

VAN DE COACH

Methoden en technieken van coaching

Feedback geven bijvoorbeeld: benoemen wat je ziet of hoort. Matchen: je in lichaamstaal en in gespreksniveau aanpassen aan de cliënt. Reflecteren: het gevoel van de ander benoemen en terugleggen bij de cliënt. Directief zijn: de cliënt opdrachten geven om te zorgen dat iemand iets oppakt. Informatie geven: cognitieve kennis overdragen die bijdraagt aan iemands functioneren. Zelfonthulling: eigen ervaringen vertellen over soortgelijke problemen die inmiddels zijn opgelost. En zo zijn er vast nog wat technieken op te noemen.

Een hele krachtige techniek is de stilte. We zijn erg gewend om alle stiltes in gesprekken op te vullen. Maar wie tijdens een gesprek een stilte laat vallen en de cliënt goed observeert kan zien dat iemand zo tijd krijgt om zijn interne proces te doorvoelen en daar woorden aan te geven. Van Galen: "Je ziet mensen als het ware een niveau zakken."

1. Uitlachen, meehuilen en overdrijven

Confronteren en provoceren

Cliënten uitlachen, hun problemen bagateliseren en ze onderbreken om je eigen verhaal te vertellen. Provocerend coachen is op zijn zachtst gezegd onorthodox. Provoceren werd door Jaap Hollander van IEP en Jeffrey Wijnberg geïntroduceerd in Nederland. Ze baseren zich op hun Amerikaanse voorbeeld Frank Farrelly, grondlegger van de provocatieve therapie. Uit zijn manier van werken destilleerden Hollander en Wijnberg veertig technieken die een coach afhankelijk van de loop van het gesprek toepast. Als iemand zijn

probleem stevig aanzet, oppert de coach direct een absurde verklaring voor het probleem: "Ach, je zit gewoon op een dood spoor, omdat je in de verkeerde auto rijdt." Iemand die zijn probleem voorzichtig brengt, wordt door de coach verzekerd dat hij een heerlijk probleem heeft, sterker, eigenlijk zou iedereen dat probleem moeten hebben! Als een cliënt aangeeft dat hij ergens niet over wil praten, gaat de provocatieve coach er stevig op verder. "Daarmee komen mensen in hun weerstand", legt Hollander uit. "Heeft iemand jou wel eens verteld dat je iets absoluut niet kunt en nooit zult kunnen? En wat dacht je toen?" Het provoceren roept hevige gevoelens op bij de cliënt, die vanuit die gemoedstoestand eerder in actie komt. Hollander: "Als je de ezel vooruit wilt laten lopen, moet je hem aan zijn staart trekken."

Al klinkt het heftig, aan de basis van het provoceren ligt een warme en veilige relatie ten grondslag. De provocerende coach accepteert zijn cliënt zoals hij is en laat dat zien met non-verbale signalen. Sommige coaches vinden dat je als coach altijd volgend bent ten opzichte van de cliënt. Anderen zijn van mening dat je de cliënt soms ook moet prikkelen en uitdagen om niet op een bepaald punt te blijven hangen. Coaches die dat vinden gebruiken ook incidenteel de technieken van het provoceren. Arianne van Galen: "Soms kan prikkelen erg helpen om iets te doorbreken, om iemand tot actie aan te zetten. Afhankelijk van de situatie ga ik dan confronteren of juist meehuilen met de wolven. Humor en respect is daarbij voor mij een basisvoorwaarde."

