

Wat is NeuroCoaching?

David Coenen

Onze hersenen zijn onze beste bondgenoot!

Het menselijk brein heeft verbazingwekkende adaptieve vaardigheden. Toch heeft het te maken met extreme spanningen en uitdagingen in de hedendaagse hectische, high Tech werkomgeving.

Ons brein is ontstaan om op bekwame wijze om te gaan met de uitdagingen van het leven als jager-verzamelaar 10.000 jaar geleden.

De hersenen zijn ongeschikt voor een omgeving met een hoge alertheid, overbelasting van informatie, chronische stress, slechte slaap en meerdere taken. Deze druk kan leiden tot ernstige gevolgen voor onze lichamelijke en geestelijke gezondheid. Om nog maar te zwijgen van de negatieve impact op onze prestaties, samenwerking en welzijn.

Deze ontwikkeling vraagt om onze hersenen beter te leren begrijpen en tot rust te brengen. We hebben effectieve strategieën nodig die aansluiten bij ons brein.

Gelukkig blijft het coach vak in beweging en ontwikkelt het zich met zijn tijd mee. Nieuwverworven inzichten in de belangrijkste werkwijzen van de hersenen maken het nu mogelijk om specifieke neurologische processen van verandering te bevorderen en te ondersteunen.

Gecombineerd met de steeds luider wordende vraag om wetenschappelijk onderbouwde strategieën in coaching zien we nu de komst van een nieuwe vorm van cliëntgerichte coaching genaamd NeuroCoaching. Het is een communicatiestrategie gebaseerd op *toegepaste neurowetenschappen, Mindfulness, Positieve Psychologie en Compassievolle Communicatie*.

De strategieën zijn ontstaan uit onderzoek door Waldman, Newberg, Ekman, Panksepp, Seligman, Fredrickson, Siegel, Pillay en Davidson.

Wat is NeuroCoaching?

NeuroCoaching als kortdurende therapie

NeuroCoaching is oorspronkelijk ontwikkeld als een vorm van hele korte therapie: het beoogt dan ook om in 1-3 sessies blijvend resultaat teweeg te brengen in plaats van de meer traditionele coachingstrajecten van 6-9 sessies. Het speciale ervan is het verankeren van diepste innerlijke waarden. Daarnaast verschaft het toegang tot het transformatiebewustzijn (zoals *aha-momenten*) waardoor een bepaalde moeilijkheid radicaal kan worden overwonnen.

Het is juist in het bedrijfsleven dat dit protocol de meeste belangstelling heeft gewekt. Reden is de effectiviteit ervan bij het verminderen van werkstress en het verhogen van welzijn. Binnen teams zorgt het voor het gezamenlijk verbeteren van de productiviteit en het bevorderen van de samenwerking.

Centraal staat om de geleerde korte interventies makkelijk te integreren in zelfs de drukste schema's. Naast een op een en teamcoaching is deze techniek nu ook beschikbaar in Nederland in de vorm van een Online Audio Training programma van 8 weken genaamd BreinBewust 1.0. We noemen het ook wel de nieuwe generatie Mindfulness.

NeuroCoaching en Intuïtieve processen

Gedurende de sessies staan veiligheid en ontspanning centraal om toegang te krijgen tot het onbewuste van de cliënt. Onze ervaring is dat door gebruik te maken van de intuïtie van de coachee veel minder tijd nodig is dan bij traditionele vormen van training en coaching. Het waarborgt dat de cliënt centraal staat en de coach zijn eigen interpretaties buiten beschouwing laat. Daarnaast zijn de korte oefeningen eenvoudig in het dagelijks leven te integreren waardoor resultaat snel merkbaar is.

NeuroCoaching en Compassievolle Communicatie

Een belangrijk onderdeel in deze aanpak is het verzorgen van training en coaching op het gebied van compassievolle communicatie. Door effectief en vreedzaam te leren communiceren, zowel een op een als in groepen, leert het ons om betrouwbare relaties te creëren en samenwerking te bevorderen.

Wat is NeuroCoaching?

NeuroCoaching in Executive MBA-programma's

In de Executive MBA-programma's waar NeuroCoachingstechnieken worden onderwezen, zien we dat compassievolle communicatiestrategieën managers in staat stellen om bijna elke moeilijkheid (zoals terugkerende problemen, onderhandelingen, geschillen, en conflicten) in letterlijk twintig of dertig minuten op te lossen - waar de gebruikelijke strategieën weken of maanden in beslag namen.

NeuroCoaching versus NLP

Enkele decennia geleden was NLP (Neuro-Linguïstisch Programmeren) al begonnen met het vinden van effectieve veranderings- en communicatiestrategieën. Hoewel de relevantie van sommige van haar technieken is bevestigd, zijn de meeste ervan niet wetenschappelijk onderbouwd. Vanuit de NeuroCoaching gezien is de grootste kritiek ten aanzien van NLP dat noch de geest noch de hersenen programmeerbaar zijn en dat NLP niet echt gebaseerd is op neurowetenschap of taalkunde. NLP is absoluut een historische mijlpaal in coaching, belangrijk en interessant, maar grotendeels onnauwkeurig vanuit de werking van het brein bekeken.

