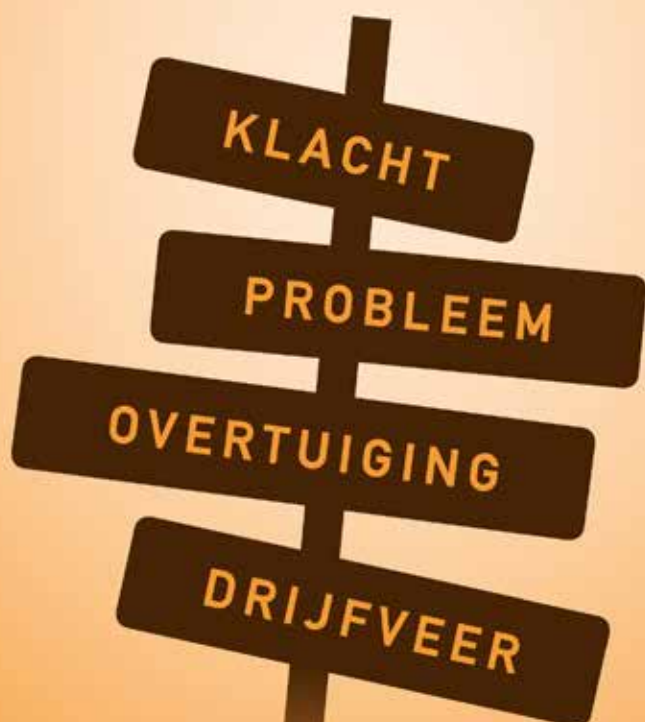


MONIQUE SCHOUTEN



De vijf principes van
effectief
coachen

Ontdek je drijfveren en stap uit je comfortzone



MONIQUE SCHOUTEN

De vijf principes van effectief coachen

Ontdek je drijfveren
en stap uit je comfortzone



Inhoud

1 Inleiding	9
2 De vijf principes van effectief coachen	17
<i>Principe 1: onze onbewuste drijfveren sturen ons 24/7 aan</i>	19
<i>Principe 2: de klacht is niet het probleem</i>	27
<i>Principe 3: achter ieder probleem zit een overtuiging</i>	39
<i>Principe 4: een overtuiging bijstellen heeft blijvend effect</i>	50
<i>Principe 5: er zijn negen drijfveren</i>	58
3 Ontmoet de negen onbewuste coaches	61
<i>Type 1: het kan altijd beter!</i>	62
<i>Type 2: ik zou het je zo gunnen!</i>	65
<i>Type 3: vinkje!</i>	69
<i>Type 4: ik voel dat anders...</i>	72
<i>Type 5: niet storen a.u.b.!</i>	76
<i>Type 6: ja maar...</i>	80
<i>Type 7: mag het ietsje meer zijn?</i>	84
<i>Type 8: zelf doen!</i>	88
<i>Type 9: het is niet zo belangrijk, hoor!</i>	92
4 Coachalarm: Hoed je voor de onbewuste coach!	97

5 Stap uit je comfortzone!	115
<i>Tien voordelen van coachen op drijfveren</i>	127
<i>Je onbewuste coach wordt bewust</i>	130
<i>Leef je beste leven!</i>	132
 De V-Cirkel Academie	 137

Dit boek draag ik op aan mijn goede vriend Frank Strik. Omdat hij bewijst dat het niet de omstandigheden zijn die je bepalen, maar dat je altijd kunt kiezen hoe je ermee omgaat. Een voorbeeld voor velen en een levenskunstenaar pur sang!

1

Inleiding

Altijd raak

‘Voor vandaag laten we het hierbij.’ Hij staat op. De zestig minuten zijn om. Ik verzamel de tissues die op mijn schoot liggen. Hij heeft duidelijk vaker met dit bijltje gehakt, presenteert vlot het papiermandje dat naast hem op de grond staat, zodat ik me kan bevrijden van de natte propjes Kleenex met extra absorptievermogen. Tenminste, dat las ik op de doos die hij me steeds enthousiast aanreikte zodra mijn ogen vochtig werden. Meestal gevolgd door de vraag: ‘En wat raakt je nu zo?’ Ik mik ze boven op het verdriet van anderen.

