

Basiskennis Personal Coaching



Demo

 *SORAG-Akademie*

INLEIDING

Bij de SORAG-Akademie heb je de keuze uit een groot aantal opleidingen op medisch gebied. Op onze website www.sorag.nl lees je de nodige informatie over de inhoud van de verschillende cursussen, de studieduur en de mogelijkheden om het geleerde in de praktijk toe te passen.

Het maken van een keuze voor een bepaalde cursus is niet altijd even gemakkelijk. Voldoet de cursus wel aan mijn verwachtingen en hoe ziet de inhoud er uit? Welke onderwerpen komen aan de orde en wat kan ik er verder nog van verwachten?

Deze kosteloze proefles geeft je in veel opzichten antwoord op deze vragen. Je zult merken dat we je via de lessen rechtstreeks aanspreken en je daarmee persoonlijk in het leerproces betrekken. Daardoor leer je via de opleiding van de SORAG-Akademie ook bepaalde aspecten van jezelf kennen, waardoor je later nog beter in staat zult zijn om het geleerde in praktijk te brengen.

Na het afronden van je studie en het insturen van het huiswerk (per post of het SORAG-internet huiswerkprogramma) ontvang je vanzelfsprekend kosteloos een studieverklaring en bij de meeste opleidingen kun je ook kiezen voor het afleggen van een examen teneinde het diploma te behalen. De diploma's worden door een aantal beroepsorganisaties erkend, waaronder de Stichting Gezondzorg. Verschillende zorgverzekeraars zijn in dat geval bereid om de consultkosten van behandelde patiënten te vergoeden.

Schriftelijk studeren is afstandsonderwijs, maar dat zegt nog niet dat thuis studeren een eenzame bezigheid is. Via het huiswerk kun je contact maken met je persoonlijke docent en via Studiecontact van de SORAG-Plaza (www.sorag.nl/plaza) maak je gemakkelijk contact met je medecursisten. En voor alle andere vragen staat je studiebegeleider voor je klaar. Ook zijn er voor een aantal opleidingen praktijkdagen waaraan je desgewenst deel kunt nemen.

Voor het volgen van deze cursus heb je geen verdere studieboeken nodig, en wanneer dat toch het geval is krijg je deze bij de eerste les zonder verdere kosten thuisgestuurd.

Wanneer je een complete les als proefles wilt ontvangen kun je deze tegen betaling aanvragen via onze website. De kosten van deze proefles worden, wanneer je besluit om de betreffende cursus te gaan volgen, in mindering gebracht op het lesgeld.

Wij hopen je binnenkort als cursist van de SORAG-Akademie welkom te mogen heten.

Met vriendelijke studiegroeten

Frits Groenestijn
directeur

DE BASIS VAN HET COACHEN

We gaan in deze les eerst bekijken wat er met coachen bedoeld wordt. Daarna belicht ik speciale kenmerken van het coach zijn, zoals de gelijkwaardigheid in de relatie met de cliënt. Ook komen de verschillende terreinen waarop een coach kan werken, aan bod. Vervolgens bespreek ik bepaalde aspecten met betrekking tot de positie van de coach, zoals macht en invloed. Het verhaal over de vos en de mango's opent ons de ogen voor subtiele machtsspelletjes die tussen mensen plaatsvinden.

Vanuit de levensstroming Zen wordt het doel van het coachen aangegeven: een ontwikkeling van de uiterlijke leiding naar de leiding binnenin jezelf. Een coach gaat zuiver te werk als hij kritisch naar zichzelf blijft kijken en vooral ook in zichzelf kijkt door middel van meditatie. Ik beschrijf het belang van meditatie als uitgangspunt bij het coachen en daarbij behandel ik de Gourishankar-meditatie. Hierna bespreek ik een aantal praktische zaken bij het coachen, zoals het houden van een intakegesprek, het omgaan met emoties en het gebruiken van indirecte methoden om openheid te creëren.

BEGRIPSOMSCHRIJVING

Voor het begrip begeleiden of coachen hanteren we binnen het bestek van deze cursus de volgende omschrijving:

Het ondersteunen van mensen bij het vinden van een nieuwe weg in hun leven, bij het omgaan met knelpunten en bij het opnieuw richting geven aan hun bestaan.

Mensen coachen is een prachtige opdracht. Je mag mensen begeleiden in het ontwikkelingsproces dat ze doormaken. Dat betekent dus dat je meewerkt aan het creëren van meer mogelijkheden voor deze personen, en daarbij zul je kunnen delen in de vreugde die dit met zich meebrengt. Daarnaast is het ook aan jou om je cliënt te ondersteunen als hij door zware perioden van zijn leven heen moet.

Coachen legt een bepaalde verantwoordelijkheid op je schouders. Maar je hebt in de meeste gevallen met iemand te maken die hier zelf voor kiest. En dat brengt een zekere mate van gelijkwaardigheid in het proces van het coachen. Verder kun je zelf ook veel van het coachen leren, hoewel dat natuurlijk niet het vooropgestelde doel is.

GELIJKWAARDIGHEID

Een mens wil zich ontwikkelen, hij wil groeien in wat hij op dat moment kan. Jij mag hem daarbij helpen, omdat je een paar stappen verder bent dan de ander. Je gaat hem niet vertellen hoe hij moet zijn of worden. Nee, je cliënt geeft in eerste instantie zelf aan wat hij graag bereiken wil. Samen met je cliënt maak je, voor zover mogelijk, een plan voor wat je cliënt wil ontwikkelen of leren. En vervolgens stel je de te nemen stappen hiervoor vast. Je gaat met de cliënt na of deze stappen ook reëel zijn of dat er misschien iets aangepast moet worden.

GELIJKWAARDIGHEID VERSUS GELIJKHEID

Het feit dat je als coach in gelijkwaardigheid tot je cliënt staat, wil niet zeggen dat jullie ook aan elkaar gelijk zijn. Als je gelijk bent aan iemand en dus in dezelfde positie verkeert, kun je niets

voor diegene betekenen. Je hebt door je opleiding en je inzicht en ervaringen iets te bieden aan de persoon die zich aan jou toevertrouwt.

Ook ben je in staat om vanaf een afstand naar het leven van je cliënt te kijken. Daartoe is hijzelf en zijn omgeving niet in staat. Je kunt daardoor zelf objectiever oordelen en de cliënt op zaken wijzen die hij geneigd is eenzijdig te bekijken.

OOG VOOR BLINDE VLEKKEN

Een coach wordt geacht oog te hebben voor de blinde vlekken van de cliënt. Omdat iemand zo verweven is met de situatie waarin hij al geruime tijd leeft, is hij niet in staat om bepaalde zaken 'echt' te zien. En zo ontwikkelt deze persoon voor sommige dingen blinde vlekken. Als coach ben je wel in staat om die dingen te zien, wat alles te maken heeft met professionaliteit.

HET THEMA BIJ HET COACHEN

Mensen kunnen zich op verschillende gebieden van het leven ontwikkelen. Iemand wil bijvoorbeeld zijn vermogens op een bepaald gebied uitbreiden of aanscherpen.

JE VERMOGENS UITBREIDEN: BEHALVE JA, OOK NEE KUNNEN ZEGGEN

Een cliënt is in het algemeen heel goed in staat om duidelijk te zeggen wat hij wil, maar vindt het moeilijk om de grenzen aan te geven. Hij kan bijna geen 'nee' zeggen als hem een gunst wordt gevraagd. Hoewel er eigenlijk geen tijd en ruimte voor is in zijn leven, voldoet hij toch aan het verzoek. Het gevolg is dat hij met verschillende afspraken en activiteiten in de knel komt.

Het veroorzaakt een benauwend gevoel als je van het een naar het ander moet rennen. Het kan je echter ook een kick geven, wanneer je het allemaal voor elkaar gekregen hebt. Maar daarna volgt de reactie op het racen tegen de klok. Je voelt dat je in de afgelopen tijd niet echt aan jezelf bent toegekomen. Je hebt dingen die je nodig hebt, niet in huis gehaald, omdat je zo hard bezig was om aan het verzoek van een ander te voldoen. Je hebt de noodzakelijke telefoontjes niet gepleegd, zodat er een stapeltje onafgewerkte papieren op je bureau ligt. Kortom: je hebt misschien een tevreden gevoel, omdat je iemand anders geholpen hebt, maar dit gevoel wordt al snel overschaduwd, omdat dingen in je eigen leven niet aan bod gekomen zijn.

Op tijd 'nee' kunnen zeggen, is dus van het grootste belang. En als je dat niet kunt, is het mogelijk een coach in te schakelen, die je dit vermogen aan kan leren.

