



# 'DE WERELD VAN VANDAAG'

28 oktober 2022

Coaching Magazine Café  
met Paul Verhaeghe

# Coaching Magazine

Oktober 2022



# Inleiding

Luisteren in de wereld van vandaag

Welkom in de najaarseditie van Coaching Magazine.  
Bent u al gewend aan de nieuwe naam Coach College de Baak?

Ons jubileumthema “Ik Luister” krijgt met deze editie een laatste perspectief. In het kader van het aanstaande Coaching Magazine Café op 28 oktober hebben Hilde Bolt en ondergetekende een gesprek gehad met de bekende Vlaamse hoogleraar psychologie en auteur Paul Verhaeghe.

We zijn bijzonder vereerd en trots dat we hem als gast mogen verwelkomen in ons “Café.” Zijn blik en visie op de wereld van vandaag en de gevolgen daarvan in ons werk als coaches en persoonlijk begeleiders staat centraal in het verslag van ons gesprek.

Godfried IJsseling geeft een persoonlijke reflectie op deze thematiek. Een confronterend inzicht in hoe we onszelf hebben aan te kijken zonder snel naar oplossingen te zoeken.

Ron van Deth, bekend van onze boekentips-rubriek, bespiegelt zijn nieuwste boek -“Coachen op Maat”- vanuit het aspect van de naar zichzelf luisterende coach. Ron is meer dan 25 jaar werkzaam geweest als inhoudelijk vormgever van onze opleidingen en schreef onlangs dit handzame boek, dat ook in onze opleiding een prominente plek heeft.

Ik wens u weer veel leesplezier en wellicht zien we u op 28 oktober in Driebergen!

Ronald Becker  
Directeur Coach College de Baak



# Redactieteam

- **Godfried IJsseling** is psycholoog, trainer/coach en schrijver, werkzaam bij de Baak. Hij werkt met leiders en professionals op de gebieden leiderschap en persoonlijke ontwikkeling. Hij schreef drie boeken. De laatste, De zelfbewuste leider, richt zich op zelfbewustzijn als fundamenteel aspect voor waarachtig leiderschap.
- **Hilde Bolt** is psycholoog en psychotherapeut, gespecialiseerd in trauma, hechting, stress en lichaamsgericht werken, is al vijftien jaar verbonden aan Coach College de Baak. Zij is hoofdopleider van de leergang De Stress & Burn-out Coach en Counseling en docent Lichaamsgericht werken in de opleiding tot Master Coach. Ze is auteur van drie boeken, waarvan de laatste “Guts in tijden van Corona – en erna”.
- **Sander van Hesteren** is trainer/coach, supervisor en docent, met een achtergrond als bioloog (drs.), tri-energetisch counsellor, systemisch adviseur en eerstegraads docent. Hij werkt als trainer en examinerator bij Coach College de Baak in de opleiding Master Coach. Daarnaast werkt hij vanuit zijn eigen bureau in o.a. zorg, welzijn en onderwijs. Tevens leidt hij retraites in de woestijn van Marokko, koud-zwem-reizen in Wales, en workshops voor persoonlijke groei.



Hilde Bolt



Sander van Hesteren



Godfried IJsseling



# Inhoudsopgave

- 4 **Agenda**
- 5 **Oplossen is niet de oplossing**  
door Godfried IJsseling
- 9 **Onbehagen in de wereld van vandaag**  
door Hilde Bolt & Ronald Becker
- 14 **Luisteren naar jezelf ...**  
door Ron van Deth
- 19 **Boekentips**  
door Ron van Deth



Voor meer informatie neem contact op met de opleidingsadviseurs van Coach College de Baak via 0343 556 343 of mail naar [info@coachcollege.nl](mailto:info@coachcollege.nl).



# Agenda

## Oktober

- 5 Online informatiebijeenkomst korte (online) leergang Eigen Praktijk Starten
- 14 Informatiebijeenkomst Coach Practitioner/Master Coach
- 17 Online informatiebijeenkomst E-Coaching
- 26 Online introductieworkshop De Stress & Burn-out Coach

## November

- 2 Start (online) Eigen Praktijk starten
- 9 Online introductieworkshop De Teamcoach
- 18 Start opleiding De Stress & Burn-out Coach
- 19 Open dag opleiding Coach Practitioner/Master Coach
- 21 Online informatiebijeenkomst E-Coaching

## December

- 6 Online informatiebijeenkomst Coach Practitioner/Master Coach
- 7 Online introductieworkshop De Stress & Burn-out Coach
- 15 Informatiebijeenkomst Coach Practitioner/Master Coach
- 16 Start opleiding De Teamcoach
- 17 Open dag opleiding Coach Practitioner/Master Coach
- 19 Online informatiebijeenkomst E-Coaching

## Januari

- 14 Open dag opleiding Coach Practitioner/Master Coach
- 28 Start opleiding Coach Practitioner/Master Coach



Voor meer informatie neem contact op met de opleidingsadviseurs van Coach College de Baak via 0343 556 343 of mail naar [info@coachcollege.nl](mailto:info@coachcollege.nl).