De situatie bevalt me niet. Is het mijn eigen weerstand, schaamte of zijn net iets te arrogante houding waarmee hij uitstraalt dat de sessie wel succesvol geweest moet zijn, gezien de buit: vijf tissues vol leed. Dan moet hij dus op de juiste knoppen hebben gedrukt. Ik wil weg. En wel zo snel mogelijk.

‘Bedankt’, zeg ik en geef hem een hand. Nog vochtig van de tissues. ‘Zullen we meteen een nieuwe afspraak maken?’ Hij kijkt me vragend aan. ‘Ik bel nog wel,’ reageer ik snel, ‘de komende weken wordt het een gekkenhuis. Veel afspraken en een overvolle agenda.’ Hij fronst: ‘Is het juist dan niet verstandig om even een uurtje voor jezelf te nemen om de boel op een rijtje te zetten? Voor je het weet, loop je weer in dezelfde valkuilen.’

Ja, dat is heel verstandig, denk ik, maar niet met jou. Een uur in bad liggen met een heerlijke esoterische olie of een goed gesprek met een vriendin, lekker door het bos struinen of zomaar een uur in mijn open

haardje staren. Dat alles lijkt me rustgevender dan weer zo'n gesprek waarin de ene open deur na de andere wordt ingetrapt.

Zo leerde ik deze keer dat ik me niet zo moest laten intimideren door anderen en dat ik beter mijn grenzen moest leren aangeven. Ja, die snap ik. En zo'n opmerking is natuurlijk altijd raak. Ieder mens stoeit met grenzen aangeven, ruimte innemen.

Open deur

Op het moment dat je geboren wordt, begint het gedonder: Hoeveel ruimte mag ik innemen? Hoeveel ruimte moet ik voor anderen maken? Als ik hard schreeuw in de box, krijg ik dan meer ruimte, of moet ik juist langer in de box blijven voor straf. En dat gaat de rest van je leven door. Laat je de ander voorgaan bij de bakker, probeer je zelf voor te dringen als je haast hebt? Deel je wel of niet je negatieve gevoelens met anderen, of laat je alleen je zonnige kant zien? Blijf je luisteren als iemand al meer dan een uur tegen je aan zeurt of kap je het gesprek af? Ruimte innemen is een issue voor iedereen. Open deur dus.

Hij vond dat ik er onrustig uitzag. Je meent het! Gaan er ook mensen naar een coach die níét onrustig zijn? Alweer een schot voor open doel. En in het algemeen leek het hem verstandig als ik meer zou los-

Gedragsadviezen zijn vaak onduidelijk en hebben een beperkte houdbaarheidsdatum. Wat bedoelt de coach met 'meer loslaten' en 'beter je grenzen aangeven'? Daarnaast: als je het kon, had je het al gedaan. Iets houdt je tegen. Daarover gaat dit boek.

laten. Toen ik vroeg wat dan precies, viel hij stil. 'Meer in het algemeen', legde hij uit. 'Ik vind je nogal krampachtig overkomen.' Boeiend. Ging het nou over mij of over hem, vroeg ik me plotseling af. En wat bedoelde hij eigenlijk met krampachtig? En met onrustig? Ik had er mijn eigen betekenis

aan gegeven. Maar hij bedoelde vast iets anders dan ik. Dus had antwoorden per definitie geen zin. De vraag was niet eens helder.

Toch deed ik als welwillende cliënt een poging. Ik legde uit dat ik me niet op mijn gemak voelde, en geïntimideerd. En zo schoot ik

nog een paar containerbegrippen de lucht in. Overmoedig geworden door zo veel onzin dacht ik: Kom op, ik zal zijn adviezen meteen in de praktijk brengen. Mijn grenzen aangeven, ruimte nemen en me niet meer laten intimideren. Dat viel niet in goede aarde.