2. Van gedachte veranderen

RET: Rationele Effectiviteitstraining

"Je gedachten en ideeën over een situatie bezorgen je spanning, niet die situatie zelf. Met andere woorden: hoe je kijkt is essentieel voor hoe je iets beleeft. Als ik mensen coach met behulp van RET (Rationele Effectiviteitstraining) ga ik met ze op zoek naar irrationele ideeën waarmee ze zichzelf blokkeren, en probeer die ideeën letterlijk realistischer te maken", aldus Roderik Bender van Bender Coaching. Met behulp van RET onderzoeken mensen welke irrationele gedachten hun zoveel spanning bezorgen. Zo hebben veel mensen last van ongezond perfectionisme: een fout maken mag niet, dan ben ik niets waard. Of de zogenaamde liefdesjunkies, die denken dat iedereen ze altijd aardig moet blijven vinden. Dit soort irrationele gedachten leiden tot blokkades, hevige emoties en vooral: ze helpen niet bij het bereiken van iemands doel. Bender: "Een voorbeeld. Een secretaris van een directeur durfde in vergaderingen niets te zeggen. We ontdekten dat hij bang was iets stoms te zeggen. Zijn collega's zouden dan denken dat hij zijn werk niet aankon en hem afwijzen. Dat klopte niet: een fout zou niet automatisch tot afwijzing leiden. Je leert iemand dan vooral een andere en minder overdreven betekenis te geven aan een situatie die kan optreden." Om rationeler te leren denken gebruikt de RET-coach het ABC-model. De A (activating event) staat voor de waarneming van een gebeurtenis, de B (beliefs) voor de interpretatie en evaluatie daarvan op grond van rationele of irrationele overtuigingen en de C (consequences) voor de gevoelens die daarmee worden opgeroepen.



Met behulp van dit model kan een cliënt onderzoeken welke irrationele gedachten een naar gevoel en niet productief gedrag veroorzaken. Vervolgens kan de irrationele gedachte vervangen worden door een rationele gedachtegang en moet de cliënt daarmee oefenen.

Bender: "Iedereen kan van gedachte veranderen. Maar het is zeker niet gemakkelijk. Ook als je je bewust bent van je irrationele overtuigingen en die vervangt valt het nog niet mee om ook je gedrag aan te passen. Dat moet je echt oefenen."

3. Meester over je eigen leven

NLP: neuro linguïstisch programmeren

"Met NLP kun je mensen bewust maken van hun onvoorstelbare potentieel. Je helpt mensen zichzelf van ongewenste reacties of lastige kwaaltjes af te helpen. Het is absoluut niet moeilijk, het is zelfs zeer eenvoudig." Aan het woord is Paul Liekens, auteur van vele boeken en NLP-beoefenaar en opleider bij Heart Systems. Volgens de inzichten van NLP worden gedrag en

gevoelens bepaald door de neurologische programmering in het onderbewustzijn. Die 'programmering' kun je bewust leren ontdekken en desgewenst aanpassen. Liekens formuleert het als volgt: "We veranderen gewoon de schakelingen tussen beelden en stemmen uit het verleden en de emoties en reacties in het heden."

NLP coördineert allerlei technieken zoals ankeren, herkaderen en modelleren. Bij ankeren leert iemand een bepaalde gemoedstoestand, bijvoorbeeld zelfvertrouwen, te associëren met een bepaald gebaar, een bepaald woord en een bepaald symbool. Later kan de cliënt die gemoedstoestand oproepen door het bijbehorende gebaar, woord of symbool te gebruiken. Bij herkaderen verander je de betekenis en ervaring van een gebeurtenis uit het verleden, waardoor je reacties en gedrag bij een gelijkaardige gebeurtenis in het heden ook veranderen. Bij modelleren kopieer je de patronen van uitzonderlijk begaafde voorbeelden.

Liekens: "Als coach kun je deze technieken op drie niveaus toepassen. Als iemand mij vertelt dat zijn nekharen al overeind gaan staan als hij een bepaalde collega tegenkomt kunnen we dat met ankeren heel snel oplossen. Eerst ga je dan de opgeroepen woede ankeren. Dan maak je een nieuw anker voor het tegenovergestelde van die woede. Tenslotte koppel je die twee ankers aan elkaar: na wat gepruttel blijft er een neutraal over. Daarmee los je het probleem op gedragsniveau op. Het is snel, maar ook oppervlakkig en werkt alleen voor die specifieke collega." Op het tweede niveau zoekt de coach met de cliënt waar de woede vandaan komt. Die oorspronkelijke ervaring kan de cliënt dan herwaarderen en transformeren door te gaan herkaderen en hulpbronnen in te brengen. Nog een niveau dieper onderzoeken de coach en de cliënt welke overtuiging de cliënt indertijd had die van die bepaalde situatie die bepaalde ervaring maakte. Door die overtuiging te transformeren veranderen oude patronen en onnuttige reacties op situaties die met die overtuiging te maken hebben.