JE VERMOGENS UITBREIDEN: EEN ANDERE WEG INSLAAN

Een ander aspect waarop iemand zijn vermogens uit kan breiden, is van baan veranderen.

Iemand oefent een beroep uit, waar hij als ongeveer zestienjarige voor gekozen heeft en waar hij een opleiding voor gevolgd heeft. Maar er hebben ontwikkelingen plaatsgevonden in zijn leven. Wat hij tien jaar geleden interessant vond, is nu een sleur geworden. Het is inmiddels niet meer dan een broodwinning. De persoon in kwestie is cursussen en workshops gaan volgen, die vanuit zijn wezenlijke interesse komen. Hij heeft zich bijvoorbeeld gericht op het geven van bodywork. Het therapeutisch aanraken van mensen en het geven van massages liggen nu in zijn interessesfeer. En hij zou daar graag uiteindelijk zijn beroep van willen maken.

INGRIJPENDE GEBEURTENISSEN VERWERKEN

Ook is het mogelijk dat iemand de begeleiding van een coach vraagt bij de verwerking van een ingrijpend emotioneel gebeuren. In elk mensenleven vinden gebeurtenissen plaats, die ons behoorlijk uit evenwicht kunnen brengen. Hierbij gaat het veelal om onverwachte dingen, zoals het verliezen van een baan, waar we gedurende vele jaren een groot deel van onze aandacht en tijd aan gaven. Met als gevolg grote onzekerheid over het vinden van nieuw werk.

ASPECTEN BIJ HET VERLIES VAN WERK

Bij het verlies van werk spelen verschillende aspecten een rol. Het vaste maandelijkse inkomen dreigt verloren te gaan. Vooral mensen die al wat ouder zijn, vinden het moeilijk om nog

van baan te veranderen, en zijn vaak bang dat dit vanwege hun leeftijd heel moeilijk wordt. Bedrijven willen het liefst jonge mensen in dienst nemen. Die hebben immers kortgeleden hun opleiding afgerond en beschikken daarom over de meest recente kennis en vaardigheden. Oudere mensen zijn in de eerste plaats vaak alleen maar te duur. En bovendien neemt men nogal eens aan dat ze verouderde werkmethoden hanteren of dat ze niet 'in' zijn voor veranderingen.

Maar een baan is tevens de plek waar veel contacten plaatsvinden en die staan bij het baanverlies dus ook op het spel. Iemand die zijn baan kwijtraakt, kan behoorlijk in de knoop raken met zijn leven. Een coach kan hem ondersteunen bij het achter zich laten van de oude situatie en hem helpen bij het vinden van een nieuwe weg in zijn leven.

HET VERBREKEN VAN EEN RELATIE

Een liefdesrelatie kan al een tijdje moeizaam verlopen, maar van een breuk willen beide partners eigenlijk niets weten. Ze doen er alles aan om het contact weer nieuw leven in te blazen of om gerezen conflicten tot een oplossing te brengen. Ook weigeren ze meestal onder ogen te zien dat het minder goed gaat in de relatie. Dat proces suddert zo een tijdje voort, totdat meestal uiteindelijk een van de partners de knoop doorhakt.

WIE VAN DE PARTNERS NEEMT DE STAP?

Het kan zijn dat een partner zich steeds ongelukkiger gaat voelen in de relatie en dit niet langer wil wegmoffelen. Misschien is hij of zij iemand anders tegengekomen, met wie het contact veel soepeler verloopt. Dan worden plotseling de ogen

geopend voor de mogelijkheid van een nieuwe relatie. En dat kan de doorslag geven om met de ware gevoelens op tafel te komen. De ene partner geeft dan dus aan geen toekomst meer te zien in de relatie en deze te willen verbreken. Voor de andere partner zal dit meestal niet geheel onverwachts gebeuren.

Wat wel een schok teweeg kan brengen, is het feit dat hetgeen de een vreesde, nu door de ander in gang gezet wordt. En behalve het verwerken van deze relatiebreuk is er daarna ook het gemis van een vaste persoon naast je. Ook al verliep het contact reeds geruime tijd moeizaam, er was wel altijd iemand aan je zijde bij wie je onmiddellijk je ervaringen kwijt kon. Het kost tijd en het vraagt moed om het leven alleen weer op te pakken, en daarbij kunnen de meeste mensen wel een steuntje gebruiken.

INZICHT IN DE RELATIE

Zover als tot het verbreken van een relatie, hoeft het soms niet te komen. Je kunt als coach een prima rol vervullen bij het aanwakkeren van inzicht in de mechanismen en patronen die in de relatie spelen. Samen met de cliënt kun je dan tot alternatieve keuzemogelijkheden komen en nieuwe mogelijkheden voor de relatie ontdekken.

Het is mogelijk om met een van beide partners het veranderingsproces aan te gaan, maar het kan ook zeer zinvol zijn om coachingsgesprekken met beide partners te hebben. Mensen maken immers processen door tijdens hun leven. En soms zijn er bij partners manieren van op elkaar reageren ingeslopen, die niet mee veranderen. Een vrouw gaat zich bijvoorbeeld tijdens haar huwelijk voor spirituele zaken interesseren en wil dit graag met haar man delen. Manlief vindt dit echter allemaal

onzin, want volgens hem is het niet te bewijzen dat er 'meer is tussen hemel en aarde'. En aan ervaringen als innerlijke stemmen, chakra's en aura's, heeft hij ook niet zo'n behoefte. In plaats van met interesse naar de belevenissen van zijn partner op spiritueel gebied te luisteren, drijft hij er de spot mee of kapt hij het gesprek af. Het is begrijpelijk dat er dan dingen gaan wringen in de relatie. Dit hoeft echter niet meteen het einde van de relatie te betekenen, mits men de verandering op tijd onder ogen ziet en deze hanteerbaar probeert te maken.

EEN DIERBAAR PERSOON DOOR DE DOOD VERLIEZEN

Een kind of een partner verliezen, een dierbare vriend of vriendin door een slopende ziekte kwijtraken, zijn ervaringen die iedereen kan overkomen. Het leven is weliswaar onlosmakelijk verbonden met de dood, maar van die dood wil vrijwel niemand iets weten. We moffelen hem het liefst een beetje weg. We weten dat de dood bestaat, maar ervaren die als tamelijk ver weg en meer betrekking hebbend op het leven van een ander dan op dat van onszelf. Een coach kan ondersteuning geven bij het verwerken van het verlies van iemand en kan het gebeuren een plek in het leven van de cliënt geven.

HET DOEL VAN DE COACHING

Het doel van de coaching is natuurlijk sterk afhankelijk van het gebied waarop de begeleiding plaats gaat vinden. Hiervoor zijn al een aantal werkkerreinen aangegeven. Toch kan er ook een meer overkoepelend doel aangegeven worden. We kunnen daarvoor aanwijzingen vinden in de levensstroming Zen. Binnen de visie van Zen wordt de nadruk gelegd op het eenvoudige natuurlijke leven. Dit is in de kern bij ieder mens aanwezig. Het is ook de manier van leven waarin mensen onderling het meest tot hun recht komen.

Vroeger kende men geen coaches. Je leerde wat je moest leren van degene die het vak verstond. Met zo iemand, de leermeester, liep je een tijd mee en zo kreeg je de fijne kneepjes van het vak onder de knie. Door de toename van kennis en de nadruk op theoretische scholing zijn dit soort leersituaties tot het verleden gaan behoren. Voor bijna alles in het leven is inmiddels wel een opleiding of een cursus ontwikkeld. Daarnaast bestaan er voor elk beroep ook stages, maar die nemen -gezien over de hele opleiding- toch een kleinere plaats in.

Bij het proces van coaching vind je in feite iets terug van de oude leermeester-leerlingsituatie. Je loopt als cliënt een tijdje met de coach mee. Je leert dingen van hem, maar gaat ze later op je eigen manier uitvoeren.

DE POSITIE VAN DE COACH

De coach vormt een gids voor de cliënt. Hij kan de cliënt wijzen op dingen die nu nog niet zo goed

gaan. Hij helpt iemand met het opstellen van een ontwikkelingsplan en geeft daarna feedback. Dat wil zeggen dat hij terugkoppelt hoe iemand bepaalde stappen genomen heeft. Sommige dingen gaan goed en op andere dingen heeft de coach lichte kritiek.

