

●●●● De ParelReeks



Interview met Astrid van Noort van trueNorth

een van de parels van begeleiders in het boek
Coach Successen

Fotografie [Roel van Diem](#)

●●●● De ParelReeks



Erica *schrijft met het oog op mensen*
Theloesen

www.deparelreeks.nl
info@deparelreeks.nl



Astrid van Noort

trueNorth

ASTRID VAN NOORT (1967) GROEIT OP IN ROTTERDAM. HAAR OUDERS ZIJN IN DE OORLOG GEBOREN EN HAAR FAMILIE MAAKTE VAN DICHTBIJ MEE HOE DEZE STAD IN 1940 FLINK GETROFFEN WERD. ASTRID DUKT IN DE FAMILIEGESCHIEDENIS EN VERDIEPT ZICH IN DE IMPACT ERVAN VOOR HAAR OUDERS. ZIJ ONTDEKT BELANGRIJKE DYNAMIEKEN BINNEN HAAR FAMILIE. DAT VERTELT HAAR VEEL OVER DE MANIER WAAROP ZIJ IN HET LEVEN STAAT. DEZE ERVARINGEN ZIJN VOORTGEKOMEN UIT HAAR FASCINATIE VOOR SYSTEMISCH WERKEN DAT ZE INZET BIJ HAAR COACHING, TRAININGEN EN OPLEIDINGEN. BEVLOGEN VERTELT ASTRID OVER HAAR BEDRIJF TRUENORTH.

De ParelReeks

Wie je bent staat in context met waar je vandaan komt en waar je nu staat. Dit heeft Astrid aan den lijve ervaren toen ze zich verdiepte in haar familiegeschiedenis. "Ik ben enig kind en allebei mijn ouders zijn geboren ten tijde van de oorlog in Rotterdam. Mijn familie heeft van dichtbij de bombardementen en de Hongerwinter meegemaakt. Pas op latere leeftijd, toen ik mij ging verdiepen in de oorlogstijd, leerde ik begrijpen wat voor impact dat op hen heeft gehad. Ik had er altijd wel een beeld bij, maar na het lezen van de echte verhalen ben ik me een en ander gaan realiseren", vertelt Astrid. "Denk alleen maar aan de woningnood, het tekort aan voedsel en de onveiligheid. Dit was ingewikkeld zowel voor mijn opa's en oma's als voor mijn ouders. Zonder dat ze dat beseften, kwamen ze in een overlevingsstand terecht. Ze moesten er doorheen en die houding hebben ze, net als zoveel andere Rotterdammers, altijd behouden. Uiteraard heeft dit een stempel gedrukt op mijn jeugd."

Van huis uit kreeg Astrid mee dat hard werken en altijd je best doen goed was, evenals perfectie. "Ik vermoed dat ik in de kern een enorme chaoot ben, maar ik herken toch ook de perfectionist in mij. Ik houd van mooie dingen, mensen en situaties, wat kan doorslaan in controle of perfectionisme. Dat is meteen ook weer een van mijn valkuilen."

Astrid wil dingen begrijpen. Alleen begrijpen vanuit het hoofd is niet voldoende. Ze heeft ervaren dat het ook vanuit je hart kan komen en kent het belang hiervan. "Is de verbinding tussen hoofd, hart en lichaam niet optimaal, dan kan bijvoorbeeld je lichaam signalen afgeven in de vorm van lichamelijke klachten."

De balans tussen privé en werk is nu goed. Astrid geeft aan dat ze in een fijn, warm huis woont en het heerlijk vindt gewoon thuis te zijn. Ze leest alles wat los en vast zit. Zeker een of twee

De ParelReeks

boeken per week. Ze houdt van dieren. In huis loopt een kat rond en ten tijde van dit interview heeft ze een bestelling lopen voor een hond. "Ik noem dat mijn 'project'. Zeker omdat ik een eigen zaak heb en alleen woon, betekent het dat ik alles goed moet regelen. Ik wil haar meenemen naar mijn trainingen en ze zal er ook zijn als ik coachgesprekken voer. De mensen krijgen zo begeleiding van ons twee", lacht Astrid. "Mijn keuze is gevallen op een Markies, een rasecht Spanieltje. In vroeger tijden beschikten de jonkvrouwen vaak over zo'n schoothondje, omdat het een mensenhond is."

Het klinkt misschien tegenstrijdig met het in balans zijn, daar horen immers ook vakantie en vrije dagen bij, maar het liefst werkt Astrid lang achter elkaar door. "Van een week vrij word ik niet gelukkig. Daarom werk ik van september tot juni altijd door en neem ik in de zomer langer vrij. Dan doe ik alles waar ik normaal gesproken niet aan toe kom. Dit zorgt voor mij voor een goede balans en dan ben ik echt vrij."