Liekens: "Daarmee word je meer meester over je eigen ervaringen. Uiteindelijk creëer je als mens op alle niveaus je eigen leven."

4. Op zoek naar de rode draad

Biografisch werken

Bij biografisch coachen kijken de coach en de cliënt samen terug op het leven. Welke positieve en negatieve ervaringen zijn er, welke keuzes zijn er gemaakt, en welke betekenis kunnen die hebben voor de toekomst?

Een coach die biografisch werkt baseert zich daarbij op de levensloopfilosofie ontwikkeld door Bernard Lievegoed. Deze onderscheidt in het leven grofweg drie ontwikkelingsniveaus. In de eerste twintig jaar ligt de nadruk op de lichamelijke ontwikkeling, in de volgende twintig jaar op de psychische ontwikkeling en in de daarop volgende twintig jaar op de geestelijke ontwikkeling. Deze periodes zijn dan weer verder onder te verdelen naar steeds drie periodes van ongeveer zeven jaar. Na de zestig is er een periode van consolidatie: het plukken van de vruchten en het terugschenden daarvan.

Natuurlijk maakt niemand een ideale ontwikkeling door. Het levensloopmodel is eerder de achtergrond waartegen de cliënt samen met de coach zijn eigen levensloop kan afzetten. Sommige biografen nemen de hele levensloop door, anderen concentreren zich op bepaalde fases, afhankelijk van de coachingsvraag. De meeste biografen doen dat gewoon in een serie gesprekken. Maar er is ook een wandelcoach, die letterlijk met cliënten wandelt langs locaties die in hun leven een belangrijke rol speelden.

Roel den Dulk, zelfstandig gevestigd biografisch counselor, gaat uit van de vragen die in het nu bij iemand leven. Vaak zijn dat loopbaanvraagstukken, soms vragen op relationeel of ander gebied. Den Dulk: "Op grond van de dilemma's in iemands huidige leven gaan we terug naar eerdere fases. Ik heb de fasen van de ideale ontwikkeling dan in mijn achterhoofd, en focus op fases waarin blijkbaar iets niet helemaal tot ontwikkeling is gekomen. Wat is er toen gebeurd?"

Wat is de cliënt uit de weg gegaan, en wat zegt dat over hem of haar?"

Uiteindelijk probeert de biografische coach hulp te bieden bij het vinden van de rode draad van iemands leven. Den Dulk: "Wat is echt wezenlijk voor iemand, daar ben ik samen met mijn cliënten naar op zoek. Als iemand de rode draad te pakken heeft en weet waar en waarom daarvan is afgeweken, kan hij of zij weer de richting van de toekomst bepalen. In essentie gaat het bij biografisch werken over zingeving: wat wil ik doen met mijn leven, wat past bij mij en hoe word ik (weer) zelf de stuurman?"

5. De interne dialoog helder maken

Voice dialogue

Voice dialogue baseert zich op de *Psychology of Selves*, ontwikkeld door Hal en Sidra Stone. Hun uitgangspunt is dat ieder mens bestaat uit verschillende subpersoonlijkheden (*selves*) die afzonderlijk aanspreekbaar zijn. Iedere subpersoonlijkheid heeft een eigen wil, eigen gedachten en ook een eigen stem. Terwijl mensen volwassen worden ontwikkelen sommige persoonlijkheden zich meer dan andere. Deze kanten, de primaire subpersoonlijkheden, treden als een team het meest op in het contact met de buitenwereld en bepalen grotendeels iemands gedrag. Lex Mulder van Lex Mulder Training en Coaching: "In het contact met een cliënt leg ik deze theorie uit en praten we over de verschillende subpersoonlijkheden die mogelijk aanwezig zijn. Veel mensen kennen van zichzelf wel zo'n zeven, acht kanten: bijvoorbeeld de interne criticus, de behager, de verantwoordelijke vader." Volgens de theorie zijn andere subpersoon-