Hoogsensitief

‘Overdracht’, verklaarde hij mijn reactie. ‘Typisch een geval van. Woe-de die eigenlijk bedoeld is voor een ander, reageer je nu op mij af. Logisch, en dat mag ook. Daar betaal je me voor.’ Ja, zo lust ik er nog wel een. Die man maakte me echt razend. Of was dat ook overdracht? On-verstoorbaar ging hij verder. Overtuigd van zijn eigen gelijk.

Dat ik duidelijk iemand ben die erg gevoelig is en dat hij dat kon zien aan mijn manier van reageren. ‘Als door een wesp gestoken.’ Of ik dat herkende van mezelf? Nee, zei ik fel, als door een wesp gestoken... Misschien was ik wel hoogsensitief. Dat kwam vaker voor dan mensen denken. Hij was erop gepromoveerd. Vandaar! Een onderschat probleem, volgens hem. Hoogsensitieve mensen voelen zich vaak onbegrepen. Nou, daar had ik geen last van, begreep hij dat dan echt niet?

Toch wist hij een aantal maal de vinger op de zere plek te leggen. Logisch! Ik zat er ook doorheen, en zomaar een uur over mezelf praten riep al veel emoties op. Je negatieve gevoelens er eens uitgooien, dat doet wat met je. En ja, als je schiet met hagel, schiet je altijd raak!

Het dokter Rossi-effect

Hij had in ieder geval meer lef dan mijn vorige coach. Die humde alleen maar wat op het juiste moment. Ging ervan uit dat je zelf het beste weet wat je nodig hebt. Als je maar genoeg naar de echo van je eigen stem luisterde, zouden de oplossingen vanzelf komen. Hij deed me erg denken aan dokter Rossi uit *Gooische Vrouwen*. Je praat een uur hardop tegen jezelf en daarna kun je er weer tegenaan. Dat kun je

thuis voor de spiegel dus ook wel doen. Is een stuk goedkoper. Of in de kroeg na een paar wijntjes. Grote kans dat er iemand zit die net zo beschonken is als jij en jou als geen ander begrijpt. Als het meezit, krijg je nog een drankje aangeboden, waar natuurlijk weer een rondje van jou tegenover hoort te staan en daarmee koop je al snel weer een halfuur extra luistertijd. En de volgende dag is alles weer vergeten. Doe mij maar dokter Rosé.

It's all in your mind

Mijn eerste coach was een heel warme en optimistische vrouw, die me vooral uitlegde dat ik zelf de sleutel in handen had om gelukkig te worden. *'It's all in your mind!'* zei ze vrolijk. Als ik leerde om positief te denken, zouden mijn problemen als sneeuw voor de zon verdwijnen. Ze was een kampioen in oneliners: 'Je bent wat je denkt!'

Met coach bedoel ik hier tevens therapeut, trainer en iedereen die professioneel mensen helpt met hun persoonlijke ontwikkeling.

Tja, dat had ik ook al geleerd van Emile Ratelband. En op een congres bij Anthony Robbins. En dat je moest Dromen, Durven, Doen, begreep ik van Ben Tiggeelaar. Waarheden als een koe, maar hoe breng je ze in de praktijk? Ik

droomde, durfde en deed van alles, maar blijkt niet het juiste.

Het concept was me wel helder: je kunt je gedachten sturen. Je hebt veel meer regie over je leven dan je denkt. Maar het in de praktijk brengen van deze wijsheden bleek nog niet zo eenvoudig.

Voor je met een coach in zee gaat

Waar moet je op letten als je op zoek bent naar een coach? Wat is het verschil tussen een goede en een slechte coach? Tussen een coach die jou uitlegt wat ook een goede vriendin je had kunnen vertellen en een specialist die jou echt inzicht geeft in jezelf. In dit boek leer je hoe je

een goede coach herkent: een goede coach laat jou begrijpen hoe het komt dat je het niet voor elkaar krijgt om sommige dingen te veranderen, terwijl je dat echt wel wilt.

