

Dit is een uitgave van **SchoolvoorCoaching**

Jaargang 9 2020 - 2021

# SvC Magazine



Leanne Steeghs  
*Alles in het systeem is  
informatie - niets is  
goed of fout*



Jan van der Greef  
*De holistische manier van  
kijken naar ziekte helpt je  
weer aan het roer te gaan  
staan van je eigen leven*



Ans Tros  
*Hoe herstel je de  
energetische balans  
in je eigen systeem*

BEWUSTZIJN IS WAT WE IN  
ESSENTIE ZIJN.

MAAR DIT BEWUSTZIJN HEEFT  
ZICH VERLOREN IN DE DROOM  
VAN EEN DOOR HET VERSTAND  
GEFABRICEERD PERSONAGE.  
JE BENT BEWUSTZIJN, VERMOMD  
ALS EEN PERSOON.

HET BESTAAN ZAL ONS  
ONOPHOUELIJK DE ERVARINGEN  
GEVEN DIE ONS HELPEN TE  
ONTWAKEN UIT DE ILLUSIE VAN  
DIT GEDROOMDE ZELF.

Erik van Zuydam



## DE SIMPELE MAGIE VAN FRIS KIJKEN

Op de omslag van dit magazine zie je een bijzondere foto van een sneeuwuil. Een uil staat voor wijsheid en bezit het uitzonderlijke vermogen om haar kop 360 graden te draaien – zij kan alle facetten bezien. Hoe zou het zijn als wij onze eigen blik zo zouden kunnen verruimen? In dit magazine lees je de verhalen van mensen die hun blik hebben verruimd of ontdekt hebben hoe je weer helder kunt kijken en kunt bereiken wat je wilt, ondanks – of juist dankzij – beperkingen. Bijvoorbeeld Covid-19 waarmee we allemaal werden geconfronteerd.

Jan van der Greef, de fotograaf van de omslagfoto, is beroemd geworden als natuurfotograaf en zeer succesvol als systeembiooloog ondanks dat hij op jonge leeftijd polio kreeg. Siets Bakker laat zich inspireren door iets wat groter is dan haarzelf en leerde af te stemmen op de impuls om te handelen in plaats van te plannen. Zo ontwikkelde zij het succesvolle concept van Rake Vragen. Yvonne Toeset ontdekte hoe een simpele methode haar en anderen helpt om emoties en trauma snel te transformeren, zodat we onze vrijheid van handelen hervinden. Zij introduceerde Emotional Freedom Techniques in Nederland. Leanne Steeghs ontwikkelde een speciale interesse voor de onderstroom in systemen – voor datgene wat niet besproken mag worden en daardoor onze vrijheid beperkt – en Gideon Stijns heeft zich gespecialiseerd in onze collectieve blinde vlek: de energetische laag van ons bestaan. Tot slot maak je kennis met ondernemer en executive coach Hennie Ponsteen die tijdens een leergang bij ons nieuwe talenten ontdekte en leerde benutten.

Coachen is het verruimen en bewust worden van je bewustzijn; pas dan kun je jouw bewustzijn overstijgen en anderen optimaal begeleiden. De psychologie van ReflAction vormt hiervoor het fundament in onze opleidingen. Het afgelopen jaar hebben we waardevolle en krachtige nieuwe modellen ontdekt die jou en/of je klant nog sneller tot de kern van een vraag brengen. Het ReflActionmodel en het ReflAction Transformatiemodel verbinden het Fysieke Ik, de Praktische Jung, het systeemdenken en het systemisch gedachtegoed tot een theoretisch en praktisch toepasbaar geheel in onze opleidingen. Het aanbod van ReflAction voor persoonlijke en professionele groei en de verdiepingsworkshops zijn vernieuwd en uitgebreid.