lijkheden tijdens de groei naar volwassenheid minder ontwikkeld. Op de achtergrond blijven deze in de interne dialoog van iemand wel een rol spelen. Mulder: "Als mens horen we wel een stem in onszelf maar we maken onze interne dialoog meestal niet af. Wij vallen onszelf als het ware voortdurend in de rede. Het is goed om wel naar die stemmen te luisteren. Zo worden ook je andere wensen helder." Tijdens de coaching probeert Mulder na het contact met de primaire subpersoonlijkheden erachter te komen welke stemmen iemand nog meer heeft. Een manager die moeite heeft met delegeren bijvoorbeeld houdt zich misschien sterk vast aan zijn expertrol, die hem zekerheid brengt. Maar wellicht is er ook een hulpvrager, die niet aan bod komt. Bij mensen die burnout zijn zie je vaak een combinatie van een criticus, een perfectionist en een verantwoordelijke vader of moeder. Maar welke subpersoonlijkheden zijn daarbij vergeten? Is er bijvoorbeeld ook een levensgenieter?

Mulder: "Mensen hoeven hun primaire subpersoonlijkheden niet af te zweren, maar ze kunnen leren om al hun stemmen aan het woord te laten, met alle wensen die daarbij horen. Vervolgens kunnen ze zelf bewuster de regie voeren en het evenwicht herstellen."

6. De laag onder het rationele

Creatieve technieken en visualiseren

"Wij zijn als mensen toch vooral gewend om met onze rationele vermogens te werken. Tijdens het coachen is het goed om ook de invalshoek van het gevoel ruimte te geven. Door daarmee contact te maken kan een cliënt het plaatje compleet krijgen." Ans Tros, directeur van School voor Coaching BV, gebruikt bij het coachen ook technieken die toegang geven tot onbewuste processen. Dat kan bijvoorbeeld door mensen te laten tekenen of beeldend te laten werken met klei, hout of steen. Anderen geven de voorkeur aan creatief schrijven. Het gaat dan niet om het maken van een artistiek verantwoord product maar om ruimte te geven aan het onbewuste van de cliënt.



Ook beeldend materiaal wordt daar vaak voor gebruikt. Dan trekt de cliënt een kaart uit een stapeltje afbeeldingen en geeft zijn associaties, ook de fysieke en emotionele. De coach moedigt aan tot beschrijven maar stelt geen vragen omdat die leiden tot een meer cognitieve benadering. Uiteindelijk wordt dan weer de verbinding gelegd tussen de associaties en de vraag.

Tros neemt mensen soms mee op reis in een geleide fantasie. "Iemand zit rustig met zijn ogen dicht en ik beschrijf een tocht door de natuur. We gaan ergens naartoe, daar laat ik de cliënt een vraag stellen, we ontmoeten iemand en dan aanvaarden we de terugtocht. Iedereen ervaart andere details. Het is een manier om mensen dichter bij zichzelf te brengen."

Bij deze technieken gaat het vooral om het aanspreken van de laag onder het rationele. Tros: "Onder die laag zit heel veel informatie, gevat in beelden, gevoelens en verhalen. Dit soort technieken helpt om die informatie gericht op te roepen en toe te voegen aan het meer rationele plaatje, om het beeld compleet te maken. Zo ontdekken mensen hun eigen antwoorden."

7. Voelen wat je voelt

Lichaamswerk en energetisch werk

"Ik help mensen te voelen wat ze voelen. Zodat ze gaan beseffen: 'Ik zit nu in vergadering en ik krijg weer last van mijn maag'", vertelt Annemiek Douw, energetisch coach van Douw Coaching.

Het Register van Beroepscoaches

NOBCO

Steeds meer bedrijven en overheden vragen bij het inschakelen van een externe coach om registratie. Coaches die hebben aangetoond een gedegen opleiding en een professioneel lopende coachpraktijk te hebben, kunnen in het Register worden opgenomen. Kijk voor criteria voor opname op www.nobco.nl. Klik aldaar op de 'Coachpagina'. Op onderstaande lijst vindt u de per 1 maart 2005 geregistreerde beroepscoaches op postcode volgorde.