Om belangrijke dingen te kunnen veranderen heb je zelfkennis nodig, en meer specifiek: inzicht in je onbewuste drijfveren en overtuigingen. Want die zitten bij iedere verandering in de weg. Begrijpen wat je motiveert, is begrijpen waarom je doet wat je doet en ook waarom je dat zo moeilijk kunt laten. Noodzakelijke kennis, want het verklaart waarom je de beste adviezen niet in de praktijk kunt brengen.

Je onbewuste drijfveer zit in de weg en saboteert iedere verandering. Dus is het handig om even te snappen wat jouw drijfveer is. Dan begrijp je meteen wanneer bij jou de hakken in het zand gaan. Zonder deze kennis blijft het water naar de zee dragen. Goedbedoelde tips en tricks voor 'een beter leven'

zijn aan jou dus niet besteed, ook al hebben die coaches beslist het beste met je voor. Omdat je je onbewust verzet tegen ieder advies dat niet past bij jouw manier van denken, jouw wereldbeeld.

Op bewust niveau willen we misschien wel meer bewegen, gezonder leven, aardiger zijn, meer discipline... Maar ons onbewuste ik is veel sterker. Het houdt niet van verandering en het verzet zich. Dus blijft het vaak bij goede voornemens.

Schieten met hagel!

Jouw onbewuste overtuigingen laat je niet zomaar los. Je verdedigt ze met hand en tand. Zonder dat je het doorhebt, is je onbewuste ik altijd actief. Het zorgt ervoor dat je in je comfortzone blijft. En vooral geen dingen doet die niet passen bij jouw wereldbeeld. Jouw onbewuste drijfveer stuurt je 24/7 aan.

Wil je echt blijvend patronen doorbreken of dingen anders doen in je leven, dan is inzicht in je onbewuste drijfveren een must. Want

Zonder kennis van de onbewuste drijfveren blijft het schieten met hagel. Soms schiet de coach raak. Dan kun je weer even vooruit. Maar dat is vaak meer geluk dan wijsheid.

die bepalen of jij wel of niet in beweging komt en welk advies voor jou nuttig is. Een advies dat is afgestemd op jouw drijfveren, past bij jouw persoonlijkheid.

Ook een coach heeft drijfveren en het is belangrijk dat hij die kent, anders projecteert hij zijn eigen wereldbeeld op jou. Misschien heeft hij wel een issue met onzekerheid. En was zijn uitdaging in het leven om meer op zichzelf te vertrouwen. Dus filtert hij iedere onzekere opmerking van jou eruit. Daar kan hij wel wat mee, want dat herkent hij zelf ook maar al te goed. Hij legt je uit dat je je eigen onzekerheid moet overwinnen. Dat je moet leren vertrouwen op je eigen autoriteit. Dat heeft hij weer geleerd van zijn coaches. Grote kans dat jij hier niets aan hebt. Want jij bent anders gebakken.

Stel je eens voor dat jij van nature iemand bent die altijd al op zichzelf vertrouwt. Omdat dit voor jou de veiligste manier van overleven

Coaching kan alleen effectief zijn als zowel de coach als de cliënt zijn eigen onbewuste drijfveren kent.

is. Dat het voor jou misschien wel een uitdaging is om wat meer invloed van anderen toe te laten, je eigen onzekerheid en twijfel eens te herkennen en accepteren. Dan heb je dus helemaal niets aan het

advies om meer op jezelf te vertrouwen. Dat deed je namelijk al, en misschien te veel. Zo'n advies versterkt dus alleen maar jouw overtuigingen en gedrag, en het is om die reden zelfs contraproductief.

In dit boek wordt het drijfverenconcept verder uitgewerkt aan de

Nog niet bekend met de negen menstypen en hun drijfveren? Blader dan tijdens het lezen naar principe 5 voor een korte beschrijving van de negen menstypen en hun visie op zichzelf en de wereld. Of pak het boek *De beste versie van jezelf* erbij. Daarin staan de negen drijfveren uitgebreid beschreven.

hand van vijf principes. In het hoofdstuk Principes wordt het belang van coachen op drijfveren helder uitgelegd en wordt duidelijk wat een coach moet doen om mensen structureel verder te helpen. Wat een coach vooral níét moet doen, staat in het hoofdstuk Coachalarm. Maar eerst wordt nog ingegaan op de negen menstypen,

een indeling op basis van de negen verschillende drijfveren die worden onderscheiden. Als je je bewust bent van je drijfveren, kun je echte stappen zetten. Daar gaan de laatste twee hoofdstukken over.