Bij de zaken die voor verbetering vatbaar zijn, laat de coach de cliënt een andere aanpak bedenken. De coach heeft hierin een duidelijke rol en verantwoordelijkheid. Die verantwoordelijkheid houdt echter ook in dat hij helpt om het proces bij de cliënt zelf op gang te brengen. Het is niet de bedoeling dat de coach alles gaat voorzeggen. De eigenheid van de cliënt dient voorop te staan. Een van de belangrijkste dingen die de coach aan de cliënt leert, is dat de cliënt de eigen bron aan gaat boren. Met andere woorden: de innerlijke gids van de cliënt moet tot leven geroepen worden.

VAN UITERLIJKE GIDS NAAR INNERLIJKE GIDS

Bij het proces van coaching gaat het er onder andere om dat bij de cliënt een ontwikkeling van buiten naar binnen plaatsvindt. Eerst maakt hij gebruik van de coach, de uiterlijke gids. Deze steunt de cliënt en hij kan bij de coach te rade gaan. Tijdens het proces van coaching kan de cliënt zich aan laten moedigen en de aanwijzingen van de coach volgen.

Al naar gelang de mate van vertrouwen, laat de cliënt zich in kleine of grotere stappen het onbekende gebied in leiden. Hij merkt dan, heel geleidelijk, dat dit mogelijk is: het nieuwe is minder angstaanjagend dan vooraf gedacht werd. Ook ontdekt de cliënt gaandeweg dat hij bepaalde stapjes zelf kan nemen, en kan rekenen op de

eigen innerlijke kracht. Dit laatste verschijnsel breidt zich idealiter steeds verder uit tijdens het coachen. Er vindt bij de cliënt een proces plaats van de uiterlijke gids naar de innerlijke gids. De plaats van de coach wordt daarbij steeds minder dominant.

In de positie van de coach vindt gaandeweg het traject een verandering plaats. Eerst is hij sterk aanwezig, loopt hij bijna voorop. Tijdens de ontwikkeling van de cliënt, bevindt hij zich steeds meer naast de cliënt. En na verloop van tijd is de coach vooral op de achtergrond aanwezig. De cliënt gaat steeds meer zijn eigen gang in het proces, maar weet zich nog wel gesteund door de coach, die nu letterlijk en figuurlijk achter hem staat. Het is de taak van de coach om deze ontwikkeling van uiterlijke naar innerlijke gids bij de cliënt te bewaken. Hij kan daarbij ook stimulerend optreden.

DE TAAK VAN DE COACH

In het begin gaat de coach mogelijk licht sturend te werk. Het is de bedoeling dat hij daarbij zo veel mogelijk opening van zaken geeft aan de cliënt. Hij maakt de cliënt bewust van de richting die deze zelf op wil gaan. Dat hangt samen met de vermogens van de cliënt en met wat hij door middel van de coaching zou willen ontwikkelen.

Eerst is de coach de uiterlijke gids voor de cliënt. Maar door het coachingsproces in te gaan wordt er een weg voor de cliënt uitgestippeld. Samen creëren coach en cliënt als het ware een nieuwe uiterlijke gids voor de cliënt. Deze gaat voor de cliënt uit en wijst hem de weg naar nieuwe mogelijkheden.

DE UITERLIJKE GIDS

Na verloop van tijd zal de cliënt ontdekken dat er verborgen talenten in hem schuilen. Het is de taak van de coach om de cliënt op het spoor van die talenten te zetten. En gaandeweg leert de cliënt om rechtstreeks naar die innerlijke talenten te gaan. De uiterlijke gids wordt steeds meer verinnerlijkt.

DE INNERLIJKE GIDS

Het volgen van de uiterlijke gids wordt meer en meer overbodig. Dat is het resultaat van het werk van de coach en van het samenspel tussen coach en cliënt. De uiterlijke gids is na het coachingsproces veranderd in de gids binnenin de cliënt zelf.

HET PROCES VAN DE CLIËNT

In het begin van het coachingsproces zal de cliënt het niet altijd even gemakkelijk hebben. Hij zal de neiging hebben zich veelvuldig op de coach te richten. Impliciet heeft de cliënt vragen als: 'Wat vind je ervan? Doe ik het zo goed?' Hij zal regelmatig proberen naar de gezichtsuitdrukking of houding van de coach te kijken, teneinde goedkeuring of afkeuring te bespeuren. De cliënt voelt zich nog onzeker en wil graag leiding ontvangen.

Coach en cliënt hebben samen een uiterlijke gids, de weg die gevolgd zal worden, uitgezet. Maar is die weg eigenlijk wel te vertrouwen? In feite wil de cliënt graag dat de coach precies zegt waar hij naartoe moet. Maar als de coach daaraan gevolg geeft, zal het proces aanzienlijke vertraging oplopen. En de kans bestaat dat de cliënt misschien wel nooit bij zijn innerlijke gids terechtkomt.

Het is van belang om eerst af te gaan op de uitgezette gids, die buiten de cliënt staat. De cliënt moet leren om met vertrouwen die koers te volgen. Cliënt en coach hebben dit immers samen afgesproken. En op de achtergrond is de coach aanwezig om desgevraagd advies te geven of zo nodig zaken bij te sturen.

ANGST OMZETTEN IN VERTROUWEN

Het is nu een kwestie van even doorbijten. De cliënt hoeft niet angstig te zijn of zich ongemakkelijk te voelen. Het proces is in gang gezet. Er is een uiterlijke gids om op af te gaan en de opgave is om de innerlijke gids te vinden. Ook hierin heeft de coach een belangrijke taak. Het wegnemen van de angst bij de cliënt door vertrouwen te wekken. In een later stadium zal dan op basis van het vertrouwen in de coach bij de cliënt vertrouwen in zichzelf ontstaan.

HET BIJZONDERE VAN HET COACHEN

Het coachen van iemand is een bijzondere bezigheid, omdat het op een tamelijk subtiel niveau plaatsvindt. Je bent als coach namelijk op de achtergrond aanwezig en tegelijkertijd kan je invloed behoorlijk groot zijn. Soms lijkt het of je weinig of niets doet, terwijl het effect toch groot is. Als coach loop je een stukje op de levensweg van de cliënt mee. Je steekt hem de hand toe als hij daarom vraagt. Iemand ongevraagd helpen, doet meestal meer kwaad dan goed.

DE VRAAG KOMT VAN DE CLIËNT

Wanneer je ongevraagd iemand helpt, komt de gelijkwaardigheid van coach en cliënt op het spel te staan. Het is absoluut niet minderwaardig om iemand om hulp of advies te vragen, want zo zitten de verhoudingen bij het coachen nu eenmaal in elkaar. De ene persoon is er om zijn deskundigheid aan te wenden, en de andere persoon kan gebruikmaken van wat de eerste te bieden heeft en geeft daar een vergoeding voor.

Maar de hulp die geboden wordt, vindt plaats vanuit de wens van de cliënt. Ga je als coach je adviezen vanuit jouw beweegredenen aanbieden, dan schiet je je doel voorbij. Je doet dan absoluut geen recht aan het zelfinzicht van de cliënt die je tegenover je ziet. De cliënt is in staat zijn eigen gedrag en zijn innerlijke processen te beschouwen. Dit zelfinzicht kan op het moment waarop het coachen begint, enigszins overschaduwde zijn door de bestaande problematiek. Maar het vermogen tot zelfinzicht is nog wel altijd aanwezig. En het is de bedoeling dat dit tijdens het proces van coachen door het gezamenlijke werk van coach en cliënt weer meer beschikbaar komt.

DE PROBLEMATIEK PRESENTEREN

Cliënten komen bij een coach en presenteren de problemen waar ze mee zitten, vaak op heel verschillende wijze. De een komt met een uitgebreid verhaal en doet tegelijkertijd wat lacherig, waardoor het lijkt alsof er niet zo veel aan de hand is. Een ander is heel schaars met woorden, waardoor je als coach in feite alle informatie en de knelpunten die er zijn, eruit moet trekken. Weer een ander zit half huilend bij je en geeft moeizaam te kennen dat hij in feite niet in staat is zijn verhaal onder woorden te brengen.

DE ZAKEN HANTEERBAAR MAKEN

Het is duidelijk dat bij elke presentatie van problemen door de cliënt een andere benadering van de coach hoort. Hierbij zijn mensenkennis en ervaring in het coachen van groot belang. Wat bij elke cliëntvraag van belang is, is dat helder gemaakt wordt wat het kernprobleem is. Dat kan soms niet in één coachgesprek al helemaal op tafel komen. Toch is het zaak om ook in het eerste gesprek tot een voorlopige conclusie te komen. Je stelt als coach vast wat jullie samen als probleem hebben gevonden. De cliënt kan vervolgens aangeven of hij de door de coach geformuleerde hulpvraag als juist ervaart.

