

Coachen vanuit de diepere laag

(Uit 'Verdieping voor Coaches')

Hoe kijk jij als coach aan tegen zelfreflectie en zelfregie?

Welke instrumenten en/of methodes zet je daar tot nu toe voor in?

Heb je gemerkt met hoeveel angsten, vragen, excuses en innerlijke saboteurs mensen kunnen zitten?

Voor een coach is het belangrijk om de werkelijke vraag achter de vraag van je klant te achterhalen. Wat is het verlangen en/of gemis achter de klacht?

Een wirwar van verstrikkingen

Zelfs wanneer je beginnend coach bent voel je als het goed is al heel snel aan dat de vraag van je klant veel ingewikkelder en diepgaander is dan het in eerste instantie leek.

Je krijgt onder andere te maken met iemands:

- Persoonlijkheidsvoorkeuren
- Communicatievoorkeuren
- Karakterstructuur
- Overtuigingen
- Waarden
- Opvoedingsachtergrond
- Dramadriehoek
- Cultuur
- Innerlijke saboteurs
- Excuses
- Projecties
- Blokkades
- Trauma's
- Copingstijl
- Talenten
- Verliezen
- Systemische last
- Teleurstellingen etc.

Hoe zie je als coach dan nog door de bomen het bos? Bovendien speelt alles van het bovenstaande ook nog op zowel fysiek, mentaal, emotioneel als energetisch niveau.

Veel mensen lopen rond met een wirwar aan innerlijke en uitwendige verstrikkingen en ze weten zelf vaak niet meer wie ze zijn. Het contact met het eigen lichaam is vaak minimaal en de enige manier om een stapje verder te komen is meestal door te starten met eenvoudig ademwerk.



Voorbij aan schuld, schaamte en oordeel



De kern van elke belemmering, vraag of fysieke, mentale, emotionele en/of energetische blokkade, draagt een zweem van schuld, schaamte en/of zelfoordeel met zich mee. Vaak is de klant zich hier totaal niet van bewust.

Schuld

Dit verwijst meestal naar een gevoel en/of overtuiging dat iemands gedrag slecht of onjuist is. Vanuit die ene, levenslange, magische liefde geven kinderen zichzelf vaak de schuld voor de tekortkomingen van hun ouders, andere familieleden, leraren en/of klasgenoten. Ook afkeuring, afwijzing, verwaarlozing, afwezigheid en/of mishandeling zorgen voor gevoelens en overtuigingen die allemaal leiden tot dezelfde conclusie: "Het is mijn schuld". Dit is de eenvoudigste manier voor kinderen om met hun onvolgroeide hersenen te kunnen omgaan met verwarrende en angstige situaties.

Bij het opgroeien is de kans groot dat de overtuiging van 'niet goed genoeg zijn of onvolwaardig zijn' sterker wordt.

Als volwassenen geven we onszelf dan sneller de schuld van de tegenslagen in ons leven of andere minder prettige dingen die gebeuren, omdat we ons toch al gebrekkig voelen. We hebben in wezen geen controle over deze dingen, maar omdat we toch al geloven dat we niet goed (genoeg) zijn of handelen, zullen we deze ervaringen zien als bewijs van onze tekortkomingen.

Ervaring klant:

"Ik voel me schuldig wanneer ik een keer een baaldag heb op het werk of behoefte heb aan extra pauze. Mijn moeder reageert daar dan heel negatief op en verwijt me dan dat ik niet dankbaar genoeg ben. Zij heeft haar hele carrière voor mij aan de kant gezet en is daarom teleurgesteld in zichzelf. Elke keer denk ik aan haar wanneer ik weinig motivatie voel en dan voel ik me schuldig naar haar toe."



Schaamte

Schaamte geeft ook een gevoel van onwaardig, niet goed genoeg of verkeerd zijn. Elke keer dat iemand zich schaamt voor zichzelf ondermijnt dat het gevoel van eigenwaarde. Een gevolg hiervan is dat diegene het steeds lastiger vindt om uit te reiken en/of om hulp te vragen.

Ervaring klant:

"Van huis uit heb ik geleerd om mezelf te redden. Ik kom uit een ondernemersgezin en mijn ouders waren bekende figuren in ons kleine dorp. Ik moest me vroeg al alleen redden en niet zeuren wanneer mijn ouders geen aandacht voor me hadden. Als gevolg daarvan schaam ik me wanneer ik het even niet alleen kan of wanneer het werk me even teveel wordt. Ik vind het heel moeilijk om hulp te vragen en heb dan het gevoel dat ik gefaald heb."

Oordeel

De klant heeft vroeger of later ervaren dat anderen haar/hem veroordeelden op basis van voorkeuren, uiterlijke kenmerken, ervaringen en/of keuzes: "Wees niet zo gevoelig", "Jankerd!", "Dikzak", "Boekenwurm", "Waarom ga je weer solliciteren?", "Je denkt toch niet dat je dat kunt?"

Blijf maar veilig waar je bent. Deze mensen willen je in ieder geval hebben: "Au, voel je hem?", "Waarom blijf je in deze relatie?", "Je weet toch dat hij of zij niet goed voor je is?"

Wanneer we ons veroordeeld voelen (door onszelf of door anderen), hebben we de neiging te stoppen met praten over onze gevoelens en ervaringen. We gaan ze kleiner maken, ontkennen, weglaten of erover liegen. Daarmee blijft een stuk schaamte in stand. Ons ware zelf verstoppen maakt ons eenzaam en het maakt dat we steeds verder het contact met onszelf en ons lichaam verliezen.