# Oplossen is niet de oplossing

Door Godfried IJsseling

## Het leven zelf

De belangrijkste leerschool in ieders persoonlijke ontwikkeling is het leven zelf. De dingen die gebeuren, die je confronteren, die je bestaan soms stil doen staan, dát zijn de grote leraren. Het leven is een bijzondere leerschool, want het lijkt ons aanvankelijk weinig oplossingen te bieden. Een sterfgeval, een chronische ziekte, of het einde van een relatie geven ons een probleem maar geen oplossingen. Er lijkt aanvankelijk nergens een handvat te vinden. Hoe verder?

## Je eigen antwoord vinden

Het antwoord is nooit oppervlakkig, en altijd gelaagd en complex. Het kost tijd, aandacht en geduld om het te vinden. Niet alleen bovenstaande levenscrises, maar ook vragen als 'hoe accepteer ik mijzelf?' of 'hoe kan ik rust vinden in mijn hoofd?' of 'hoe kan ik mijn onzekerheid overwinnen?' – het zijn allemaal complexe vraagstukken, waarin je met oplossingsgerichtheid weinig bereikt. Maar, als je je eigen antwoord vindt, dan heb je wél werkelijk iets geleerd. Dan is er wijsheid.

## Van A naar B?

In mijn vak als trainer en coach ontmoet ik veel oplossingsgerichte mensen. Ze zijn op zoek naar een concrete oplossing voor hun veelal complexe vragen. Ze lijken te denken dat ik die oplossing (op magische wijze) heb. Veel deelnemers en coaches hebben een wens zichzelf te verbeteren, en lijken zichzelf te zien als een complex mechaniek, dat met de juiste interventies gerepareerd kan worden. Dat is ook niet zo vreemd, want ze werken in organisaties die hun bestaansrecht ontleen aan 'continu verbeteren' en aan het oplossen van problemen voor klanten en de maatschappij. Misschien hebben ze daarom vaak de verwachting dat zijzelf op eenzelfde manier 'aangepakt' dienen te worden. Een snelle uitweg. Een stappenplan. Van A naar B.

Als ik hen dan zeg dat er voor de zaken rond persoonlijke ontwikkeling geen snelle oplossingen bestaan, dan is er naast teleurstelling ook meestal begrip: de meeste mensen weten intuïtief wel dat die snelle uitwegen niet bestaan. Ze lopen immers vaak al jaren rond met hun persoonlijke vraagstukken, en het is hen meestal niet gelukt via een model in een boek werkelijk verder te komen.

## Overall onoplosbare problemen

Inmiddels lijken de onoplosbare problemen veel verder te reiken dan onze eigen persoonlijke binnenwereld. Ook de buitenwereld, het klimaat om maar wat te noemen (we kennen het rijtje inmiddels wel), verkeert in crisis, en ook daar lijkt het steeds moeilijker om concrete oplossingen te vinden. Het maakt ons onrustig, en meer dan ooit verlangen we naar oplossingen. Zou het kunnen dat onze wijdverbreide oplossingsgerichtheid ons gebracht heeft in een onoplosbare situatie?

## Wat we liever niet zien

Onze oplossingsgerichtheid is het probleem. Oplossingsgerichtheid beweegt altijd weg van het probleem en snel naar de oplossing. Het wil het probleem zo snel mogelijk 'wegmaken' – een synoniem van 'oplossen'. Daardoor is er altijd maar weinig aandacht voor het probleem zelf. Wat zou er gebeuren als we ons werkelijk zouden verdiepen in wat er aan de hand is? En terwijl ik die vraag opschrijf verschijnt meteen het antwoord: we willen niet te veel weten van het probleem, want dat vraagt om een radicale, diepgaande transformatie van onszelf en (om maar wat te noemen) onze omgang met de natuur. We willen vasthouden aan de snelle oplossing, in de hoop dat we met alternatieve energiebronnen ons leventje vredig kunnen voortzetten. In de hoop dus, dat we niet hoeven te veranderen. Maar dat lijkt erg op ontkenning.