ACHTERGROND: DE IJSBERG

Het menselijk wezen is een complex geheel. Niet voor niets zijn er talloze studies aan gewijd om meer inzicht in het gedrag en de beleving van mensen te krijgen. Psychologen gaan er in het algemeen van uit dat mensen slechts voor 10% bewust gedrag vertonen. Daarnaast is er dus het heel grote gebied van het onderbewustzijn, dat in totaal 90% beslaat. Het beeld dat hierbij vaak gebruikt wordt, is dat van een ijsberg.

Zeelieden kennen het echte gevaar van het opdonderen van een ijsberg. Als leek kun je er argeloos naar toe varen, want de ijsberg lijkt nog ver weg te zijn. Maar datgene wat van de ijsberg te zien is, is alleen het topje. Onder water bevindt zich verreweg het grootste deel van dit gevaarlijke natuurverschijnsel. Die onderkant steekt dan vaak ook nog naar alle kanten uit. Daardoor heb je het deel van de ijsberg dat zich onder water bevindt, al veel eerder bereikt dan je zou denken.

Zo is het ook met het menselijk wezen. Mensen laten gedrag zien waarvan ze zich maar ten dele bewust zijn. En daarnaast is het ook nog eens zo dat er veel dingen diep in ons verstopt zitten, in het onderbewustzijn. Dat is in figuurlijke zin het deel van de ijsberg dat zich onder water bevindt. We hebben daar geen zicht op en we hebben er ook geen toegang toe. Het kan ons wel regelmatig verrassen en het heeft dan ook wel degelijk invloed op ons leven. Meestal verloopt ons leven te gejaagd om echt de diepte in te gaan. Daarnaast vinden we het ook niet altijd prettig om met zaken die we weggestopt hebben, geconfronteerd te worden. We hebben ze indertijd immers niet voor niets naar het onderbewuste verbannen.

Je kunt als coach iemand bij je krijgen die problemen heeft in zijn hedendaagse situatie. Er zullen dan zeer waarschijnlijk dieperliggende factoren aan die problemen ten grondslag liggen. Je zult daarbij misschien op mechanismen stuiten die lange tijd geleden ontstaan zijn.

DE HAALBAARHEID IN HET OOG HOUDEN

Het is de vraag in hoeverre je zaken uit het verleden moet betrekken bij het coachen. Een cliënt is

zoals hij is. Hij komt bij je omdat hij vastgelopen is in zijn huidige levenssituatie. Daarbij zullen de relaties met anderen een rol spelen, maar het gaat uiteindelijk om wat de cliënt hiermee zelf doet. Het is van groot belang om de zaken tamelijk strak rond de cliënt af te bakenen. Daar zijn twee redenen voor:

Op de eerste plaats is het de cliënt die de hulpvraag stelt, en niet de omgeving, en zijn gedrag kan eventueel veranderen. Het is wel vaak het geval dat de omgeving van een cliënt die in verandering is, op dit proces reageert, maar men kan daar zeker niet altijd van uitgaan. Op de tweede plaats moet bij coaching uitgegaan worden van de haalbaarheid. De problematiek en de eventuele verandering daarvan moeten duidelijk begrensd zijn. Worden er te veel zijdelings meespelende zaken bijgehaald, dan dreigt men te verzanden. Datzelfde gebeurt wanneer er onnodig zaken uit het verleden bij de problematiek betrokken worden. Ook de reacties van te veel andere mensen, zorgen voor een onhanteerbare situatie. Een en ander wordt dan te ingewikkeld en een succesvolle coaching is op deze manier niet haalbaar.

PRAKTISCHE UITWERKING

We gaan het voorgaande nu praktisch uitwerken. Het geval doet zich voor dat een cliënt zich tot een coach wendt omdat zij overwerkt is geraakt. We leven in een hectische maatschappij. Het is daarom geen wonder dat het mensen af en toe te veel wordt.

Als een paar dagen ziekteverlof niet toereikend zijn en de situatie van overwerktheid zich telkens weer aandient, spreekt men van overspannen-

heid. De cliënt komt bij de coach en vertelt dat zij is vastgelopen in haar werk en al geruime tijd uit de running is.

Problematiek vaststellen

Coach en cliënt stellen samen vast dat de cliënt het werk niet meer aankan. De cliënt voegt daaraan toe dat ze nu al een tijd niet meer naar haar werk gaat en dat ze daar graag verandering in wil brengen.

Observatie

De coach observeert dat de cliënt haar verhaal duidelijk kan doen. Ook kan ze goed vertellen wat ze graag veranderd zou willen zien. Je zou je kunnen afvragen of een coach eigenlijk wel nodig is in deze situatie, want deze is immers volkomen helder. Je zou als leek denken dat de vrouw met voldoende rust en wat afstand nemen van haar werk na enige tijd wel zal herstellen. Maar de coach heeft tijdens het gesprek andere dingen waargenomen.

De wijze van verhalen

De coach vindt het verhaal van de cliënt wel erg gladjes verlopen. Ook als hij doorvraagt naar eventuele emoties, krijgt hij een zeer beheerst antwoord. Hij vraagt de cliënt wat zij van haar toestand vindt en krijgt dan het volgende antwoord. Natuurlijk vindt ze het vervelend dat ze overspannen geraakt is. Dat zou iedereen in haar geval toch zo ervaren. Zo moeilijk is het nu ook weer niet om elke dag naar je werk te gaan en je plicht te doen? Maar bij haar is het kennelijk fout gegaan en ze vindt dat erg vervelend, niet alleen voor zichzelf, maar ook voor haar werkgever en de collega's die haar taken tijdelijk erbij moeten nemen.

Het gebruik van trucs

Ook in een situatie waarin je veronderstelt dat er toch niets te verliezen is, heeft de cliënt trucs klaarliggen. Wij gebruiken immers allemaal trucs. In het begin, als de trucs ontstaan, zijn ze nodig om onszelf te beschermen. Maar het negatieve eraan is dat we deze trucs blijven gebruiken, ook als ze niet meer strikt noodzakelijk zijn. We gaan ermee door, omdat het handig is in het gebruik of omdat we er succes mee hebben.

Maar mogelijk is het ook zomaar een gewoonte geworden. We denken er niet meer bij na, we passen de trucs onbewust toe. En alles wat in onbewustheid gebeurt, verwijdt ons verder van ons wezen. Het gaat dan tot het gedeelte van de ijsberg dat onder water ligt behoren en we hebben er geen zicht meer op. Dit kan ons op onverwachte momenten parten gaan spelen, en op die manier leven we steeds minder vanuit onze kern.

Zo gebeurt dat ook bij deze vrouw. Ze zegt keurig haar lesje op en eventuele emoties weet ze goed af te dekken door verklaringen. We spreken dan van rationalisaties. Een rationalisatie is een logisch klinkende verklaring voor een situatie die je eigenlijk onverteerbaar vindt. Je bent bezig om een stukje van je leven af te weren en daarom hebben we het over een afweermecanisme.

De lichaamstaal

Behalve datgene wat de cliënt met woorden vertelt, observeert de coach ook de lichaamstaal die zij laat zien. Hij ziet dat haar gezicht tamelijk strak staat en dat er weinig emotie op is te bespeuren. Ook rust haar lichaam bijna onbeweeglijk in de stoel waarop ze zit. De coach probeert erachter te komen wat er zich innerlijk bij deze cliënt

afspeelt, en stelt daarom de vraag: 'Je hebt me verteld dat je overwerkt geraakt bent. Dat is geen fijne situatie voor jou. Wil je me vertellen wat voor gevoelens je hierbij hebt?'

De cliënt antwoordt: 'Volgens mij heb ik dat al gezegd. Ik vind het heel vervelend.' De coach geeft vervolgens de reactie: 'Ja, zo heb je het in woorden uitgedrukt. Ik wil echter graag weten hoe het hele gebeuren je van binnen raakt.' De cliënt antwoordt tamelijk onverstoorbaar: 'Het raakt me in negatieve zin. Ik krijg er een negatief gevoel van.' De coach probeert dan het volgende en zegt: 'Ik kan me voorstellen dat je hier heel verdrietig en moedeloos van wordt.' Tegelijkertijd kijkt hij de cliënt met warme belangstelling aan.

Nu kan het zijn dat de cliënt een beetje ontdooit en toegeeft dat ze het er inderdaad moeilijk mee heeft. Daarbij kan zij ook iets van emotie laten zien, zoals een ongerust gezicht of 'iets weg willen slikken'. Maar het kan ook zijn dat zij nog altijd haar pokerface houdt en verder niets loslaat wat op enige emotie duidt.