Het leven daagt ons telkens uit om onze vaste denkpatronen en structuren te overstijgen en daar dragen we graag aan bij door vernieuwende perspectieven en instrumenten aan te reiken. Kennismaken? Kom naar onze Next Step Workshop om te ervaren hoe het werkt om je bewust te worden van je bewustzijn. ◀

# ONTDEK JE NEXT STEP

via onze kosteloze Next Step Workshop  
of het ReflActionspel

AANVRAGEN REFLACTION SPEL :

SCHOOLVOORCOACHING.NL /

REFLATION SPEL



Bestel nu  
voor maar  
€ 9,99



WAT HEB JIJ NODIG  
OM JE EIGEN PAD  
TE VOLGEN?

[schoolvoorcoaching.nl](http://schoolvoorcoaching.nl)

NEXT STEP WORKSHOP :

SCHOOLVOORCOACHING.NL /

OPLEIDINGEN/NEXT-STEP-WORKSHOP

## COLOFON

SvC Magazine is een uitgave van SchoolvoorCoaching BV. In dit SvC Magazine laten we je kennismaken met onze visie op coaching, leiderschap, persoonlijke groei en onze opleidingen. Voor overname van enige informatie uit deze uitgave is toestemming nodig van de uitgever.

### Met medewerking van

Siets Bakker, Akke-Jeanne Klerk, Jan van der Greef, Petra de Bruijn, Yvonne Toeset, Rian van Straalen, Hennie Ponsteen, Stefanie Bussing, Leanne Steeghs, Gideon Stijns, Anne Pauen, Sander van Eekelen en Shirley de Koster

### Oplage

2.500 stuks

### Redactieteam

Marcelle van Houtum  
Emma van Egmond, [emmajosien.nl](mailto:emmajosien.nl)  
Vanessa Luyten, [vanessaluyten.be](mailto:vanessaluyten.be)  
Shirley de Koster, [howtolife.nl](http://howtolife.nl)  
Ans Tros

### Ontwerp

Ruth Leene, [buro-go.nl](http://buro-go.nl)

### Omslagfoto en foto binnenkant

Jan van der Greef, [janvandergreef.com](http://janvandergreef.com)

### Fotografie

Wilco van Dijen, [wilcovandijen.nl](http://wilcovandijen.nl)

[schoolvoorcoaching.nl](http://schoolvoorcoaching.nl)



23 jaar

  
SchoolvoorCoaching  
Sinds 1997

# INHOUD

Jaargang 8 2020-2021



6

**Interview** Siets Bakker  
Rake Vragen leiden je  
voorbij het zichtbare



12

**Interview** Jan van der Greef  
Het genezingsproces is  
een ontmoeting  
tussen mensen



20

**Interview** Yvonne Toeset  
Pas als er een verschuiving in  
jezelf plaatsvindt, kun je op  
een nieuwe manier kijken



26

**Interview** Hennie Ponsteen  
Mijn intuïtie vertelt me  
veel meer dan ik met mijn  
hoofd kan bedenken



34

**Interview** Leanne Steeghs  
Alles in het systeem  
is informatie – niets is  
goed of fout



38

**Interview** Gideon Stijns  
De energetische laag  
is de grootste collectieve  
blinde vlek die er is

**11** Column  
Anne Pauen

**19** Boekentips

**33** Column  
Rian van Straalen

**46** Opleidingen

**17** Column  
Akke-Jeanne Klerk

**25** Column  
Stefanie Bussing

**42** Zo werk ik  
Petra de Bruijn

**18** Column  
Shirley de Koster

**31** Column  
Ans Tros

**45** Zo werk ik  
Sander van Eekelen

*'Beweging brengen  
in situaties  
die vastzitten.'*



# RAKE VRAGEN LEIDEN JE VOORBIJ HET ZICHTBARE

TEKST: VANESSA LUYTEN

7

'Mag dit interview een uitnodiging zijn?', vraagt ze. Aan het woord Siets Bakker: ondernemer, organisatieadviseur, systemisch coach en auteur van het boek en spel Rake Vragen. Siets voelt aan als iemand met diepgang, praktische expertise en een warme persoonlijkheid. Stoppen met hard werken om problemen op te lossen, is waar ze voor staat. 'Zoek naar de reden waarom het probleem een goede oplossing is', zegt ze. 'Vind wat er vastzit.' Rake Vragen zijn de duwtjes die je weer in beweging brengen.