## Transformatie

Vindt wellicht hetzelfde mechanisme plaats als het onze persoonlijke ontwikkeling betreft? Kan het zijn dat we niet te diep naar onszelf willen kijken uit angst te ontdekken wat die ontwikkeling eigenlijk van ons vraagt? Naarmate ik me langer verdiep in de essentie van persoonlijke ontwikkeling ontdek ik steeds meer dat we in antwoord op de uitdagingen die ons confronteren gevraagd worden te transformeren. Daarbij gaat het niet om een snelle oplossing maar om een diepgaand antwoord en een diepgaande verandering.

## Lichtpuntje

Dat is dus allemaal niet zo makkelijk. Maar, tenslotte, er is als het onszelf betreft wel een lichtpuntje. Ik ontdek steeds meer dat de ware transformatie erin ligt dat je jezelf leert te accepteren. Zelfliefde. Niet jezelf te beschouwen als een probleem dat moet worden weggemaakt, maar als een mysterie dat vraagt om aandacht, zorg en respect. Misschien ligt daarin de sleutel tot werkelijke transformatie.

Godfried IJsseling is psycholoog, trainer/coach en schrijver, werkzaam bij de Baak. Hij werkt met leiders en professionals op de gebieden leiderschap en persoonlijke ontwikkeling. Hij schreef drie boeken. De laatste, *De zelfbewuste leider*, richt zich op zelfbewustzijn als fundamenteel aspect voor waarachtig leiderschap.







# Onbehagen in de wereld van vandaag

Door Hilde Bolt & Ronald Becker

## Vooruitblik op een avond met Paul Verhaeghe in het Coaching Magazine Café

Op vrijdag 28 oktober 2022 is Paul Verhaeghe te gast tijdens het Coaching Magazine Café. We hadden ter voorbereiding een mooi gesprek waar we op de avond zelf dieper op in zullen gaan. We geven een kleine vooruitblik.

### Paul Verhaeghe

We worden in ons leven door twee basismotieven bepaald: het verlangen naar verbinding én het verlangen naar autonomie. Het leven blijft steeds een zoeken naar een evenwicht tussen deze twee. De samenleving waarin we opgroeien is bepalend voor de vormgeving. Elke maatschappij spiegelt haar leden een ideale identiteit voor, en bepaalt in dezelfde beweging haar afwijkingen. In deze huidige leefwereld zien we een verplichting tot autonomie, maar in de praktijk levert het vooral pseudo-autonomie op en weinig verbinding, waardoor we geen van beiden hebben.

We gaan op 28 oktober onder andere in op de maatschappelijke evolutie in ideaalbeelden en welke stoornissen en afwijkingen daarbij horen.

Thema's die hierbij horen zijn geremdheid en mateloosheid, verboden en verplichtingen, versnelling en daardoor de verdwijning van diepgang, en de mythe van maakbaarheid.

Ik zie hoe de maatschappelijke evolutie van de afgelopen vijftwintig jaar op een ruim aantal mensen traumatische effecten heeft, omdat ze te kampen krijgen met chronische stress. Dezelfde maatschappelijke evolutie heeft ook een verschuiving teweeg gebracht in ons beeld van 'normaliteit': wat zien wij als normaal en wat als 'gstoord', als een stoornis? En deze ontwikkeling heeft ook een enorme impact gehad op de hulpverlening. De wijze waarop het begrip 'veerkracht' tegenwoordig gehanteerd wordt, is een illustratie van een evolutie in ons vakgebied die ik echt fout vind.



Een van de moeilijkheden waar ik zelf mee blijf worstelen, na 40 jaar ervaring in de praktijk van de therapeutische sector, is dat een groot deel van de problemen die in onze consultatiekamer komen dus een maatschappelijke achtergrond hebben, naast de klassieke familiale inbedding. Maar dan kom je voor een dilemma te staan. Als je vaststelt dat iemand serieus in de knoei zit door een combinatie van die persoonlijke en maatschappelijke ontwikkeling, dan heb je twee mogelijkheden.

Je kan het accent leggen op de negatieve impact van de maatschappelijke ontwikkeling, bijvoorbeeld bij burn-out, maar dan maak je van iemand een slachtoffer. En kom je samen met je cliënt in de rol van aanklager ten aanzien van de maatschappij. Dat is de fout geweest van de anti-psichiatrie van jaren geleden en daar is ook niemand mee geholpen.

Ofwel leg je het accent op het individu, dat blijkbaar geen weerstand heeft kunnen bieden tegen de druk vanuit zijn omgeving. Zonder dat je het beseft ga je die man of vrouw een schuldgevoel aanpraten: hij/zij heeft te weinig veerkracht en moet wat flinker worden. Ook dat helpt natuurlijk niet.

