijpend veranderen, Rüna, weet wat je doet!" En toen leek het net alsof mijn hand werd overgenomen, want ik zag de brief in de gleuf glijden. Dat was wel een apart moment.

5. Wat is voor jou de belangrijkste les uit deze periode?

Niemand anders kan voor jou bepalen wat een 'succesvol leven' inhoudt. Dat kun je alleen zelf. Het geeft veel meer voldoening als je je eigen doelen nastreeft, gebaseerd op wat jij belangrijk vindt in jouw leven. Voor de ene persoon is dat materieel succes, voor de ander domweg gelukkig zijn in de Dapperstraat. Je bent succesvol in de mate waarin je gelukkig bent en voldoening ervaart. In werkelijkheid gaat het niet om die status, dat geld of die spullen, maar om het gevoel wat je daarbij hebt en of het aansluit bij wie jij bent en bij wat *jij* belangrijk vindt.

6. Hoe ben je in het vak van coach gerold?

Eigenlijk begon het bij toeval. Iemand uit het vak zocht me op voor een kop koffie om te klankborden over een bepaalde situatie in haar werk. Dat heeft me aan het denken gezet, want waarom werd zo iets eigenlijk niet professioneel gefaciliteerd? Ik vond de opleiding en begeleiding in de juridische wereld sowieso al gedateerd en dat bracht mij reeds in 2003 tot de oprichting van het opleidingsinstituut voor juridische professionals Honig Coaching B.V., gespecialiseerd in coachingsprogramma's en later ook in vaardigheids cursussen. Geruime tijd deed ik dit nog naast mijn werk als advocaat, maar later toen de combinatie te druk werd, ben ik gestopt als advocaat.

Ik was de eerste beroepscoach in de advocatuur. Tijdens het coachen (ook van andere juristen) kwam naar voren dat er veel behoefte was aan het leren van vaardigheden. Hoe organiseer ik mijn werk en tijd? Hoe kan ik me beter profileren? Hoe ga ik constructief met stress om? Voor die onderwerpen ben ik vaardigheids cursussen gaan ontwikkelen door alle tips en tricks uit de individuele coachingsprogramma's te verzamelen en als cursus aan te bieden (ook online).

7. Hoe heb jij het vak van coach geleerd?

Eerst heb ik natuurlijk een opleiding tot coach gevolgd om de basis te leren. Daarna was het een kwestie van *learning by doing*, jaar in jaar uit. Door continue zelfreflectie, door veel te lezen over het vak en door feedback van collega's en coachees te vragen heb ik mezelf verder ontwikkeld als coach.

Ik heb bijvoorbeeld geleerd een duidelijk onderscheid te maken tussen coaching en adviseren. Als coach probeer je iemand te faciliteren in het zoeken van zijn eigen oplossingen, terwijl je als adviseur die oplossingen aanreikt. Als coach laat je iemand veel meer eigenaar zijn van zijn eigen probleem. Dat heb ik vertrouwd met het vak van adviseur echt moeten leren onderscheiden. Er wordt vaak een beroep gedaan op mijn deskundigheid en ik moet ervoor waken dat ik niet te veel invul voor de coachee.

Nu ben ik inmiddels een ervaren coach met veel vliegjaren, maar toch leer ik eigenlijk elke dag nog. Elke sessie geeft reden tot zelfreflectie. Wat heb ik gedaan en met welk effect? Hoe had het nog beter gekund? Door samen te werken met andere coaches en daar regelmatig mee te klankborden, krijg ik ook nog eens een spiegel voorgehouden. Zo hou je de zaag scherp.

8. Wat vind jij zo fascinerend aan coaching?

Wat zo fascinerend is aan coaching is dat je in een korte tijd heel veel kunt bereiken met een doelgerichte, persoonlijke begeleiding. Bijna alles is te leren of op te lossen en het geeft me voldoening dat ik een bijdrage kan leveren aan de ontwikkeling van juristen. Niets mooiers dan je vakgenoten te helpen om zichzelf tot wasdom te brengen.