Het belang van emoties

Misschien vind je bij het lezen van dit relaas dat de coach wel erg bezig is met door te vragen naar de emoties van de cliënt. Er zit toch ook gewoon een zakelijke beschrijvende kant aan het probleem. Dat laatste is inderdaad het geval, maar de werking van emoties heeft een niet te onderschatten invloed. In emoties ligt het woord 'beweging' verscholen; denk maar aan het Engelse to move. Je hebt een emotie omdat er iets is wat je van binnen beweegt. Houd je die emotie tegen, dan houd je beweging, oftewel het stromen van energie, tegen.

Energie verspelen

Door beheersing blokkeer je energie. En daarnaast is het ook nog eens zo dat je door het vasthouden van de energie opnieuw kracht verliest. In feite hebben we dus geen idee hoeveel energie er gaat zitten in het simpelweg tegenhouden van onze emoties, iets wat in feite een gigantische hoeveelheid kan zijn. Dit kun je niet meten, maar achteraf, zo weet ik uit ervaring, kun je het wel constateren. Bij de cliënt over wie we het hebben, is er sprake van lusteloosheid, een situatie van het werk niet echt meer aankunnen. Er zal tijdens de coaching zeker het een en ander aan haar emoties en het uiten ervan moeten gaan gebeuren. Het mooiste en meest vruchtbaar is het als zij op dit gebied zelf haar ontdekkingen doet. Daarom wordt haar al in een vroeg stadium een spiegel voorgehouden. Zonder echt pressie uit te oefenen, kun je iemand een bepaalde hint geven. Wordt deze vingerwijzing op dat moment niet opgepakt, dan kun je het als coach later nog eens proberen.

CONTROLE OF BEHEERSING

Het proces van zichzelf beheersen, controle hebben over emoties, zul je regelmatig bij cliënten tegenkomen. Af en toe kan het in het dagelijks leven nuttig zijn onszelf onder controle te hebben:

- We beheersen onze verlangens, bijvoorbeeld omdat we niet weten of ze te realiseren zijn.
- We moeten onszelf in acht nemen, omdat andere mensen niet gediend zijn van wat wij van hen willen.
- We moeten ons beheersen, omdat het niet de tijd en de plaats is om ons volledig te uiten.

Deze vorm van beheersing moet geen algemene levenshouding worden, want dan snijden we onze levensenergie langzaam maar zeker af. Je kunt je een voorstelling maken van wat er met ons gebeurt als we zaken in onszelf onderdrukken. We beperken onszelf dan totaal door hele strakke grenzen rondom ons te trekken. We zetten onszelf gevangen door vaste patronen te veel te laten overheersen.

Onderdrukking door jezelf

Je omringt jezelf door een gesloten hekwerk en ook boven je is alles gesloten. Op die manier heb je geen enkele toegang tot het licht dat er is: het kan niet binnenstromen. Je blijft hierdoor van elk nieuw inzicht verstoken. Het lijkt wel of je een mummie bent geworden in de structuren die je zelf om je heen gebouwd hebt. Mensen worden daar grimmig van, ze ballen hun vuisten, maar ze zijn innerlijk krachteloos. Tegelijkertijd zijn ze aan de buitenkant scherp en regelend bezig.

Overdreven neiging tot ordenen

Er is van binnenuit geen echte voeling met het leven zelf. Maar aan de buitenkant is men voortdurend aan het onderverdelen en ordenen. Zo krijgt men een precies afgepast en mooi geregeld leven. Maar de persoon om wie het gaat, lijkt niet echt te leven. Hij kan geen spontaniteit of kwetsbaarheid in het leven toelaten.

Bij de cliënt over wie we het hier hebben, lijkt beheersing ook zeer aanwezig te zijn. Oppervlakkig gezien lijkt deze vrouw rustig en lijkt zij haar situatie goed te kunnen overzien. De problemen spelen zich dus waarschijnlijk op een dieper niveau af, want mensen die zichzelf sterk onder controle houden, hebben diep in zich meestal heel wat onrust. Er is bij hen in feite altijd sprake van een zekere onderhuidse nervositeit.

Het formele leven is kil

Als je niet beheerst bent en gewoon leeft, terwijl alles in je stroomt, ben je niet nerveus. Alles gebeurt zoals het gebeurt. Je hebt geen verwachtingen van de toekomst en je voert geen toneelstukje op. Je hoeft je dus in feite ook niet zenuwachtig te maken. Maar als je essentiële dingen van jezelf onderdrukt, gaan die zich diep in jou roeren. Je hebt als het ware geleerd om je zelf koud en gevoelloos te maken, want een dergelijke houding helpt om gebeurtenissen niet echt binnen te laten komen.

Zo speelt het formele leven zich vaak af. Mensen gedragen zich kil ten opzichte van elkaar en raken anderen aan zonder daar gevoelens bij te hebben. Daarnaast gebruiken ze voortdurend clichés. Men begroet elkaar met: 'Hallo, hoe gaat het?' En soms zit zelfs het antwoord al ingebakken in de vraag: 'Hallo, gaat het goed?' Wie heeft bij deze laatste vraag nog de moed om er ontkenkend op te antwoorden?

Bewustzijn is hier zoals altijd de sleutel tot de oplossing. We weten dat verregaande beheersing niet wezenlijk menselijk is. Kiezen we voor een andere manier van leven, dan moeten we onszelf telkens terugfluiten als we de neiging tot controle bij onszelf opmerken. En als coach heb je de taak om je cliënt zich bewust te laten worden van zijn controle. Dat kan bijvoorbeeld door te spiegelen: je geeft de cliënt terug wat je hem hebt zien doen.

Ook kun je met een voorbeeld van je eigen manier van reageren duidelijk maken hoe het mechanisme van beheersing als het ware in het menselijke leven gebakken zit. Praten over je eigen omgaan met deze zaken veroorzaakt los-

heid en gelijkwaardigheid binnen het proces van coaching. Je laat de cliënt zien hoe gewoon en menselijk deze dingen zijn. Bovendien duid je hiermee aan dat ze aan te pakken en te veranderen zijn: dat is bij jou zelf als coach immers ook zo gebeurd!

HET PERSOONLIJKE PROCES BIJ DE COACH

Het kan niet anders dan dat wij ook met onze eigen dood geconfronteerd worden, als we een dierbaar iemand verliezen. Meestal hebben we het sterven vrij diep in onszelf weggestopt. Maar in de huidige samenleving hebben we te maken met relatief veel oudere mensen. Daarom is het gelukkig dat er de laatste tijd meer aandacht is voor doodgaan en de meest humane manier waarop dit kan gebeuren. Stervensbegeleiding is een vorm van hulp die steeds meer vaste grond krijgt en een coach kan hierbij een belangrijke taak vervullen. Je hulp kan door een ernstig zieke worden ingeroepen en ook voor jezelf is een periode van intensieve behandeling waarin hoop en vrees elkaar afwisselen, dan een zeer moeilijk te verwerken situatie.

Als een coach deze taak op zich neemt, zal het onvermijdelijk zijn dat hij zijn eigen sterfelijkheid onder ogen ziet. Het is belangrijk dat hij dan met dit natuurlijke gegeven van het leven in het reine komt. Een vermogen dat je in het proces van coachen wilt aanwakken bij de cliënt, zal ook jou als coach eigen moeten zijn, want anders bestaat je hulp slechts uit de theorie uit de boekjes. Ik geef daarom nu een oefening, die je helpt je in dit opzicht te ontwikkelen. Je kunt deze oefening ook samen met de cliënt doen tijdens de coaching of aan de cliënt meegeven om thuis uit te voeren.

WAVE-ING

Tijdens deze oefening gaan we het eeuwige en het sterfelijk ervaren. Dit kun je heel mooi visualiseren als de zee waarin de golven af en aan rollen. Vanuit de zee zie je telkens een golf oprijzen en op zijn hoogtepunt uit elkaar spatten.

Het ontstaan van elke golf vindt plaats vanuit de bron die de zee vormt en daarin keert de golf ook telkens weer terug. Een golf is dus geen statisch iets, het is een en al beweging. Je zou daarom beter kunnen spreken van golving, want daarmee wordt de dynamiek van het woord duidelijker uitgedrukt.