Dat dilemma is tegenwoordig uitdrukkelijk aanwezig in de therapeutische sector. Je spreekt met iemand die duidelijk in de knoei zit en daar niet zelf om gevraagd heeft, en eerder in de slachtoffer-rol zit dan in de daderpositie. Maar om hem eruit te halen mag je die kant niet opgaan. Hoe ga je hier dan wel mee om, hoe kun je die man of vrouw weerbaar maken en toch erkennen dat het niet zomaar zijn/haar fout is.

#### **Ronald Becker**

Het risico is vaak dat je iemand gaat helpen met een soort Empowerment, 'leren leven in de context' en dat vind ik vanuit onze achtergrond een dilemma omdat we dan aansturen op een overlevingsstrategie en/of cognitieve oplossingen terwijl het gaat om een groter achterliggend probleem.

#### **Paul Verhaeghe**

Dit is inderdaad waar en juist niet de bedoeling. Ik was onaangenaam verrast toen ik hoorde dat een van de manieren om stress bij kinderen aan te pakken erop neerkomt hen 'stressbestendiger' te maken. Dat sluit aan bij de aanpak bij volwassenen, waar men bij wijze van hulpverlening hun perceptie van stress wil wijzigen.

En dan vraag ik me af: wie denkt er zoiets uit? Waarom niet meteen denken aan het creëren van een omgeving waar kinderen minder stress ervaren? Een in mijn ogen normale omgeving dus. Maar dergelijke benaderingen worden vandaag de dag als 'normaal' gezien.

### **Hilde Bolt**

U schrijft in uw boek *Wat brengt u hier*, dat mensen een actieve of passieve houding hebben aangeleerd ten aanzien van het leven. Dit kom ik ook in mijn werken tegen, dat mensen nooit de keuze of regie hebben ervaren in het leven. Dit is een intensief proces om te veranderen. In Nederland zie je bijvoorbeeld bij een burn-out dat er zoveel naïviteit bestaat ten aanzien van wat het van mensen vraagt om werkelijk te veranderen, het gevoel hebben dat ze zelf een keuze kunnen maken en wat voor tijd hiervoor nodig is. Dit zie je bijvoorbeeld terug bij de aanvragen van offertes voor burn-out coaching en het ingeschatte aantal gesprekken.

### **Paul Verhaeghe**

Het is bij ons anders, maar niet beter. Bij jullie (Nederland-red.) is het meer georganiseerd vanuit privé-initiatieven. Dat is bij ons bijna ondenkbaar. Het loopt altijd via officiële instanties, via GGZ en klinieken met een ambulante afdeling, en overal zijn er gigantische wachtlijsten.

De privésector probeert wel een plaats te verwerven in het geheel, maar bij lange na niet zoals bij jullie. Zo'n offertetraject is in Vlaanderen eerder zeldzaam.

### **Hilde Bolt**

Wat zie u in de huidige maatschappij bij verschillende generaties?

### **Paul Verhaeghe**

We hebben een fundamentele ommekeer meegemaakt in de problematieken die wij zien. Ondertussen zijn we al zoveel verder in de tijd dat velen het niet meer zien als een ommekeer. Tot het einde van de jaren '70 was de psychotherapie iets wat voornamelijk gericht was op bevrijding, op het wegnemen van schuld en het op een andere manier leren omgaan met lichamelijkeheid. Dat richtte zich op een generatie die opgevoed was met een hyperstreng Über-Ich, met een verbod op seksualiteit en lichamelijkeheid en met heel zwart-witte binaire genderrollen. Dat hebben we allemaal achter ons gelaten, wat een goede zaak is. Helaas is er een overcorrectie gebeurd, en hebben we veel meer het omgekeerde, want de huidige maatschappij verplicht ons om te genieten en te consumeren.

## **Nieuwgierig geworden?**

We gaan op 28 oktober verder in gesprek.  
Klik [HIER](#) voor meer informatie.

De problemen van een vorige generatie ware gebaseerd op verbod en frustratie, de huidige hebben te maken met ontremming. Dat is echt wel een ommekeer, die bijvoorbeeld zichtbaar wordt in de sterke toename van de forensische psychologie en psychiatrie en het aantal mensen onder TBS.