Al veertien jaar is Astrid voor zichzelf bezig, waarvan de laatste tien jaar voor haar systemisch begeleidingsbureau trueNorth. "Voor die tijd had ik allerlei functies binnen diverse sectoren. Om de zoveel tijd zocht ik een andere uitdaging, totdat ik zover was dat ik voor mezelf wilde beginnen. Ik startte met een organisatiebureau, AVN. Organiseren van evenementen, notuleren, telefoonservice, relatieschenken, advisering van bedrijven, reorganiseren en secretariaten waren onder andere de diensten die ik aanbood. Ik was nog jong, wilde geld verdienen met leuke dingen doen. Het pakte goed uit. Deze periode is heel belangrijk voor mij geweest, omdat het deuren opende naar waar trueNorth nu voor staat. trueNorth is organisch ontstaan vanuit AVN en aan de hand van wat ik tegen kwam op de werkvloer. Daarnaast heeft het ook de deur naar mezelf verder

De Parelreeks

geopend. Ik kwam er steeds meer achter dat ik het werken met mensen toch wel het allerleukste vond.” En zo volgde Astrid een heel ontwikkeltraject. Je kunt het zo gek niet noemen, of ze heeft de opleiding wel gevolgd.

Van lieverlede ging haar organisatiebureau over in trueNorth, een bureau dat zich bezighoudt met persoonlijke ontwikkeling en verbindend leiderschap vanuit de systemische context gezien. Kort gezegd is TrueNorth er voor: particulier en bedrijf, medewerker en team, directeur en manager, man en vrouw. De begeleiding varieert van persoonlijke coaching en loopbaancoaching tot begeleiding bij outplacement. Daarnaast houdt Astrid zich bezig met verbindend leiderschap zowel voor teams, leidinggevenden, directies en besturen. Haar leerprogramma's, trainingen en workshops sluiten hier op aan. Bij de begeleiding zet Astrid verschillende methodieken in. Ze kijkt naar wat de vraag is en welke aanpak daarbij past. “De trainers die bij trueNorth werken, verbinden altijd de vraag met de context. Ze kijken naar de dynamieken die spelen en wat ze vertellen. Deze manier van kijken en handelen, kun je benoemen als systemisch werk. Dit is de basishouding waarbij we andere methodieken zoals opstellingen, leiderschapsoefeningen, communicatie of NLP inzetten.” Het systemisch begeleiden is haar inspiratiebron en inmiddels heeft zij een opleiding ontwikkeld binnen trueNorth voor mensen die systemisch willen begeleiden. Deze opleiding gaat verder dan familie- en organisatieopstellingen leren neerzetten, al maakt dit hier wel onderdeel van uit.

Het systemisch werken gaat uit van de volgende drie natuurwetten: ieder heeft zijn eigen plek, er is sprake van ordening en er is een balans tussen geven en nemen. Astrid licht dit verder toe: “Of je het nu hebt over teams, afdelingen,

De ParelReeks

gezinnen of families, elke groep kent zijn eigen structuren, patronen en dynamieken. Op het moment dat er vragen en/of problemen zijn, kijkt men vaak alleen naar de zichtbare symptomen. Wij kijken verder en maken juist die dynamieken zichtbaar. Hiermee creëren wij mogelijkheden voor mensen om tot andere inzichten en veranderingen te kunnen komen. Het leren kennen van de eigen plek en die van anderen en hier de balans in weten te vinden, geeft ruimte en rust voor acceptatie, focus en inzicht in de eigen bestemming en resultaat. Dit geldt voor zowel medewerkers als familieleden. Ik werk dus ook in het bedrijfsleven op deze manier.”

Iedereen heeft wel eens op momenten het gevoel vast te zitten en niet verder te komen in situaties, relaties of andere levensvragen. Je wilt je goed voelen of er meer uit halen dan tot nu toe lukt. Succesvol en daadkrachtig zijn in het leven en je persoonlijke doelen halen. Ook binnen je werk. In contact met jezelf en de ander. Dat is niet altijd zo eenvoudig in deze wereld die steeds complexer wordt en waarin meer van mensen wordt gevraagd. Ook kan het voorkomen dat je je niet vitaal voelt of zelfs in een ziekteperiode zit. Het zijn allemaal momenten om ook te kijken naar jezelf binnen een groter geheel dan alleen je lichaam. De verbinding weten te leggen tussen hoofd, hart en je lichaam. Een basis van waaruit je jezelf kunt zijn met de dingen die je doet.

Astrid beseft heel goed dat het kan voorkomen dat na afloop of tijdens een traject een werknemer concludeert dat het werk, de afdeling of het bedrijf niet meer bij hem past. Het traject helpt hen te komen bij hun 'ware noorden'.