Veel leesplezier!

2

De vijf principes

De juiste bril op de verkeerde neus

Laat ik vooropstellen dat er veel goede technieken zijn die mensen beslist verder helpen. Mits ze goed worden toegepast. Een beugel geven aan iemand die al een perfect gebit heeft, is zonde. Dat ligt niet aan de beugel, maar aan de toepassing. Een leesbril kopen als je ogen nog perfect zijn, is ook weggegooid geld. Dat ligt niet aan de leesbril, maar alweer: aan de toepassing. De kunst is dus om op het juiste moment de juiste techniek in te zetten bij de juiste persoon.

Coaches en psychologen hebben meestal vele modellen en technieken in hun koffertje zitten die zeer bruikbaar zijn, zoals NLP, RET, TA, gestalttherapie, het enneagram, hypnotherapie en familieopstellingen. En het kan heel nuttig zijn om mensen inzicht te geven in hun kernkwaliteiten met het kernkwadrant dat Daniel Ofman ontwikkelde. Of om eens een rondje Belbin of MBTI uit de kast te trekken. Maar voor de coach is het belangrijk om zich per cliënt te realiseren wat het effect van de techniek is en wat hij ermee kan bereiken. En om altijd eerst de drijfveren van de cliënt in kaart te brengen.

High five: een handvol principes voor effectief coachen!

Ieder mens is uniek. Wat voor jou werkt, hoeft voor een ander niet te werken. Hoe verschillend we ook zijn, toch hebben we als mensen één ding gemeen: we worden allemaal aangestuurd door onze onbewuste drijfveren; overtuigingen en ideaalbeelden die we zonder het te weten 24/7 najagen. Ze bepalen onze manier van denken en doen. En dicteren ons om vooral in onze comfortzone te blijven. Niet te bewegen. Ook al wil je bewuste ik nog zo graag verandering. Je onbewuste ik houdt je tegen.

Een coach die echt een verschil wil maken in het leven van anderen, moet mensen helpen om zichzelf te begrijpen. Zelfkennis aanreiken! Inzicht in de onbewuste motivatie en drijfveren is dan cruciaal. Dan begrijpen mensen wat ze onbewust nastreven en vermijden in het leven. Door welke bril ze naar zichzelf en de wereld kijken. Welke overtuigingen hieraan ten grondslag liggen. Wat hen dat oplevert en kost. En wat ze kunnen doen om beperkende overtuigingen, die meer pijn dan plezier opleveren, bij te stellen en hun problemen duurzaam op te lossen. Een coach die de volgende principes hanteert, begrijpt hoe mensen werken en wat ze nodig hebben om blijvend patronen te doorbreken die meer pijn dan plezier opleveren!

De vijf principes

- 1: Onze onbewuste drijfveren sturen ons 24/7 aan
- 2 De klacht is niet het probleem
- 3 Achter ieder probleem zit een overtuiging
- 4 Een overtuiging bijstellen heeft blijvend effect
- 5 Er zijn negen onbewuste drijfveren

PRINCIPE 1

ONZE ONBEWUSTE DRIJFVEREN STUREN ONS 24/7 AAN

Bijna alles wat je doet, doe je onbewust, zonder erbij na te denken. Op de automatische piloot. Onderzoek toont keer op keer aan dat onze onbewuste drijfveren bepalend zijn voor ten minste 95 procent van ons doen en laten. Je kunt ze dus maar beter kennen. Je onbewuste drijfveren bepalen je persoonlijkheid. Je karakter. Ze zijn aangeboren en je zult het ermee moeten doen.