HET STERFELIJKE EN HET EEUWIGE

In het oprijzen van de golven uit de zee zien we het sterfelijke en het eeuwige. De golf vormt hierbij het sterfelijke: hij ontstaat uit een bron, ontwikkelt zich en komt tot zijn toppunt. Vervolgens spat hij uiteen en verdwijnt weer in de bron van waaruit hij ontstaan is. Er is niets meer te bekennen van de golf die er ooit geweest is. De golf vormt het leven van ieder mens. Het leven is ontstaan vanuit de bron: de existentie. We komen tot groei en bloei en kunnen ons toppunt bereiken in het leven. Uiteindelijk sterven we en keren we terug naar vanwaar we gekomen zijn. Ons leven is een dynamisch proces en het is eindig. Op een bepaald moment zijn we er, vol leven en overal zichtbaar. Enige momenten daarna zijn we verdwenen en worden we door niemand meer opgemerkt. De zee of de oceaan vormt hetgeen er altijd is: het is eeuwig. Golven ontstaan uit de zee en verdwijnen daarin ook weer als tijdelijke verschijnselen. De zee is als het bestaan en is onsterfelijk. Uit het bestaan komen mensenlevens voort en in het bestaan verdwijnen ze ook weer. We sterven zoals een golf, als individueel leven. Maar daarnaast maken we deel uit van de eeuwigheid waaruit we voortkwamen.

Als je dit in kunt zien en kunt accepteren, is het een prachtig gebeuren. Bij het verlies van een dierbare of als je je eigen sterven naderbij ziet komen, ervaar je dat in eerste instantie niet zo,

maar dit besef kan later wel tot je doordringen. En juist dan kan het je een intens gevoel van vrede en dankbaarheid geven. Ons leven is in feite een golfbeweging. Wat zich op de achtergrond bevindt, is de eindeloze uitgestrektheid van de oceaan, het bestaan.

OEFENING

We gaan nu over op het ervaren van de golf en de zee (of de oceaan), die dus symbool staan voor ons tijdelijke leven en de eeuwigheid van het bestaan. Hiervoor zoeken we een rustige plek op in huis, waar we niet gestoord kunnen worden. Het is de bedoeling dat je ergens comfortabel kunt zitten, bijvoorbeeld op een stoeltje of op een meditatiekussen.

Vanuit de zittende positie moet je op een gegeven moment kunnen gaan liggen. Zorg er dus voor dat je een plaid of deken binnen handbereik hebt, zodat je het niet koud krijgt. Ook heb je ruimte nodig om je te kunnen bewegen. Verder moet er een spiegel in de ruimte zijn, waarmee je goed in je eigen ogen kunt kijken. De oefening bestaat uit vijf verschillende fasen.

Eerste fase (duurt ongeveer 7½ minuut)

Ga rechtop zitten en zorg ervoor dat die houding comfortabel is. Daarna begin je diep vanuit je buik in en uit te ademen en dat doe je op de volgende manier. Je ademt in en houdt dan je adem een paar seconden vast en datzelfde doe je vervolgens bij de uitademing. Terwijl je dit doet, voel je de oceaan in je ademen. De oceaan zwelt aan en komt bij je binnen en golft door je heen. Daarna neemt hij weer af en verlaat hij je. Stel je bij elke inademing voor dat er een golf opkomt en bij elke uitademing dat er een golf uit elkaar spat en verdwijnt.

Tweede fase (duurt ongeveer 7½ minuut)

Ga tegenover de spiegel zitten. Kijk jezelf via de spiegel aan en richt je op een speciale manier op je eigen ogen. Je maakt geen oogcontact, kijkt dus niet gericht, maar kijkt naar de weidsheid die in je ogen is. Zo neem je de oceaan in je eigen ogen waar. Je kijkt niet kritisch, maar met een zachte blik en niet gefocust. Hierdoor ervaar je de eeuwigheid die in de oceaan en dus ook in jou is, omdat jij tot die oceaan die het bestaan is, behoort. Je komt eruit voort en keert er uiteindelijk weer naar terug.

Derde fase (duurt ongeveer 7½ minuut)

Nu richt je je op vanuit je zittende positie en ga je bewegen als een golf. Door middel van je dans ben je eerst een golf die vanuit de oceaan opkomt en zijn top bereikt. Daarna ben je de golf die op zijn toppunt uit elkaar spat en weer neerdaalt in de oceaan. Doe dit niet te serieus, maar maak er een spel van, dat wel oprecht is. Steeds vloeiender wordt je beweging van opkomende en weer verdwijnende golven. Zo ervaar je de tijdelijkheid van een golf en van het leven van de individuele mens.

Vierde fase (duurt ongeveer 10 minuten)

In deze fase dans je de hele oceaan. Je bent één geheel van opkomende golven en golven die weer verdwijnen. Af en toe ben je een uitgestrekt kabelend geheel en dan weer een wild gebeuren. In ieder geval omvat je alles. Je bent een eeuwig doorgaande oceaan, zoals het bestaan eeuwig is.

Vijfde fase (duurt ongeveer 10 minuten)

Dit is de laatste fase van de oefening en tevens de belangrijkste. Je gaat uitgestrekt liggen, plat op je rug en je ontspant je totaal. Trek een deken of plaid over je heen, omdat je tijdens deze lig-

fase zult afkoelen. Er kan heel wat losgekomen zijn en je hebt mogelijk een diepgaande ervaring gehad. Je bent in deze oefening het tijdelijke tegengekomen, dat een mensenleven kenmerkt. En daarnaast heb je de eeuwigheid ervaren, die voor de oceaan van het bestaan staat. In deze vijfde fase neem je alleen maar waar wat er in je omgaat. Als er gedachten of emoties zijn, laat je die gewoon komen en gaan. Je gaat er niet over nadenken of er een verklaring voor zoeken. De ervaringen zullen zelf hun werk in je doen. Houd ze niet tegen door te gaan denken of piekeren. Wees gewoon beschikbaar en open, dat is alles wat je hoeft te doen.

Nabespreking

Als de 10 minuten van ontspanning voorbij zijn, kom je langzaam terug. Neem hier ruimschoots de tijd voor en richt je op een gezonde manier op. Dat wil zeggen dat je eerst steun zoekt bij een van je handen. Van daaruit richt je je op, zodat dan pas je hoofd meekomt. Als je eerst je hoofd zou optillen, vindt er heel veel energieverlies plaats en dat is jammer.

Nu ga je een tijdje rustig zitten en ga je na hoe je ervaring is geweest. Hierbij maak je notities, die je later bij het maken van het huiswerk kunt gebruiken, aan de hand van de volgende punten:

- Beschrijf het ervaren van de oceaan door middel van het ademen.
- Geef het waarnemen van de eeuwigheid van de oceaan in je eigen waarneming weer.
- Beschrijf het bewegen toen je als golf ontstond en tot je toppunt kwam.
- Geef het bewegen weer toen je als golf op je toppunt uit elkaar spatte.

- Beschrijf hoe je de dans als de gehele oceaan, de eeuwigheid van het bestaan, hebt ervaren.
- Geef aan wat je voornaamste ervaring was toen je in de stiltefase ontspannen lag

OEFENEN MET EEN PARTNER

De oefening kan ook heel goed samen met een partner gedaan worden en leent zich heel goed om als coach samen met de cliënt uit te voeren. In plaats van een spiegel te gebruiken, doe je dan het volgende. Na het laten opkomen van de oceaan door middel van het buikademen en het vasthouden van de adem, neem je tegenover je partner plaats. In deze tweede fase kijk je elkaar aan en daarbij richt je je op de eeuwigheid die in de ogen van je partner waar te nemen is. Je kunt je voorstellen dat dit nog meer dynamiek in de oefening brengt. De ervaring van de eeuwigheid en tijdelijkheid zijn dan diepgaander. Ook het dansen van de opkomende en dalende golf vindt gezamenlijk plaats.

Een cliënt die bij een coach komt vanwege het verlies van een geliefd persoon, zit vaak in een kluwen van emoties verwickeld, zoals we eerder hebben gezien. Het is dan zaak hier gezamenlijk helderheid in te scheppen. Een van de onverteerbare ervaringen die door cliënten vaak genoemd wordt, is dat men de geliefde nooit meer terug zal zien. Die emotie is des te zwaarder als het overlijden plotseling plaatsvond. Men heeft dan niet echt afscheid van de ander kunnen nemen.

Door de oefening uit te voeren, waarin men de tijdelijkheid van het leven en de eeuwigheid van het bestaan ervaart, wordt sterven in een veel groter perspectief geplaatst. Natuurlijk is het verdriet om het verlies er nog steeds en mist

men de ander. Maar de diepgaande ervaring bij deze oefening kan daarnaast een bepaald besef op gang brengen. Wij mensen zijn als golven, we komen en gaan en zijn dus sterfelijk. Maar er is ook een eeuwigheid in ons en die kunnen we tijdens ons leven ontdekken. Hebben we daar een glimp van opgevangen, dan weten we dat onze geliefde ook tot die eeuwigheid behoort. De ander is er niet meer in de hoedanigheid van een golf, zoals we hem kenden. Maar het eeuwige in die ander maakt deel uit van hetzelfde bestaan als waar wij onderdeel van zijn. Dit is niet iets wat keihard te bewijzen valt, maar wel iets wat je kunt ervaren en wat uiteindelijk in een zeker weten kan uitmonden. Wijze mensen die zich intensief met de dood hebben beziggehouden, beschrijven dit. En ook in de verslagen van mensen die een bijna-doodervaring hebben meegemaakt, kun je dit lezen.