“Ik heb wel eens een werkgever horen zeggen: *'Nadat jij bij ons bent geweest, zijn er twee medewerkers weggegaan.'* Later hoorde ik van dezelfde werkgever dat het vertrek van deze medewerkers alleen maar gunstig is geweest voor de sfeer, de

De ParelReeks

arbeidsmoraal in het team en dat het nu beter functioneerde. Dynamieken zichtbaar maken die de vitaliteit van het werk en het resultaat in de weg staan en dan vanuit gezamenlijkheid tot andere oplossingen komen. Dat is dan toch wel super, omdat je dat resultaat natuurlijk met elkaar wilt bereiken.”

Voordat ze een begeleiding start, legt ze in het contact altijd duidelijke, praktische afspraken vast over de te bereiken resultaten. “Resultaat is iets wat meetbaar is, op welke manier dan ook. Heel belangrijk voor iedereen die hierbij betrokken is”, zegt Astrid vastberaden. “Neemt niet weg dat ook de zachte kant resultaat laat zien. Die ziet er echter anders uit en soms gaat hier wat langer tijd overheen, omdat bijvoorbeeld het aanpakken van vastgeroeste patronen meer tijd nodig heeft. Mijn aanpak komt mede voort uit de Rotterdamse praktische inslag.”

Astrid noemde de term ‘het ware noorden’ al even. Ze legt een link naar haar bedrijfsnaam trueNorth. “North komt natuurlijk van mijn achternaam. trueNorth is een begrip: het ware noorden. Wie dat kwijt is, zo luidt de verklaring, is het contact met eigen bestemming kwijt geraakt. Met een gewoon kompas ga je naar het magnetische noorden, terwijl je eigenlijk naar jouw ware noorden op weg bent. Daar helpen wij bij. Het kompas speelt in veel van onze programma’s een rol door vragen te stellen zoals: ‘Wie ben je?’, ‘Waar kom je vandaan?’, ‘Waar sta je?’ en ‘Waar wil je naar toe?’. trueNorth laat mensen hun eigen kompas ontdekken waardoor zij geïnspireerd raken en hun eigen koers kunnen en willen volgen. Wij zijn voor dat moment de gids en lopen een tijdje mee: betrokken, aandachtig, gericht op de praktijk van iedere dag en het invullen van de persoonlijke en werkmogelijkheden.”

De ouders van Astrid waren geen van beiden ondernemers. “Toch vind ik me een echte ondernemer. Teruggaand naar mijn

De Parelreeks

eigen familiegeschiedenis en –opstelling, ontdekte ik dat in mijn familie toch de dynamiek van het ondernemerschap aanwezig was. Niet gek dus dat ik het ondernemerschap in mijn genen heb zitten.”

Recentelijk kwam Astrid erachter dat haar wortels echt diep in Rotterdam liggen. “Nu ik dat aan den lijve heb ervaren, weet ik ook dat ik met mijn bedrijf niet per se aan Rotterdam gebonden ben. Ik kan overal werken en ben thuis in Rotterdam. Doordat ik het nu weet, kan ik Rotterdam in mijn hart meenemen. Hierdoor is er ook meer ruimte gecreëerd me ergens anders te gaan vestigen.” Astrid zegt dit niet voor niets. Al geruime tijd wikt en weegt ze waar ze haar bureau wil wortelen. Dat is voor haar heel ambivalent. Ze licht dit toe: “Soms denk ik, laat me maar lekker mijn dingen doen zoals ik ze nu doe. Zolang ik mijn hypotheek maar kan blijven betalen, vind ik het allemaal goed. Op een ander moment wil ik een inspirerende plek waar mensen bij elkaar kunnen komen. Een vaste locatie. Een plek creëren die de betekenis van mensen kan ondersteunen. Dat kan op beide manieren. Echter, ik verwacht dat een vaste locatie dat juist meer zal ondersteunen.

Ook komt wel eens de gedachte naar boven: werd ik maar gebeld door een groot instituut om voor hen trainingen te gaan geven, dan hoef ik het niet allemaal zelf te organiseren. Zo geef ik nu les binnen een opleidingsinstituut gericht op coaches en dat vind ik prachtig om te doen.”

Inmiddels heeft Astrid de knoop doorgehakt, gaat ze voor het verder wortelen van haar bedrijf en zoekt ze een leuk pand. Dat hoeft dus niet meer per se in Rotterdam te zijn. Ze denkt na over de vraag hoe ze de groei wil realiseren. “Ik kan bijvoorbeeld een officemanager inzetten, die ook gastvrouw kan zijn en de acquisitie op zich wil nemen. Mijn uitdaging is in 2012 een

De ParelReeks

nieuwe ruimte te betrekken en dat gelijktijdig te vieren met het vijftienjarig ondernemersjubileum.”