*'In je werk en je leven kun je meer bereiken wanneer je stopt met proberen.'*

8

### **Siets, hoe breng jij wanneer het vastzit weer beweging in je leven of je werk?**

'In je werk en je leven kun je meer bereiken wanneer je stopt met proberen. Ik ben zelf gestopt met plannen, want met plannen ga ik mezelf overtuigen. Ik werk vanuit de beweging die er al is. Alles wat niet door mensen is uitgevonden, beweegt. De aarde beweegt, atomen en moleculen doen dat ook. Beweging is natuurlijk, stilstand niet. Beweging kun je alleen niet voelen als je iets heel erg graag wilt. Via willen komt namelijk de kracht van het ego: moeten en trauma zijn bijvoorbeeld verschillende vormen van stilstand. De eerste stap is altijd onderzoek: waar zit het vast, wat ben je gaan geloven over jezelf? 'Ik ben vroeger gepest', is een vorm van vastzetten. Je ziet het ook in het lichaam: hoe mensen spreken, bewegen en ademen. Als coach breng ik mezelf op een plek waar ik niets vastzet, waar het me onverschillig laat wat er gebeurt. Dan ben ik innerlijk in een staat van beweging. Ga bij een probleem op zoek naar waar de beweging is gestopt. Als je het niet belemmert, stroomt het vanzelf.'

### **Kun je hier een voorbeeld van geven?**

'Een team dat ik begeleidde, moest een moeilijk besluit nemen en daardoor stonden ze stil. Als ik naar hen keek, zag ik allemaal slimme, ervaren vakmensen. De vraag die ik stelde, was: 'Waar is het gestopt? Is het ooit anders geweest?' Iemand zei toen: 'In 2007 was het anders.' Het werd stil. Ze hadden nooit stilgestaan bij het trauma. Toen ze onderling in verbinding kwamen, ontstond er beweging.'

### **Hoe blijf je fris kijken?**

'Laat je leiden door iets dat groter is dan jezelf. Ik begin met een soort van frame. Ik wil bijvoorbeeld een opleiding aanbieden en ga dan fantaseren. Als een katten ga ik spelen met het idee en ik ga pas tot actie over wanneer er een impuls komt. Ik was een tijd geleden op reis naar Denemarken toen ik op een ochtend plots wakker werd met het verlangen om mensen uit te nodigen. In anderhalf uur tijd had ik alles geregeld; na tweeënzeventig uur zat de opleiding vol. Als ik iets in mijn agenda zet, komt het uit een andere bron; als ik wacht op een impuls, laat ik me leiden door iets dat groter is dan ikzelf. Ik ben dan in verbinding met dat 'grotere' en gebruik mijn 'antenne' om informatie te verkrijgen. Soms werkt deze antenne bij



iemand niet (goed) meer door ervaringen in zijn of haar leven of doordat iemand ooit besloten heeft, omwille van een (destijds) goede reden, die antenne niet te gebruiken.

Hoe tap ik van de bron? Wanneer je in de beweging bent, zegt hoe je gisteren was niets over het nu. Alles wat je bedenkt, is dus altijd een reflectie van gisteren. Als er geen impuls komt, ga ik gewoon iets anders doen. Ik heb héél veel ideeën en ben altijd beschikbaar om ze te ontvangen. Ik wil zoveel mogelijk Rake Vragen deze wereld in sturen. Alle energie die vastgezet is, wil ik op mijn manier loskrijgen. Vooraf weet je niet waar je uitkomt. Ik heb zelf een enorme manifestatiekracht. Zo wil ik in 2020 meer internationaal werk gaan doen. Ik zeg nu niet: 'Ik wil dit jaar vier keer een reis maken.' Wel ga ik uitzoeken hoe ik het met mijn gezin kan regelen als ik weg ben. Manifestatiekracht zit in het niet-specifiek maken, dat is veel krachtiger en duurzamer. Alle onzekerheden vallen dan weg.'