Mensen van verschillende generaties kijken ook met een verschillende blik. De 40-ers en 50-ers hebben de maatschappelijke evolutie nog meegemaakt. En zo zijn de 20-ers weer het product van deze evolutie en van de huidige samenleving, die een 'struggle for life' geworden is met een uitsluitingsmaatschappij tot gevolg. Zo zitten jong-volwassenen bijvoorbeeld vast in een dubbele boodschap.

- Je bent vrij, je hebt alle mogelijkheden, je bent 'autonoom'
- Je moet wèl efficiënt-productief zijn, het 'beste' uit jezelf halen, en dat bovendien steeds meer

Het gevolg hiervan is een 'innerlijke' dwang - tussen aanhalingstekens, want het komt uitdrukkelijk uit de maatschappij, gecombineerd met een verlangen om te willen voldoen aan externe ideaalbeelden.

Denk aan:

- Vrouwen die zich uithongeren om aan het schoonheidsideaal te voldoen
- Professionals die zich uit de naad werken om hun 'targets' te halen
- Jongeren die aan de ideale beelden van de sociale media willen beantwoorden en dus voortdurend het gevoel hebben dat ze falen

Hierdoor zijn nieuwe 'stoornissen' en problematieken ontstaan, waarbij mensen of te veel of te weinig voldoen aan het ideaal. Te veel zie je terug bij narcisme en psychopathie en te weinig bijvoorbeeld in faalangst, autisme en borderline problematiek, waarbij labeling 'een verontschuldigende verklaring' is geworden.

Paul Verhaeghe is van opleiding klinisch psycholoog, van vorming psychoanalyticus. Zijn eerste doctoraat (1985) handelde over hysterie, zijn tweede (1992) over psychodiagnostiek. Hij werkt als gewoon hoogleraar aan de universiteit van Gent. Sedert 2000 gaat zijn belangstelling vooral naar de invloed van maatschappelijke veranderingen op psychologische en psychiatrische moeilijkheden.





# Luisteren naar ..... jezelf

Door Ron van Deth

In coaching ben je doorlopend in gesprek met je coachee en... jezelf. Over het contact met je coachee is meer dan voldoende te vinden. Eigenaardig genoeg is er nauwelijks aandacht voor het gesprek, dat je als coach met jezelf voert tijdens de sessies. Toch bepaalt juist dit zelfgesprek voor een belangrijk deel je interventies in de coaching. Maar wie zijn dan je gesprekspartners, naar wie luister je eigenlijk en hoe maak je daarvan gebruik?

## De innerlijke dialoog

Coachen vraagt van jou als coach continu het maken van allerlei afwegingen. Vanaf de eerste kennismaking zie je je coachee van alles doen en zeggen, deels in reactie op wat jij te berde brengt. Jij bent dit alles actief aan het verwerken en afwegen. Wie zich hiervan bewust is, kan doelgericht selecteren waarop hij gaat letten: niet alleen wat je waarneemt bij je coachee, maar ook bij jezelf en bij wat er zich tussen jullie voordoet (de drie 'cameraposities'). Dit kan van belang zijn voor het begeleidingstraject en de kunst is om bewust te wegen wat je gewaarwordingen voor je handelen als coach betekenen.

Naast de ook voor anderen waarneembare communicatie met je coachee, praat je tijdens de sessies daarvoor in stilte in en met jezelf. Je voert daarvoor met andere woorden een zelfgesprek of innerlijke dialoog.

Hoe paradoxaal het ook klinkt, in dit zelfgesprek overleggen mensen ook in het dagelijks leven over hun gevoelens, wensen, waarden en normen, en keuzemogelijkheden. Ze nemen enige afstand tot hun eigen functioneren en komen op basis daarvan tot een bepaalde afweging. Het innerlijke gesprek krijgt dan veelal het karakter van een dialoog, waarbij verschillende stemmen staan voor een gedachtewisseling vanuit uiteenlopende perspectieven. 'Zal ik dit nu zeggen? Of zal ze zich dan afgewezen voelen? Maar als ik het niet zeg, heb ik er zelf last van... Hoe ga ik dat aanpakken...?' Dat lijkt een tijdrovende klus, maar mensen zijn in staat dit soort dialogen in hun binnenste ongekend snel uit te voeren.

De uitkomst bepaalt voor een groot deel hoe mensen handelen. De laatste jaren is er in de psychologie weer meer oog voor deze innerlijke dialoog en dat is niet voor niets. Het speelt een cruciale rol bij psychologische processen als denken, plannen, zelfregulering en (zelf)bewustzijn. Gezien het belang ervan ook voor therapeuten en coaches is er in de vakliteratuur echter opmerkelijk weinig aandacht voor. Veel bronnen gaan aan dit elementaire proces voorbij en lijken het als vanzelfsprekend te beschouwen. Ongemerkt doen we immers de hele dag niet anders. Niettemin heeft met name de Leuvense gezinstherapeut Peter Rober er in het verleden het nodige over gepubliceerd.