Ervaring van een klant:

"Ik ben de zoon van een bakker en van mij wordt verwacht dat ik over vijf jaar het bedrijf van mijn vader overneem. Ik wil graag professioneel danser worden, maar mijn vader vindt dat geen beroep. Hij noemt het een hobby voor wijven. Wat zal hij denken wanneer ik dit doorzet en een dansopleiding ga doen?"

Angst voor oordeel ontstaat wanneer de klant het gevoel heeft niet zichzelf te kunnen zijn. Iemand stopt vanzelf met delen wanneer het delen van gevoelens en ervaringen automatisch leidt tot een volgende veroordeling.

Meer zelfliefde, zelfacceptatie en zelfvertrouwen

Voordat iemands zelfliefde, zelfacceptatie en zelfvertrouwen verder opgebouwd en versterkt kunnen worden, is het handig dat de klant hier eerst ruimte voor maakt door alle mogelijke gedachten, gevoelens en overtuigingen ten aanzien van de eigen schuld, schaamte en oordeel onder ogen te komen.

Als coach is hier een belangrijke taak voor jou weggelegd en jij kunt de klant werkelijk helpen om zich innerlijk vrijer te voelen om meer keuzemogelijkheden en toestemming te ervaren om volledig zichzelf te kunnen zijn.



Elke verandering bestaat uit drie fasen:

BEWUSTZIJN – ACCEPTATIE – TRANSFORMATIE

De eerste stap om patronen te doorbreken is het vergroten van gewaar- en bewustzijn rondom de eigen gevoelens van klein zijn (schuld, schaamte en oordeel):

- Wat zijn iemands beschermingsmechanismen?
- Welke excuses houden iemand nog vast in een beperkende realiteit?
- Welke waarden zijn voor diegene het belangrijkste? Welke kracht licht daarin verscholen en wat is tegelijkertijd het grootste verlangen/gemis van diegene?
- Met welke schuldgevoelens loopt diegene rond?
- Waar schaamt hij of zij zich voor?
- Welke pijnlijke gebeurtenissen kun je samen met de klant identificeren als schuld, schaamte of oordeel?

Inzicht in het bovenstaande kan je klant een gevoel van bevrijding en ruimte geven omdat hij/zij toestemming gaat ervaren om (weer) uit te reiken en te delen.

Uiting van het innerlijke kind

Op het moment dat de klant weer gaat uitreiken en gaat delen, kunnen er veel (lang en diep weggestopte) emoties loskomen. Voor jou als coach kan dit even schrikken zijn omdat de barrières (innerlijke muurtjes) van de klant ineens helemaal omlaag kunnen komen. Op dat moment spreekt het innerlijke kind van de klant over zaken die lang verborgen zijn geweest.

Als coach hoef je op dat moment alleen gewaar en aanwezig te zijn. Laat de klant delen, alle gevoelens uiten en bij stilvallen kun je de klant met een korte vraag uitnodigen om verder te delen. Herhaal af en toe eens dat de klant veilig is bij je en dat alles ok is. Maak je klant duidelijk dat eventuele traumatische voorvallen die een gevoel van schuld, schaamte en oordeel veroorzaken, stapje voor stapje verwerkt kunnen worden. Nodig de klant steeds meer uit om eerlijk te zijn tegen zichzelf.

Pas wanneer de klant weer wat uitrekt, zich begint te openen en begint te accepteren wat nog verwerkt wil worden, kun je oefeningen introduceren die leiden tot meer zelfliefde, zelfacceptatie en zelfvertrouwen.

Versterkende oefening om samen met je klant te doen

Laat je klant op een comfortabele manier zitten of liggen. Laat hem of haar de ogen sluiten wanneer diegene voldoende veiligheid en gemak ervaart. Laat de klant vervolgens de ademhaling wat verdiepen en bij elke ademhaling vier tot zes tellen uitademen.

Herhaal dit een aantal keren. Als de klant voldoende ontspanning ervaart laat je de klant meerdere keren de volgende, helpende overtuigingen proeven (volledig ervaren). Zie het voor je, hoor het jezelf zeggen, voel wat het met je doet en proef de overtuiging op je tong.



Laat de klant na jou herhalen, één voor één, zo vaak als nodig:

Ik doe ertoe
Ik mag mijn gevoelens uiten
Ik mag weer uitreiken en om hulp vragen
Fouten maken mag. Ook dan ben ik OK
Ik ben precies goed zoals ik ben
Ik hou van mezelf en ik geloof in mezelf
Wat er ook gebeurt, ik kan het aan
Ik mag zorgen en kiezen voor mezelf
Ik mag er zijn
Ik mag op elk moment van mening veranderen
Mijn gedragingen bepalen niet wie ik ben
Ik kies hoe ik reageer op situaties
Ik heb regie over mezelf
Ik kies wat goed voor me is
Vul gerust samen met de klant aan.....
....
....
....

Herhaal zo vaak als nodig

Laat de klant in eigen tempo terugkomen naar het hier en nu.

Voel je vrij om bovenstaande inzichten en de oefening te gebruiken in je begeleiding en eventueel ook trainingsprogramma's.

Deze informatie vormt een onderdeel van mijn breder leertraject [Verdieping voor coaches](#) (link naar betreffende pagina op site).

Ken jij mensen die deze waardevolle informatie ook graag meekrijgen? Stuur hen dan mijn Telegram kanaallink https://sientomh.of-cityplan.com/c/siento-coaches?lang=nl_NL.

Bedankt.