In haar lange periode als ondernemer heeft ze ook tegenslagen gekend. Astrid somt ze op: “Minder klanten en toch hoge kosten. Teleurstellingen in samenwerking, zover zelfs dat ik failliet dreigde te gaan. Verwachtingen die niet uitkwamen. Het waren geen leuke periodes, maar het heeft me zeker sterker gemaakt. Ik heb daardoor ook geleerd te vragen. En dat heeft me zoveel gebracht. Het heeft allemaal bijgedragen aan de balans tussen geven en nemen van mij met de mensen om mij heen en echt gaan staan voor wie ik ben en waar trueNorth voor staat.”

Astrid maakt steeds de keuze samen te blijven werken om de groei van trueNorth te bewerkstelligen. Dat betekent niet dat ze medewerkers in dienst neemt. Collega begeleiders huurt ze in op momenten dat het nodig is. “Ik heb wel een vast team om me heen tijdens mijn meerdaagse trainingen. Dat is zó fijn. We zijn op elkaar ingewerkt en weten wat we van elkaar kunnen verwachten. Zij zijn soms ook mijn sparringpartners. Die moet je wel hebben als je alleen een bedrijf voert.”

Gelukkig had Astrid ten tijde van tegenslagen altijd wel een leermeester. “Ik ben een verzamelaar van mensen om mij heen. Als ik erbij stil sta hoe anderen mij in moeilijke tijden erdoor sleepten, dan ontroert mij dat. Het geeft mij een soort tinteling die je ook merkt als je de warmte van een kachel voelt op je koude handen. Je wilt graag samen op weg en tegelijkertijd is dit spannend. Het hielp mij bij het doorbreken van een patroon: het niet durven vragen en alles alleen willen doen.”

Een sfeer van vertrouwen en veiligheid creëert Astrid tijdens haar begeleidingen. Ze wil een plek bieden waar mensen zichzelf kunnen zijn. “Ik maak als het ware een reis met mijn cliënten. Vanuit genieten kijken we hoe we steviger met vragen aan de

De ParelReeks

slag kunnen gaan. Op voorhand staat ook niet vast welke methodieken ik inzet. Dat hangt helemaal van de samenstelling van de groep en de sfeer af. De systemische basishouding en alles daarbij blijft wel een vast gegeven.”

Overigens schrijft Astrid zelf haar trainingen, ontstaan vanuit de vraag. trueNorth is inmiddels een officieel scholingsinstituut. Zelf volgt ze ook allerlei cursussen en opleidingen. De nieuwe kennis en inzichten die ze daar opdoet, verwerkt ze meteen in haar eigen werk en bij de leertrajecten binnen het bedrijfsleven zoals de leergang verbindend leiderschap. De wereld en de mens is in beweging en zo ook het aanbod van trueNorth.

Tot slot vertelt Astrid over haar ambitie binnen organisaties het systemisch werken meer onder de aandacht te brengen. Daarvoor wil ze eerst haar bedrijf verder laten groeien.

“Je begrijpt het pas echt goed als je het zelf ervaart. Vandaar dat ik een keer per twee weken een inloopavond organiseer. Mensen kunnen hiervoor inschrijven en kennis maken met systemisch werken, waaronder familie-, leiderschap- en organisatieopstellingen. Deze inloopavonden houden we zowel in Rotterdam als Baarn. Iedereen die interesse heeft, is uiteraard van harte welkom.”

Ga ervoor! Het geeft je zoveel meer, is haar advies.

Lees verder voor meer informatie over De ParelReeks

De ParelReeks

In De ParelReeks (www.deparelreeks.nl) zijn de volgende titels verschenen. Alle boeken zijn te koop via de [webshop van Caatjes Pen](#) die ook de bezorging ervan verzorgt. Op de volgende pagina leest u welke boeken er verwacht worden in 2012.



Coach Successen – Parels van Begeleiders

Prijs € 15 excl. € 2,50 verzendkosten

ISBN/EAN: 978-90-817786-0-2

[Bestellen](#)



Genieten van Successen – Ondernemers vertellen

Prijs € 15 excl. € 2,50 verzendkosten

ISBN/EAN: 978-90-817786-1-9

[Bestellen](#)



32 dagen Indiëvaarder

dagboekkrabbels van Bram Kuijpers

Prijs € 19,95 excl. € 2,50 verzendkosten

ISBN/EAN: 978-90-8891-291-7

[Bestellen](#)



Stiefkind het overkomt je

Prijs € 17,50 excl. € 2,50 verzendkosten

ISBN/EAN: 978-90-816066-1-5

[Bestellen](#)

De ParelReeks

In 2012 verschijnen de volgende twee titels:

Parels van Samenwerken en Parels van Successen. Wilt u met uw ondernemersverhaal in een van deze boeken? Neem contact op met Erica Theloosen 06 – 410 408 56.