En het is absoluut geen goedkope manier van troosten: het is proberen om bij de ander een ervaring op gang te brengen. Die ander kan dan zelf nagaan of hij die ervaring heeft en of dit een realiteit wordt in zijn leven. En natuurlijk is die ervaring er niet meteen als je gedurende je hele leven de dood hebt weggestopt. Ook kan het zijn dat de beleving pas later doordringt. Het kost enige tijd, maar is de moeite van het uitproberen zeker waard.

OEFENEN IN EEN GROEP

Een nog intenser effect wordt verkregen als deze oefening met een hele groep mensen wordt uitgevoerd. Je kunt je voorstellen dat dan het geluid van de oceaan door het diepe in- en uitademen en vasthouden van de adem de ruimte gaat beheersen. Ook zorgt het dansen van de golven

die oprijzen en uit elkaar spatten, voor de ervaring van een grote omringende zee. Het kijken in elkaars ogen naar het eeuwige van de oceaan geeft een serene stilte en diepte als dit door meer paren tegelijkertijd wordt gedaan. De gehele ervaring neemt in kracht toe en is daarom tot heil van elke individuele deelnemer. Je kunt daarom als coach deze oefening heel goed gebruiken als je een groep formeert uit verschillende cliënten met wie je werkt.

Naast een aantal individuele sessies zijn ervaringen in een groep van groot belang. Vooral bij problemen waarbij het gaat om het leren omgaan met het verlies van een dierbare. Deel je je ervaring met anderen die ongeveer hetzelfde doormaken, dan kan dit veel steun geven. Natuurlijk heeft ieder van de groepsleden een unieke en strikt individuele ervaring. Maar er zijn ook overeenkomsten en het kan het verdriet lichter maken als dit besef doorbreekt.

ERVARING VERSUS PRATEN

Vooral bij problemen waaraan zich voorafgaand nogal het een en ander heeft afgespeeld, bestaat de neiging om veel te praten. Is de cliënt eenmaal een beetje losgekomen, dan kan er een niet te stuiten behoefte aan vertellen ontstaan. Dat is zeker aan het begin van het proces een goed teken en daarom ook iets om te laten gebeuren. Wanneer je als coach na een tijdje merkt dat dezelfde verhalen telkens terugkomen, is het tijd voor een andere benadering. Er wordt dan onbewust zo veel energie besteed aan het tegenhouden van emoties, dat men niet verder komt.

Omdat we zo gewend zijn aan praten, is dit ook een van onze beheersingsinstrumenten. We praten emoties gemakkelijk weg en houden ons

op die manier in toom. Er ontstaat een stortvloed van woorden in plaats van dat opgekropt verdriet zijn natuurlijke weg vindt in de vrije loop van tranen.

RICHTING GEVEN AAN HET PROCES

Als je in de gaten krijgt dat het proces blijft steken in voornamelijk praten, dien je het om te buigen. Dat kan bijvoorbeeld door te proberen te spiegelen. Je geeft dan bijvoorbeeld bij de cliënt aan: 'Ik hoor je dit allemaal vertellen, maar wat doet dit van binnen met je? Welk gevoel heb je hierbij?' Ook kun je het praten bij de cliënt bespreekbaar maken en deze hiermee nog een extra duwtje geven. Je kunt dan bijvoorbeeld zeggen: 'Je bent nu al een tijdje aan het praten over je beleving. Maar je moet weten dat spreken bij ons de buitenste laag vormt. Dieper in jou zitten emoties. Probeer daar eens bij te komen.' Misschien merk je dan dat de cliënt hier moeite mee heeft. We gebruiken praten immers veelal om onszelf te beheersen of om sterke emoties te camoufleren.

NAAR DE EMOTIES TOE

Om van woorden naar emoties te komen, kun je als coach het volgende doen. In de eerste plaats nodig je de cliënt uit om de dingen uit te spreken en naar buiten te brengen; het proces meer uit zichzelf te halen. Je stelt hem voor zich nogmaals een voorstelling van het gebeurde te maken en dan bij zichzelf te blijven. In het begin zal dit misschien een beetje moeizaam gaan, maar je dient telkens aan te moedigen: 'Stel het je weer voor. Wat gebeurde er op dat moment en hoe reageerde jij toen?' Met horten en stoten komt dan meestal het verdriet naar buiten of begint de boosheid op te laaien.

Als coach doe je er goed aan er voor de cliënt te zijn. Het is van belang dat de cliënt zich veilig voelt, zodat hij meer zijn emoties kan uiten. Tevens kun je voor aanmoediging zorgen, als het uiten van emoties begint te stagneren. Vergeet ook niet om je waardering uit te spreken voor de moed die de cliënt betoont, want het is een grote stap om van woorden over te stappen op emoties. Als de cliënt hier verder mee komt, kan dit het begin van een heel andere manier van leven inluiden. Wees daarom als coach gul met complimenten wanneer je vorderingen in het proces van de cliënt bespeurt.

GESTALT-BENADERING

Je kunt dit proces nog wat gericht op gang brengen door de Gestalt-benadering toe te passen. We hebben gezien dat mensen regelmatig met onverwerkte zaken blijven 'zitten'. Het kan zijn dat men een geliefde overledene nog iets essentieels had willen zeggen, maar door de plotselinge dood is dat niet meer mogelijk. Ook kan men zich afvragen waarom iemand bijvoorbeeld een einde aan zijn leven heeft gemaakt. Maar al te vaak gaan mensen met hun hoofd invullen wat er gebeurd is en dan treedt weer de bekende kluwen op: men komt er niet uit en is zichzelf alleen maar meer aan het vastzetten. Als voor de coach duidelijk is dat er sprake is van zogenaamde 'onafgemaakte zaken', is de Gestalt-benadering een prima te hanteren techniek.

Je zet een stoel of een kussen neer voor de cliënt en nodigt hem uit om tegen deze voorwerpen te zeggen wat hij nog tegen de overledene had willen uitspreken. In het begin zal dat niet zo gemakkelijk gaan, omdat hij moeite heeft met deze voorstelling van zaken. Een kussen of een stoel ziet er natuurlijk anders uit dan de overleden persoon.

Met enige aanmoediging zal dit echter wel lukken. Geef aan dat het niet om de ander gaat, maar om de cliënt zelf. Het is de bedoeling dat hij verder komt met zijn proces en loskomt uit de knoop waarin hij zich bevindt.

Als de cliënt zich helemaal tegen het voorwerp voor hem uitspreekt, zullen er vanzelf ook emoties loskomen. Ook dit zal in het begin niet gemakkelijk gaan. Emoties zijn immers diep weggestopt en daarnaast waarschijnlijk pijnlijk om te ervaren. Maar na enige tijd gaat dit beter en kunnen onafgemaakte zaken alsnog afgemaakt worden. Dit tot groot heil van de cliënt, die die oude dingen verwerkt en een plek leert geven. Soms hoor ik mensen ook wel eens zeggen dat ze liever een brief willen schrijven aan de persoon die ze verloren hebben. Mijn ervaring is dat zo iemand dan toch meer in zijn in zijn of haar woorden blijft steken. Maar de dingen in een brief zetten en in ieder geval de woorden onder ogen zien, is zeker een goede eerste stap in dit proces. Daarna kan dan alsnog de Gestalt-methode uitgevoerd worden.

REGISTER

De basis van het coachen

Begripsomschrijving

Gelijkwaardigheid

Gelijkwaardigheid versus gelijkheid

Oog voor blinde vlekken

Het thema bij het coachen

Je vermogens uitbreiden: behalve ja, ook nee kunnen zeggen

Je vermogens uitbreiden: een andere weg inslaan

Ingrijpende gebeurtenissen verwerken

Aspecten bij het verlies van werk

Het verbreken van een relatie

Wie van de partners neemt de stap?