De toekomst van persoonlijke & professionele ontwikkeling

De huidige wetenschappelijke ontwikkeling van NeuroCoaching is veelbelovender omdat ze robuuster is. Het gebruikt namelijk de bronnen van onze hersenen in coaching, die overeenkomen met onze belangrijkste neuropsychologische modaliteiten:

- Het motivatiesysteem
- Analytisch denken
- Creativiteit en intuïtie
- Zelfbewustzijn of metacognitie,
- Relatieve en sociaal bewustzijn
- Transformationeel bewustzijn

Daardoor kunnen we ons professionele en persoonlijke leven naar meer samenhang en kalmte brengen. En, net zoals sporters of muzikanten, moeten we met onze activiteiten, training en herstel, in staat zijn om op een duurzame manier te kunnen genieten en onze vaardigheden ontwikkelen. Zowel NeuroCoaching als het trainingsprogramma BreinBewust 1.0 beogen dan ook een ideale samenhang tussen bewustzijn en ontwikkeling.

NeuroCoaching in de praktijk

Kleine Stappen, Grote Beloning

In je hersenen draait het allemaal om veiligheid. Om te voorkomen dat ze energie verspillen, zijn je hersenen ontworpen om zich te verzetten tegen veranderingen. Bij verandering, riskeren je hersenen om neuronen te verbranden. Daarom willen je hersenen liever bestaande patronen volgen - gewoonten en gedrag - om zichzelf te beschermen, en zo min mogelijk energie te gebruiken. Het brein houdt eenvoudigweg niet van verandering.

Wanneer het aankomt op het stellen van een doel, betekent elk doel, groot of klein, een verandering. Om een doel te stellen en te bereiken, moet je gebruik maken van je bewuste besluitvorming. De amygdala werkt samen met de prefrontale cortex om toegang te krijgen tot je probleemoplossend vermogen, dat nodig is om je doel te bereiken. Als je doel te groot is, kan dat angst veroorzaken, waardoor de amygdala je vecht- of vluchtmechanisme activeert. Neurotransmitters schakelen je motivatie- en beloningssysteem uit, je daarmee verhinderend om toegang te krijgen tot je besluitvaardigheid. De kunst is daarom om je te concentreren op het behalen van kleine doelen zodat je spanning en angst wegneemt.

Je hersenen leren nieuw gedrag in kleine stapjes aan. Dit betekent dat je een manier moet vinden om je amygdala te overtuigen dat het veilig is om een nieuw doel te bereiken, omdat dat een verandering betekent. Je kunt dit doen door realistische doelen te stellen - kleine stappen - die je kunt bereiken. Hoe kleiner het doel, hoe kleiner de kans dat je amygdala gealarmeerd wordt, waardoor je toegang zal hebben tot je probleemoplossend vermogen in je prefrontale cortex.

Wat is NeuroCoaching?

Hier volgt een bewezen manier om je amygdala te omzeilen en je doel te bereiken:

1. Schrijf een doel op dat je wilt bereiken.
2. Denk na over je doel en maak hem kleiner.
3. Stel jezelf de volgende vraag: "Als dit mijn doel is, wat zou ik vandaag dan anders kunnen doen?"
4. Maak een lijst van alle mogelijke uitkomsten, als je je doel bereikt. Om het negatieve gebabbel in je rechter frontale cortex de mond te snoeren schrijf je ook alle mogelijke uitkomsten op, als je je doel níet bereikt.
5. Ga terug naar je oorspronkelijke doel en maak het kleiner en realistischer. Leg de lat zo laag dat je er aanvankelijk om moet lachen. Overtuig jezelf dat je het kan! Als je gemakkelijk je doel bereikt, leg de lat de volgende keer dan een klein beetje hoger.
6. Stel je voor dat je je doel bereikt. Als dat goed voelt, ga je verder. Zo niet, begin je weer van voren af aan en werk je aan een doel waar je plezier aan beleeft.
7. Stel jezelf iedere dag de vraag: "Welke kleine stap kan ik zetten om mijn doel te bereiken?"
8. Om de cirkel rond te maken, geniet je bewust van en vier je je dagelijkse overwinningen op weg naar je doel, hoe klein of groot ze ook zijn. Het motivatie-en beloningssysteem maakt geen onderscheid tussen het verdienen van één euro of één miljoen euro. Word je bewust van je vooruitgang door van je successen te genieten. Door je prestaties op te schrijven wordt het nog krachtiger.

Je maakt grote veranderingen door kleine stappen te zetten naar je doel. Het is neurologisch bewezen dat je door kleine stappen de automatische weerstand van je hersenen tegen nieuw gedrag kunt omzeilen. Hoe minder weerstand, hoe minder stress!