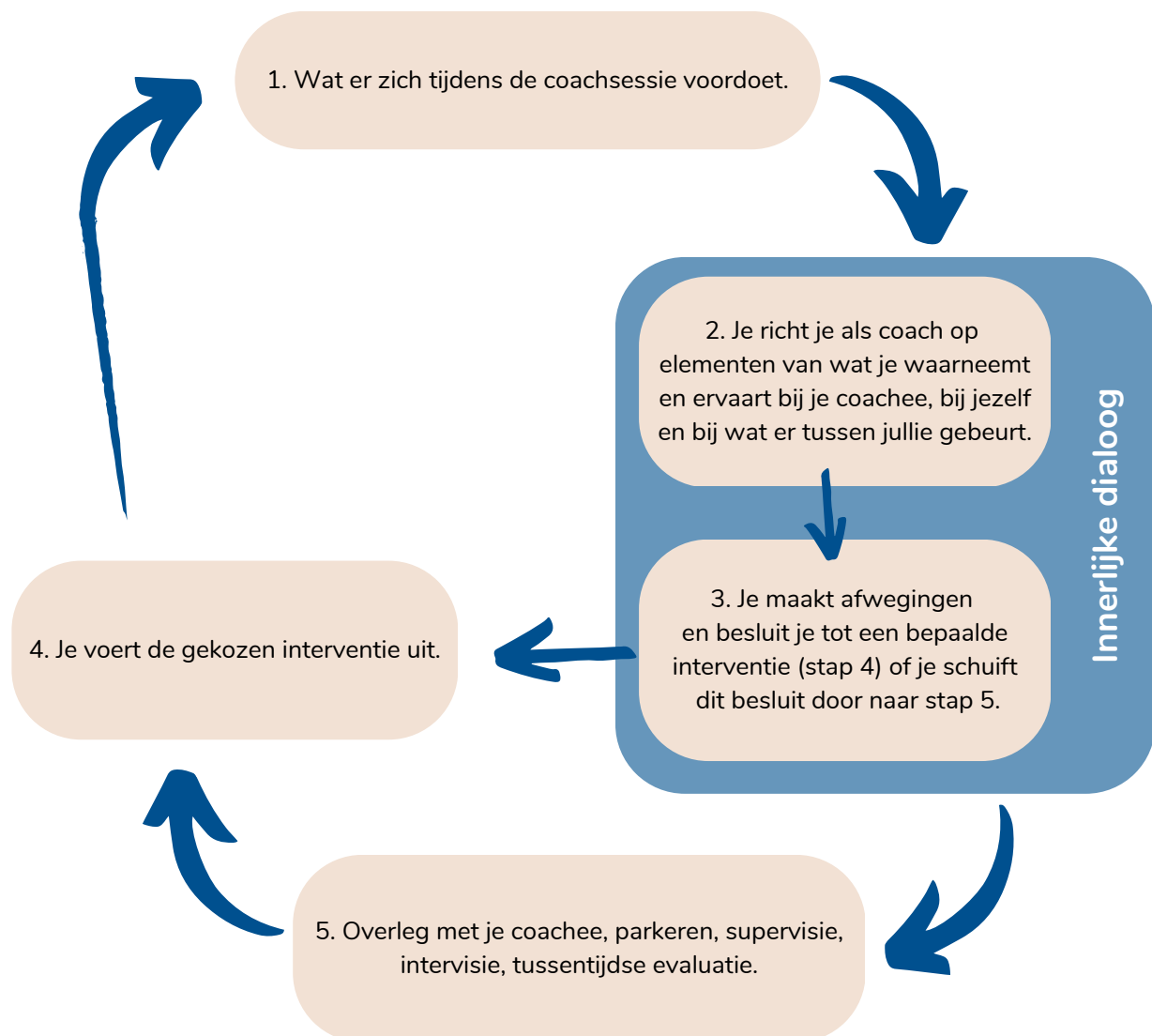
In de innerlijke dialoog kun je als coach bepalen waarop je in de sessies je aandacht wilt richten. Ook kun je verschillende keuze-opties overwegen: aan de ene kant ..., aan de andere kant ... en alles afwegende tot een besluit komen. Dit reflecteren tijdens de coaching vraagt om een time-out of stop-and-think-moment van soms maar een fractie van een seconde. Dan las je even een momentje in om bijvoorbeeld in te schatten wat de betekenis is van wat je intuïtie je ingeeft. Als beginnend coach zul je je herhaaldelijk doelbewust moeten aanzetten tot dit parallelle proces.