Nederlandse Orde
van Beroepscoaches

Naam van de Coach	Postcode + Plaats	Telefoon	Naam van de Coach	Postcode + Plaats	Telefoon
Annelien Haitink	1011 Amsterdam	06 2049 4756	Rüna Honig	3581 Utrecht	06 5162 5800
Jeroen de Bruin	1012 Amsterdam	06 5577 8425	Lidwien Kamp	3583 Utrecht	030 254 2365
Johan Zoutberg	1066 Amsterdam	06 5050 4803	Marcel Jansen	3602 Maarssen	0346 550 018
Bart van Baarsen	1079 Amsterdam	06 4150 9873	Mariëtte Somers	3641 Mijdrecht	0297 255 600
Vincent Moonen	1213 Hilversum	073 657 7766	Mery de Kievid	3739 Hollandsche Rading	035 626 7813
Annemieke Rozemond	1215 Hilversum	06 5244 1314	Atwil Louwerse	3739 Hollandsche Rading	035 577 2911
Maria Noordman	1216 Hilversum	035 628 1096	Annemieke Lamers	3734 den Dolder	06 1074 0444
Martine van den Bosch	1217 Hilversum	035 526 6152	Wilbert de Kroon	3769 Soesterberg	06 5397 5533
Lous van Haarst	1217 Hilversum	06 5512 1167	Eric van den Burg	3811 Amersfoort	06 5355 2794
Marianne Overakker	1217 Hilversum	035 621 3672	Frits van Kempen	3816 Amersfoort	033 4701522
Marrie Rietveld-Ernst	1222 Hilversum	06 1088 9848	Rienk van Wieren	3833 Leusden	06 5311 2514
Hans Smith	1223 Hilversum	06 2157 7565	Jan Huttinga	3853 Elmelo	0341 562 360
Jane Alice Coerts	1391 Abcoude	0294 288 353	Corry Wille	3956 Leersum	0343 416095
Lili Sanders	1401 Bussum	06 5363 7497	Wim Beijer	3972 Driebergen	0343 518 929
Sabine Overtoom	1412 Naarden	06 5183 5998	Alexander Vreede	3972 Driebergen	0343 532 271
Ben Hoogenboom	1431 Aalsmeer	0297 255 570	Tijm Corporaal	3991 Houten	030-635 1833
Anouk Bindels	1507 Zaandam	06 5181 1198	Henk den Boer	4141 Leerdam	06 5393 2791
Jacques Loomans	1825 Alkmaar	06 2900 1123	Anja van Herp	4191 Geldermalsen	06 5464 0755
Henk van Doodewaard	1851 Heiloo	06 53153009	Nelie Houtekamer	4351 Veere	0118 501 649
Alex Engel	2002 Haarlem	023 5390 290	Leo van 't Veer	4356 Oostkapelle	06 5156 9220
Coen de Vries	2012 Haarlem	06 1088 9390	Yvonne Mooijman	4906 Oosterhout (N.Br.)	0162 438 248
Verne van Wees	2015 Haarlem	023 524 5193	Ton Martens	5000 Tilburg	06 5168 2845
Roger Tonnard	2042 Zandvoort	06 2450 9487	Nanneke Hanstede-Tiel	5251 Vlijmen	06 1351 8528
Arianne van Galen	2051 Overveen	06 5355 9072	Frans Besselink	5261 Vught	073 657 7157
Onno Vendel	2061 Bloemendaal	06 2470 7271	Annette van Engelen	5261 Vught	073 657 6341
Jacoba v. Egmond-v. Beek	2171 Sassenheim	06 2657 6112	Ien Peijnenburg	5500 Veldhoven	040 2955 999
Pam Comijs	2182 Hillegom	0252 521 541	Bob Feijen	5504 Veldhoven	06 5462 8277
Hanneke de Bruin	2242 Wassenaar	070 514 4832	Harry Wijnhoven	5627 Eindhoven	06 5331 2831
Peter van der Niet	2288 EK Rijswijk	070 3623 617	Trees van Rijn	5671 Nuenen	040 2913 704
Hennie de Kler	2331 Leiden	071 572 3349	Frans Jaspers	5671 Bakel	06 1307 2344
Elles Huizing - van Gestel	2341 Oegstgeest	06 4033 8771	Alfons Giliam	6181 Meers	046 426 2644
Marlene Simoons	2341 Oegstgeest	06 2298 5939	Veronica Weusten	6522 Nijmegen	024 388 9307
Judith den Haan	2343 Oegstgeest	071 5417 340	Dianne Habraken	6585 Mook	024 696 3353
Karin Wikaart	2406 Alphen a.d. Rijn	0172 479155	Erik op ten Berg	6604 Wijchen	06 1029 7073
Jan de Vuijst	2582 Den Haag	06 5519 6585	José Mark	6686 Doornenburg	0481 452 224
Jan Molenkamp	2594 Den Haag	06 1508 6665	Hennie Beelen	6974 Leuvenheim	06 5114 6744
Chris Laarman	2727 Zoetermeer	06 5207 3930	Bert Garssen	6974 Leuvenheim	06 5378 2074
Helmi Tunnissen	2801 Gouda	0182 527 793	Synco van der Sluis	7206 Zutphen	06 5354 0304
Hanneke van der Schoot	2806 Gouda	0182 529 544	Hans Fibbe	7391 Twello	06 2363 3481
Linda Dubois	3035 Rotterdam	06 4785 8222	Jos Bosch	7631 Ootmarsum	06 5325 0802
Willem Huisman	3066 Rotterdam	010 233 4455	Peter Kamphuis	8019 Zwolle	038 421 5307
Wim Lötgerink	3328 Dordrecht	078 617 1047	Margje Duursma	8552 Smallebrugge	0514 602 749
Jacqueline Knijnenburg	3434 Nieuwegein	030 2544 849	Hans Geijtenbeek	8896 Terschelling	0562 449 744
Anneke Mosselman	3500 Utrecht	030 296 3881	Titia Huisman	8911 Leeuwarden	058 299 8990
Ine Bimbergen	3511 Utrecht	030 238 2868	Desiree Schriek	9451 Rolde	06 5538 8746
Paula Korevaar	3511 Utrecht	030 670 3997	Thomas Roebroek	9744 Groningen	06 2185 2923
Wilma Kinkel	3514 Utrecht	030 271 1802	Paul Vinken	9761 Eelde	06 2712 5285
Josephine Quartel	3544 Utrecht	030 234 2424	Karel Knoester	9980 Uithuizen (Gr)	0595 43 32 39