Inzicht in de relatie

Een dierbaar persoon door de dood verliezen

De positie van de coach

Macht en invloed

Macht

De vos en de mango's

Invloed

De vloeiende overgang tussen macht en invloed

Het doel van de coaching

De positie van de coach

Van uiterlijke gids naar innerlijke gids

De taak van de coach

De uiterlijke gids

De innerlijke gids

Het proces van de cliënt

Angst omzetten in vertrouwen

Je eigen ontwikkelingsproces als coach

Je ontwikkeling als mens

Basiskennis bij coaching
Het belang van meditatie
Meditatie overdragen op de cliënt
Praktische uitvoering
De Gourishankar-methode
Meditatiehouding en -benodigdheden
De vier fasen van de Gourishankar-meditatie
Nabespreking met de cliënt
Reactie van de coach
Ervaringen van de cliënt tijdens de meditatie
Reacties van de coach
- Meditatie is geen concentratie
- Het stilzitten went
- Afdwalen is gewoon

De aanpak bij het coachen

Zo veel mogelijk zelf laten ontdekken
Openheid en verantwoordelijkheid
Het intakegesprek
Aanmoediging
Sterke emoties
Menselijk optreden
Een andere benadering
Het effect van alternatieve middelen

Werkwijze bij het gebruik van inzichtkaarten

- De gevoelshand
- Totale aandacht
- Kiezen
- Leerproces

Speelsheid tijdens de coaching

Speelsheid bij de cliënt
Speelsheid bij de coach
Speelsheid aanwakken bij de cliënt
De natuurlijkheid van speelsheid
Het voordeel van indirecte benadering

Feedback geven en bijsturen

Feedback geven
Positieve feedback
Negatieve feedback
Stevige kritiek werkt averechts
Feedback op het gedrag van de persoon
en niet op de persoon zelf
Kleine elementen bij de horens nemen
Kleine stapjes zetten
Je tijd efficiënt gebruiken

Verschillende processen bij het coachen

Een coach consulteren

Beginsituatie
Verveling vormt een goed begin
Een veel voorkomende reactie: uitstel
De beginfase
Latere fasen

Een verhaal als methode

Een leerzaam verhaal
Van uitstel naar actie

Het vergroten van de competentie

Uitgangspunt
Situatieschets
Het onderwerp van de coaching
Gezamenlijk plan
Bestaande competenties
Gewenste competenties
Vaststellen Persoonlijk Ontwikkelings
Plan (POP)
De verschillende coachgesprekken
Het verkennende coachgesprek
- Actief luisteren
- Samenvatten van wat de cliënt naar
voren brengt
- Reflecteren op wat de cliënt zegt

Het informatieve coachgesprek

- Informeren
- De aandacht bij jezelf houden
- Rust creëren voor je zelf
- Vragen van de cliënt

Het coachgesprek voor suggesties

- Suggesties
- Een levensechte setting creëren
- De uitgangspositie
- Suggesties doen
- Het losweken van eigen ideeën

Commentaar van de coach op de suggestie en aanvulling

- Enkele algemene opmerkingen

Oefening om grondig op te ruimen

- De adem vasthouden

Oefening om te aarden

- De basis van het lichaam
- Ademen vanuit je voetzolen

Valkuilen bij het coachingsproces

Projectie

Projectie in de praktijk

Projectie tijdens het coachen

POP: Het persoonlijk ontwikkelingsplan (vervolg)

Vervolg coachgesprek: de verworvenheden van de vorige coaching

- De reactie van de coach
- De vorderingen benadrukken en vieren
- Wat kan er verder verbeterd worden?
- Reactie van de coach
- Ondersteuning
- Bewust maken
- De nieuwe stappen
- De geboden setting
- Het begin

- Evaluerend coachgesprek
 - Het verdere verloop
- De oefeningen voortzetten

Het bijzondere van het coachen

De vraag komt van de cliënt

De problematiek presenteren

De zaken hanteerbaar maken

Achtergrond: de ijsberg

De haalbaarheid in het oog houden

Praktische uitwerking

- Problematiek vaststellen
- Observatie
- De wijze van verhalen
- Het gebruik van trucs
- De lichaamstaal
- Het belang van emoties
- Energie verspelen

Controle of beheersing

- Onderdrukking door jezelf
- Overdreven neiging tot ordenen
- Het formele leven is kil

Op blokkades stuiten

Manieren van reageren

- Doorvragen
- Minimale verandering bevestigen
- Gevoelens naar boven halen
- Positief reflecteren

Belangrijke kwaliteiten: moedig zijn

Je eigen moed verkennen

- Middelen en omgeving
- Een plek geven
- De kwaliteit moed uitdiepen
- Voorstelling
- Symboliek

Moed bij persoonlijke coaching

Oefening voor het vergroten van moed

- Houding en doel

- De uitvoering
 - Nabespreking
- De tweede tekening
De moed van de coach
- Moed om jezelf tegen te houden
- Diepere achtergrond

Het wiel opnieuw uitvinden

De uitdaging is nodig
Groeien door met tegenslagen om te gaan

De kunst om lage verwachtingen te hebben

Omgaan met verwachtingen
Het creëren van frustratie

Het belang van praten

Goed luisteren
Verschillende doelen van luisteren

- De juiste informatie verzamelen
- Luisteren naar aanmoediging
- Voorbeeld eigen ervaring

Tips voor de coach

Het gebruik van de stem

Stemgeluid en intonatie

- De klank van de stem
- Toonhoogte

Stemervaringsoefening

- Eerste deel
- Tweede deel

De hardheid of zachtheid van de stem

Achtergronden bij de kunst van het luisteren

Aandacht
Dagelijks proces bij aandacht geven
Energieverlies
Technieken tegen energieverlies

- Selectief kijken

- Energie terug laten vallen
- Toepassing bij het coachen

Feedbackgesprekken

Observatie of afgaan op een verhaal?

Aspecten van feedbackgesprekken

- Uitwerking
- Toespitsing van het probleem
- Het verhaal van de cliënt
- Reactie van de coach
- Vlaggetjes plaatsen
- Reactie van de coach op het geplaatste vlaggetje en het alternatief
- De heuristische werking van vragen
- Reactie van de cliënt

Gebruik van de juiste toon

Wakker schudden

Coaching en humor

Grappige voorvallen vertellen

Iemand met humor wijzen op het eigen gedrag

Persoonlijke problematiek

Wat is persoonlijke problematiek?

Het gaat om de ervaring

Verlies van een dierbaar persoon

Rouwverwerking

De fasen van het rouwproces

In een roes leven

In een gat vallen

De ontkenning van het verdriet

Uitingen van ontkenning

Het loskomen van de gevoelens

Sterke emoties, waarbij ook oude pijn los kan komen

Binnenhalen van aandacht

Het aantikken van onverwerkte gevoelens

Geleidelijke rouwverwerking

Voorzichtige acceptatie
Meer omvattende ervaring
Het rouwproces van Ton
Blokking van het rouwproces
Diepere achtergrond
Hoofdkarakteristiek
Bijkomende houding
Opladen in plaats van uitputten
Wat de winst is bij een verlies

Het persoonlijke proces bij de coach

Wave-ing
Het sterfelijke en het eeuwige
Oefening
- Eerste fase
- Tweede fase
- Derde fase
- Vierde fase
- Vijfde fase
- Nabespreking
Oefenen met een partner
Oefenen in een groep
Ervaring versus praten
Richting geven aan het proces
Naar de emoties toe
Gestalt-benadering

Verschillende vormen van betrokkenheid van de coach

Identificatie: totale verplaatsing in de positie van de cliënt
Concreet probleem
Juiste taakopvatting van de coach
Identificatie bij de coach
Tendentieuze vraagstelling
Plaatsvervangende kwaadheid
Identificatie voorkomen
Jezelf vrijmaken
Eventueel doorverwijzen

Een brug slaan naar je vervanger

Empathie: meevoelen met de ander

Oefening om de balans te vinden

- De eerste stap
- De tweede stap
- De derde stap

Grens tussen empathie en identificatie bewaken

Een houding van vriendelijkheid: vriend zijn voor

Een echte vriend zijn voor iemand anders

De achtergrond

Onafhankelijk naast elkaar in het leven staan

Bloei

Sociaal-psychologische hulp bieden bij het coachen

Het verhaal over de talenten

Talenten ontdekken en ontwikkelen bij het coachen

Stap voor stap

Oude zaken goed afronden

Niet te veel haast hebben

Praktijkvoorbeeld

Onrust: het verlangen om 'het' te vinden

Het lemniscaatpatroon

Lemniscaatpatroon

- Hoe zie ik mijzelf?
- Wat zit daaronder?
- Hoe toon ik mezelf?
- Zien anderen jou net zoals jij jezelf ziet?
- Geef de indruk weer die je wilt maken
- Wat kun je sterker maken bij het naar buiten treden?
- Wat volgt hieruit?