Zonder het te beseffen streef je dag en nacht een ideaalbeeld na, en omgekeerd probeer je iets anders 24/7 te vermijden in het leven. En juist dat kost veel energie. Vooral omdat je het altijd op die ene manier wilt, en alert bent op alles wat

je ideaalbeeld frustreert. Als jij er onbewust van overtuigd bent dat je altijd sterk moet zijn, dan ben je dag en nacht bezig met niet zwak zijn, niet kwetsbaar. Want dat is je ergste nachtmerrie. Ben je iemand die er onbewust naar streeft om altijd de goede sfeer te bewaren, dan is iedere kleine rimpeling of schuring voor jou een reden om in actie te komen. Het beheerst je hele leven. Jij ziet waarschijnlijk als eerste aankomen wanneer de harmonie bedreigd wordt. Omdat je er nu eenmaal alles voor overhebt om de goede sfeer en rust te bewaren en onrust te vermijden. Je hele systeem is erop ingesteld. Waarom? Omdat je onbewuste drijfveer je dat voorschrijft. Vervolgens programmeer je jezelf zo dat je hele leven, en ja, al je keuzes, tegemoetkomen aan deze drijfveer. En daardoor maakt je automatische piloot overuren.

Je onbewuste drijfveren zijn verantwoordelijk voor wat je denkt en doet. Voor de manier waarop je betekenis geeft. Zonder deze zelfkennis doe je het meeste op de automatische piloot. Soms loopt dat goed af, maar dat is vaak meer ge-

Vaak weten we nog beter hoe onze computer werkt dan hoe we zelf werken, en de meesten van ons hebben geen idee wat hen motiveert. Zonder die kennis doen we eigenlijk maar wat.

Als we begrijpen waarom we doen wat we doen en onze onbewuste drijfveer leren kennen, zijn we beter in staat om bewuste keuzes te maken en ons automatisch pilootgedrag te doorbreken. Inzicht geeft uitzicht!

luk dan wijsheid. Kennis is macht. Weten wie je bent en waarom je doet wat je doet, geeft je de kans om keuzes te maken die goed voor je zijn. Door deze bewustwording krijg je meer regie over je eigen leven. En dat is heel prettig. Want dat zorgt ervoor dat je meer uit je leven kunt halen. Dat je de beste versie van jezelf kunt worden, omdat je begrijpt wat je daarvoor moet doen en laten.

Bij principe 5 worden de negen bundels overtuigingen en mens-typen verder uitgelegd. Een ervan beschrijft jouw wereldbeeld, jouw persoonlijkheid. En legt uit welk ideaalbeeld jij nastreeft. En ook: wat je probeert te vermijden in dit leven. En daar hangt een prijskaartje aan.

Eyeopener

Juist omdat onze onbewuste drijfveren verantwoordelijk zijn voor vrijwel al ons doen en laten, is het voor mensen een enorme eyeopener om hun onbewuste drijfveren te leren kennen. In onze praktijk horen we steeds weer: ‘Had ik dit maar eerder geweten!’

Krijg je dóór wat je onbewuste drijfveren zijn, dan begrijp je door welke bril jij naar de wereld kijkt. Hoe jij betekenis geeft. Je realiseert je dan bovendien dat jouw drijfveren eigenlijk niets anders zijn dan een verzameling overtuigingen over jezelf en de wereld, die je de hele dag door kloppend probeert te maken. Overtuigingen zijn generalisaties over de werkelijkheid. Ze zijn per definitie subjectief en komen voort uit jouw drijfveer. Ze sturen jou aan, zonder dat je het doorhebt. Denk je nu: Zo werkt dat niet bij mij? Dan zit ook daar een overtuiging achter. Als je ervan overtuigd bent dat je in het leven terugkrijgt wat je geeft, dan zul je dat bevestigd zien. Denk je dat mensen niet te vertrouwen zijn, dan zul je deze overtuiging kloppend maken. Ben je ervan overtuigd dat het altijd misgaat als je het niet zelf doet, dan krijg je dat bewezen. Juist omdat onze overtuigingen zo hardnekkig zijn, is het belangrijk ze te kennen. Niet alleen van jezelf, maar ook van de mensen om je heen. Dan begrijp je elkaar beter. En dat voorkomt onbegrip en miscommunicatie.