Naarmate je ervaring groeit, gaat je dit steeds gemakkelijker af. Je wordt -wat wel wordt genoemd- 'reflectief bekwaam'.

Behalve door veel vliegrepen te maken kun je de focus op dit proces verbeteren met bijvoorbeeld belevingsverslagen of mindfulness-oefeningen, waarbij je meer leert te luisteren naar wat er gebeurt in je binnenwereld. Daarnaast kun je (samen met een collega) reflecteren op de keuzes die je in een bepaalde sessie al dan niet bewust hebt gemaakt.

Je kunt ook na een innerlijke dialoog besluiten om je gewaarwordingen even te parkeren en er later op terug te komen dan wel om er nog eens over na te denken en/of dit in de tussentijdse evaluatie, intervisie of supervisie te bespreken (5). Expliciet komen dan je afwegingen uitvoerig ter sprake. Dat is de langzame weg en dan kun je alsnog tot een bepaalde interventie besluiten. Het zal duidelijk zijn dat je met de langzame route via stap 5 voor jezelf de meeste tijd en ruimte creëert. Maar hier houdt het niet mee op. Door een bepaalde interventie toe te passen, veranderen de aard en inhoud van de coaching en begint de cyclus weer opnieuw.

**Figuur 1. Cyclisch model van de rol van de innerlijke dialoog bij coaching.**



### **De werking van de innerlijke dialoog**

Figuur 1 biedt een schematische weergave van je activiteiten als coach tijdens een sessie en de rol daarbij van je innerlijke dialoog. In zo'n sessie gebeurt van alles (1). Jij probeert hierop zicht te krijgen door bewust elementen te selecteren van wat je waarneemt, beluistert en ervaart bij je coachee, bij jezelf en in de interactie tussen jullie (2). Daarna geef je in je innerlijke dialoog betekenis aan je waarnemingen en maak je de afweging hoe je daarmee het proces bij je coachee het beste kunt ondersteunen (3). Dat afwegingsproces kan uitmonden in de keuze voor een bepaalde interventie (4). Dat is de snelle weg.



### **Naar welk subpersoon luister jij?**

Bij het maken van afwegingen in je innerlijke dialoog kunnen verschillende perspectieven worden betrokken. Je wil bijvoorbeeld een bepaalde interventie toepassen, maar je betreft daarbij de overweging hoe je coachee daarop zou reageren. Gezien haar eerdere reacties is bijvoorbeeld weerstand te verwachten en zou dit de werkrelatie negatief beïnvloeden? Of je betreft in je innerlijke dialoog je supervisor, een gewaardeerde collega van jou: wat zou zij in dit geval zeggen en hoe zou mij dat bij deze coachee helpen?

Deze perspectieven kunnen ook vertegenwoordigd worden door 'delen' van jezelf. Jan Remmerswaal gebruikt hiervoor de metafoor van het 'innerlijk team'. Ieder persoon heeft meerdere personen (subpersonen of zelfaspecten) in zich, die verschillende kanten van zijn persoonlijkheid vertegenwoordigen. Hij noemt onder andere de controlfreak, de innerlijke criticus, de drammer, de pleaser en de perfectionist. In het 'innerlijk team' staat het bewuste ik bovenaan in de hiërarchie. Die bepaalt naar welke subpersoon wordt geluisterd, welke op de achtergrond functioneert en naar welke hij helemaal niet luistert. Je subpersonen of zelfaspecten kunnen één van de stemmen zijn,

die zich tijdens sessies met je coachee in de innerlijke dialoog nadrukkelijk manifesteren. Daardoor luister je misschien vooral naar de pleaser in jou. Uitkomst kan zijn dat je in de coaching te veel vanuit het harmoniemodel werkt en je noodzakelijke confronterende interventies in de coaching uit de weg gaat. Of je negeert in je innerlijke dialoog juist deze pleaser en luistert vooral naar de controlfreak, waardoor je je rigide opstelt en er te weinig gelegenheid is voor wat zich in het moment aandient in de coaching.