In lichaamswerk en energetisch werk wordt het lichaam beschouwd als iemands persoonlijke barometer. Mentale, emotionele, fysieke en spirituele signalen maken zich kenbaar via het lichaam en zetten zich soms vast als blokkades. Bij vormen van lichaamswerk, zoals haptotherapie, ademtherapie en bio-energetica, staat het opsporen en oplossen van deze blokkades centraal. Door fysieke oefeningen, door ademen of met behulp van massage wordt de cliënt zich bewuster van het eigen lichaam en hoe spanningen zich daar vast zetten.

Een energetisch coach kijkt niet alleen naar de fysieke uiting van blokkades zoals spierpijn of een benauwd gevoel, maar vooral naar hoe de energie stroomt. Douw: "Ik kan helder waarnemen en kan iemands energiestromen dus voelen en zien. Ik zie dan de energetische neerslag van iemands processen. Die zie je niet alleen in organen en spieren, maar ook in de meridianen, de chakra's en de aura. Een voortdurende emotionele spanning geeft bijvoorbeeld pijn in de maag, een verstoring van een meridiaan, is terug te vinden in het maagchakra en zie je ook als verstoring in iemands aura. En dat heeft weer invloed op het denken en voelen."

Tijdens een energetische behandeling laat de coach de energie weer stromen door het aanraken van het lichaam en iemands aura. Douw: "Op punten waar het vast zit kan ik als het ware "dotteren". Mensen worden daar lekker ontspannen van."

Bij een energetische behandeling – en meestal ook bij lichaamswerk – is het gesprek minstens zo belangrijk als het weer laten stromen van energie. De coach streeft ernaar dat de cliënt zijn eigen patronen leert herkennen, en weet hoe die ontstaan. Een belangrijk element daarin is dat een cliënt inzicht krijgt in de reden waarom deze op een bepaalde plek last krijgt.