9. Hoe verklaar jij de toegenomen belangstelling voor coaching in de juridische werkomgeving?

De werkdruk is in de loop der jaren toegenomen, de eisen die aan je worden gesteld zijn gemiddeld hoger geworden en problemen waarmee je te maken krijgt in de praktijk zijn complexer geworden. Je moet tegenwoordig over zoveel vaardigheden beschikken en de praktijk is dat je daar van nature voor een deel niet over beschikt en dat gewoon moet leren. Daarnaast is de jonge generatie professionals meer gericht op zelfontwikkeling en ook hebben ze in het algemeen meer behoefte aan persoonlijke aandacht. Op de werkplek zijn niet altijd de hulpbronnen aanwezig om in deze behoeften te voorzien; vandaar dat de behoefte aan externe coaching toeneemt.

10. Waar zie jij juristen met name 'op stuk' lopen?

Deze vraag suggereert dat je een probleem moet hebben om in coaching te gaan. Maar dat is geenszins het geval. De reden om in coaching te gaan kan juist zijn dat je je ergens op wilt ontwikkelen en dat proces wilt versnellen. Je wilt bv. partner worden, je krijgt bepaalde nieuwe verantwoordelijkheden of je wilt beginnen aan de opbouw van een eigen praktijk. Dan versterk je jezelf door middel van coaching en dat is wat anders dan een probleem oplossen. Maar natuurlijk kan coaching een heel goed middel zijn om in te zetten als je een probleem hebt. En problemen zijn er genoeg, in alle fases van de loopbaan.

Ik selecteer 4 thema's.

Overbelasting. De snelheid van werken is enorm toegenomen. Het is lastig om hoge kwaliteit te leveren en tegelijkertijd snel te werken als je niet ervaren bent. Daarnaast komt er van alles op je af. Niet iedereen kan dat goed verwerken en sommige juristen houden ook te veel ballen in de lucht, omdat ze privé ook nog van alles willen. FOMO! Ze komen nooit meer tot rust. Dat is echt een groot probleem van deze tijd. Altijd maar op 'aan' staan. Dit treft zowel jongere als oudere juristen.

Onzekerheid. Vooral jonge juristen hebben hier in de beginperiode van hun loopbaan vaak last van. Je moet nogal veel kunnen en als je daarin niet goed gecoacht wordt en je krijgt tegelijkertijd veel negatieve feedback, dan kan je aan jezelf gaan twifelen en die twijfel knaagt aan je zelfvertrouwen. Dat kan je behoorlijk dwars zitten. Psychologische onveiligheid speelt hierbij in veel gevallen een substantiële rol. Onveilige culturen komen veel voor in juridische organisaties. Je hebt in zo'n cultuur niet het gevoel dat je vrijuit kan praten over je twijfels, je hebt het idee dat je geen fouten mag maken of je bent bang voor de gevolgen, omdat je er op wordt afgerekend, naar jouw gevoel. Je wordt ook risicomijdend als je je onveilig en onzeker voelt. Je begint liever niet aan iets wat je niet eerder hebt gedaan uit angst om fouten te maken. Dit kan mentaal enorm belastend zijn en leiden tot allerlei klachten en problemen, zoals stressklachten en disfunctioneren.

Slechte concentratie en organisatie. Zowel jong als oud worstelen met het managen van prikkels uit de omgeving. Het gevoel van constant bereikbaar en beschikbaar moeten zijn, legt een grote druk op juristen. Het leidt tot 'een waan van de dag-strategie': alles meteen willen wegwerken, voortdurend schakelen tussen heel veel taken tegelijk, je continu laten storen en afleiden door de telefoon. Dat is heel belastend voor je brein, je verliest veel tijd, de kwaliteit van je werk holt achteruit en je gaat sneller fouten maken. Wie de regie goed voert over zijn werk en tijd, bepaalt zelf wanneer hij wel en niet gestoord wordt en is in staat langere tijd achterelkaar gefocust te werken. Het vermogen om je langdurig te focussen neemt schrikbarend af onder jonge professionals. Ik zeg weleens: jonge mensen zijn vooral getraind in hoe ze zichzelf voortdurend kunnen afleiden in plaats van hoe ze de focus kunnen houden. Focus houden wordt het thema van de komende jaren.