Deze metafoor van het 'innerlijk team' kan verhelderend zijn voor je coachee, maar hetzelfde geldt voor het functioneren van jou als coach. In intervisie of supervisie kun je op zoek gaan naar dit soort basisdynamieken, zodat je niet alleen meer zicht krijgt op je eigen binnenwereld, maar ook kunt leren die dynamieken gericht te hanteren in het contact met je coachee. Door doelbewust te kijken hoe de innerlijke dialoog verloopt, kun je signaleren wie de boventoon voert ('daar is de pleaser weer') en ervoor kiezen op dat moment naar een andere subpersoon te luisteren. Dat zal gemakkelijker zijn wanneer je over het nodige zelfinzicht beschikt en wanneer je weet naar wie je van nature geneigd bent te luisteren en te negeren.

## Tot slot

Luisteren -of wat breder gewaarworden- wat de ander je duidelijk wil maken is in coaching essentieel. Je kunt daarvoor bewust je aandacht richten op bepaalde aspecten van het contact met je coachee. Daarna volgt een minstens zo belangrijk intern afwegingsproces van wat jij bij de ander beluistert en wat dit voor de coaching betekent. Hoe bewuster je bent van je innerlijke dialoog, hoe meer het coachproces daarvan profijt zal trekken.

Dit artikel is gebaseerd op het boek *Coachen op maat: Begeleiden met een koel hoofd en een warm hart* (Neer: Kloosterhof), dat de auteur recent publiceerde. Hierin zijn ook de referenties te vinden.

Ron van Deth is psycholoog en was jarenlang stafmedewerker en opleider bij Coach College de Baak in Driebergen. Hij schreef tal van artikelen en boeken op het gebied van coaching, counselling, psychotherapie, psychologie en psychiatrie.



# Boekentips

Door Ron van Deth

## Luisteren is goud - Verdiep relaties, maak organisaties menselijker en geef groei gehoor.

De Haan, E. (2022) - Amsterdam: Boom

Een boek om beter te luisteren met zeven basisprincipes als uitgangspunt:

1. Zorg voor comfort, veiligheid en vertrouwdeheid;
2. Schuif jezelf opzij en maak ruimte voor de ander;
3. Blijf bewust van luisterfilters en schoon je luisteren op;
4. Luister naar de stem en (vooral) naar de stemming;
5. Wees gepast nieuwsgierig, verwonderd en uitnodigend;
6. Blijf verdiepend luisteren (en blijf weg van oplossingen);
7. Laat het luisteren leidend zijn.



## Het tekort van het teveel.

### De paradox van de mentale zorg.

Denys, D. (2020) - Amsterdam: Van Nijgh & Ditmar

Er is iets gek aan de hand. Westerse landen behoren al jaren tot de gelukkigste landen ter wereld. Toch lijden vier op de tien mensen in hun leven aan een psychische stoornis en ondergaan in Nederland jaarlijks een miljoen mensen een behandeling voor psychische klachten. De psychiatrie bepaalt de grens tussen normaal en abnormaal, maar zou zich indringend de vraag moeten stellen wat abnormaliteit, en het daarmee verweven lijden, eigenlijk inhoudt. Voorts bepleit de auteur dat voor de ggz de ambitie als verantwoordelijke voor geluk en maatschappelijke probleemoplosser te hoog gegrepen is.



## Nieuwe generaties in vergrijzende organisaties.

### Over evolutie van ons gedrag.

Bontekoning, A. (2020, herziene editie) - Haarlem: Mediawerf

Seniore medewerkers kunnen verouderde gedrag patronen opdringen aan jongere medewerkers, waardoor innovatie onder druk komt te staan. Een van de aanbevelingen van de auteur is om oud en jong gezamenlijk aan projecten te laten werken. De frisheid van de jongere generatie wordt zo gecombineerd met de ervaring van de oudere. Dat kan echter pas vruchten afwerpen als elke generatie zich bewust is van haar interactiepatronen en op basis daarvan haar verantwoordelijkheid neemt.



Coaching Magazine is een uitgave van:



de baak



**Disclaimer:**

Ondanks de constante zorg en aandacht die de Baak en Coach College de Baak besteden aan de samenstelling van het Coaching Magazine is het mogelijk dat de informatie die hierin wordt gepubliceerd onvolledig c.q. onjuist is. Fouten (in de gegevenswerking) kunnen echter niet altijd voorkomen worden.

Bewering en meningen, geuit in de artikelen en mededelingen zijn die van de auteur(s) en niet (noodzakelijkerwijs) van de redactie.

De Baak en Coach College de Baak sluiten alle aansprakelijkheid uit voor enigerlei directe of indirecte schade, van welke aard dan ook, die voortvloeit uit of in enig opzicht verband houdt met het gebruik van informatie die door middel van het Coaching Magazine verkregen is of die het gevolg is van beweringen en meningen, geuit in artikelen en mededelingen.