Douw: "Je lichaam geeft je signalen omdat het probeert je op een voor jou zo gezond mogelijke manier te laten leven. Met die signalen moet je iets doen. Je kunt zelf voelen wat goed voor je is, maar dat moet je wel leren herkennen."

8. De kennis en het gevoel tussen ons in

Opstellingen en systemisch werken

Systemisch werken à la Bert Hellinger baseert zich op het idee dat een familie een systeem vormt. Daarbinnen wordt voortdurend gezocht naar een optimaal evenwicht. In dat evenwicht wordt niemand vergeten of uitgesloten. Persoonlijke problemen van mensen zijn soms terug te voeren op zo'n verstoord familie-evenwicht. Om die problemen op te lossen is therapie of coaching van die ene persoon onvoldoende, en moet het evenwicht in het systeem worden hersteld. De laatste tijd neemt de aandacht voor systemisch werken sterk toe. Vooral de opstellingen zijn populair. Opstellingen worden gebruikt om een verstoord evenwicht te herstellen. Een van de mensen die in Nederland opstellingen begeleidt is Annelies Boutellier.

"In zo'n opstelling treden willekeurige mensen op als representanten van de cliënt en zijn familie. De cliënt zet op basis van innerlijke beelden mensen neer in de ruimte. Dan treedt een interessant fenomeen op: de representanten ervaren dan dezelfde gevoelens en onderlinge verhoudingen als de mensen die zij vervangen. Zij krijgen als het ware toegang tot dat wat zich afspeelt in het familiesysteem van degene die opstelt. De dieper liggende dynamieken worden duidelijk. Vervolgens gaan we 'werken' met de opstelling. We kijken of mensen de juiste plaats hebben, of dat een andere ordening beter is. Zo werk je naar een oplossingsbeeld. Na het afsluiten heeft niet alleen de persoon die de opstelling gemaakt heeft een ander gevoel, je raakt ook het systeem aan en zet dingen in beweging."

Gebruikers van deze methode melden eensgezind dat het effect moeilijk te beschrijven is en ervaren moet worden om erover te kunnen oordelen. Boutellier: "Kennis en gevoel zit niet alleen in ons, maar ook tussen ons. Dat is waar je mee werkt in een opstelling."

De laatste tijd worden opstellingen steeds

vaker ook gebruikt voor problemen die in organisaties spelen, bijvoorbeeld rond leiderschap, ineffectieve teams of een fusie. Systemisch werken is overigens meer dan alleen het doen van opstellingen. "Bij het coachen is systemisch werken vooral een manier van kijken", legt Boutellier uit. "Bij coachingsvragen kijk ik altijd ook in de breedte: wat heeft invloed op die situatie? Wat is de context? Zijn er life-events in de familie of organisatie die hier mogelijke sporen hebben achtergelaten? We kunnen de situatie uitbeelden met sjablonen of kleine rituelen uitvoeren. Soms is het goed om een opstelling te doen, omdat die methode zo sterk werkt. Maar dat is niet altijd nodig."

Het belangrijkste instrument

Uit deze rondgang langs coaches van allerlei pluimage blijkt dat vrijwel geen enkele coach zich vereenzelvigd met één methode of techniek. Het belangrijkste instrument van de coach is en blijft de coach zelf. In aanvulling daarop gebruiken coaches methoden en technieken: van NLP tot visualiseren, van confronteren tot biografisch werken. Coaches hebben ook technieken geadopteerd uit therapie-achtige settings, zoals bijvoorbeeld voice dialogue. Systemisch werken en werken met kaarten komen ook steeds meer voor, melden diverse coaches. Ans Tros: "Coaches zijn altijd op zoek, ook voor hun eigen ontwikkeling. Wat ze daarbij tegenkomen integreren ze in hun werk. Ze gebruiken wat maar werkt."

Coaches halen als het ware uit hun rugzakje wat ze voor een specifieke cliënt op een specifiek moment nodig hebben. Een van de geïnterviewden noemde haar manier van werken dan ook eclectisch: het beste uit diverse methoden en technieken uitkiezen en versmelten tot iets nieuws.

Reageren?
redactie@ntvc-net.nl