Politiek. Net de verkeerde dingen zeggen op de verkeerde momenten, je niet voldoende profileren, niet goed liggen bij het management, niet

weten hoe de hazen lopen, te authentiek willen zijn, allemaal zaken waarop je politiek vast kan lopen met als gevolg dat je carrière daar hinder van ondervindt. Dit treft zowel jongere als oudere juristen.

11. Heb je nog tips voor de doelgroep?

- **Werk aan je persoonlijk leiderschap.** Het gaat in het leven om zelfregie. Regie over je leven, regie over je werk en dat lukt alleen als je de vaardigheid hebt om jezelf te leiden en richting te geven, of te wel, persoonlijk leiderschap. In een dynamische werkomgeving is het extra belangrijk om de regie stevig in handen te hebben en leiding te kunnen nemen over jezelf, jouw gedrag, jouw emoties en omgang met anderen. Dat voorkomt dat je geleefd wordt door agenda's van anderen.

Om leiding te geven aan jezelf is zelfkennis onontbeerlijk. Mijn advies is dan ook om daarin te investeren. Weten hoe je in elkaar zit, wie je écht bent, wat je écht belangrijk vindt en drijft, het is de basis van persoonlijk leiderschap. Hoe meer je weet over jezelf, des te beter je ook anderen kunt begrijpen. Je kunt cursussen en workshops volgen op het gebied van persoonlijke ontwikkeling, boeken lezen, podcasts luisteren of regelmatig met een coach praten, als het maar je aandacht heeft. Je kunt jezelf ook beter leren kennen door regelmatig op jezelf te reflecteren en/of om feedback te vragen van je omgeving. In een werkomgeving is het vooral van belang dat je op je gedrag en de effecten daarvan kunt reflecteren en kunt leren van je fouten. Het gedrag dat jij vertoont is immers van grote invloed op het gedrag van anderen. Jij beïnvloedt anderen door middel van jouw gedrag. Als jij je gedrag verandert, gaan anderen ook weer anders op jou reageren en krijg je dus ook weer andere effecten.

- **Leer van anderen.** Leren is een levenslange exercitie, ook als je 50 bent kun je nog leren. Praat regelmatig met professionals die iets verder in hun loopbaan zijn dan jij, zoek een mentor of coach, sluit je aan bij een intervisiegroep.
- **Bekwaam je in positief denken.** Positief denken is belangrijk voor je zelfvertrouwen en motivatie. Negatief denken creëert onzekerheid en een slecht gevoel, wat ook weer stress geeft. Wat er in je hoofd gebeurt bepaalt voornamelijk hoe je je voelt en hoe je handelt en het is belangrijk om dat te kunnen beïnvloeden met positieve gedachten. Dat is allemaal te leren. Begin bijvoorbeeld eens met een boek of een podcast over dit onderwerp.
- **Kijk kritisch naar je eigen manier van organiseren.** Inefficiëntie kost veel tijd, energie en stress. Het is de moeite waard om je manier van werken eens goed onder de loep te nemen en te onderzoeken wat je daar-

aan kunt verbeteren en op welke manier je dat kunt doen. Dat een keer met een coach doornemen is de investering waard, te meer daar je vaak last hebt van ingesleten werkpatronen, waarvan je je helemaal niet bewust bent. Een coach kan dat inzichtelijk voor je maken.

12. En misschien nog een wijze les om mee af te sluiten?

Wie wil jij zijn? Waar wil je dat jouw leven in de kern om draait? Wees niet te veel bezig met de verwachtingen van je omgeving. Het is jouw leven. 'Dance to your own beat'. Ik zelf heb in mijn leven heel wat cruciale beslissingen genomen, waarbij ik mijn eigen pad heb gevolgd. Stoppen met mijn advocatenpraktijk vanuit een comfortabele positie als partner was daar één van. Uit eigen ervaring kan ik zeggen: dat voelt goed en maakt gelukkig.

Interview en foto's: Marc Boom
1 augustus 2022



The Practical Lawyer
ONLINE