### Hoe werkt Rake Vragen?

'Er zitten meerdere lagen in. De eerste laag gaat over de vorm: wat is de beste vraag? De tweede laag gaat over het doorhebben van de methode. Ik weet dat mensen de methode doorhebben als het niet meer over de vraag of het antwoord gaat. En de derde laag gaat over een manier van denken, waarnemen – die is filosofisch. Healing, reading en meditatie brengen je allemaal in contact met dezelfde bron. Die heb ik niet zelf uitgevonden. Rake Vragen zijn vaak heel direct en leiden je voorbij het zichtbare. Als steller van dit soort vragen moet je het risico durven nemen dat je gesprekspartner je niet aardig meer vindt. Het is belangrijk dat je dan bij jezelf kunt blijven. Soms is losmaken pijnlijk. Er bestaat heel veel informatie die onzichtbaar is, maar dat betekent niet dat die niet bestaat. Een Rake Vraag richt zich op dat wat je niet weet of kunt waarnemen. Het allerbelangrijkste is eigenlijk de kwaliteit van jouw aanwezigheid. Een Rake Vraag begint niet met de vraag, maar met het kader dat je scheidt – de bedding die je neerzet. Vraag jezelf eens af: voor hoeveel procent ben je aanwezig? Wat zou er gebeuren als je meer of minder aanwezig bent? Als je bijvoorbeeld tijdens een bespreking voortdurend op je telefoon kijkt, ben je niet aanwezig. Je kunt je aanwezigheid bewust verhogen.'

### In welke mate heb je in verbinding met de bron nog vertrouwen nodig?

'Vertrouwen heb je nodig als je een plan hebt. Als niets hoeft en als ik mezelf als coach en trainer naar een plek breng waar niets hoeft, maakt het allemaal niet zoveel uit. Het meeste werk zit in: wat doe ik met mezelf? Ik zeg vaak tegen de coachee: 'Dit is mijn tarief. Ik ben niet verantwoordelijk voor de uitkomst. Als je niet tevreden bent, betaal je niet.' Zo wordt het makkelijker voor mezelf. Ik hoop natuurlijk dat het een leuke ontmoeting wordt, maar het ergste dat er kan

gebeuren, is dat ik tijd besteed en niets verdien. Op het moment dat je pusht en wilt, zet je het vast. Als je iets uitnodigend maakt, kan alles er zijn. Ook dat waar je bang voor bent. Hoe verhoud jij je ertoe? Dit is wat ik weet, wat weet jij?'

### Hoe ben je gekomen waar je nu staat?

'Ik heb erg vastgezet op de plek en in het gezin waarin ik ben opgegroeid. Ik had altijd het gevoel dat er weinig ruimte was. Ik ben opgegroeid in een dorp en de mensen die er wonen, vinden dit het mooiste dorp dat er bestaat. Maar ik dacht: ik heb de rest van de wereld niet gezien. Ik zie mijn vader nog zitten in zijn stoel, moe van het werk, terwijl mijn moeder zei: 'Nog twee weken, dan is het bouwvak.' Ik moet een jaar of negen à tien geweest zijn toen ik dacht: dat wil ik later echt niet; het moet anders kunnen. In mijn jeugd heb ik een innerlijk besluit genomen. Rake Vragen is dus niet iets dat is voortgekomen uit een plan – het is ontstaan. Soms verwondert het me nog steeds hoe ik werk en leef. Alle elementen in mijn leven hebben geleid tot Rake Vragen. Ieder ingrediënt is onmisbaar. Ik zet bij mezelf niets dicht.

Ik leef mijn droom. Ik ben een vrouw van 46 en ik doe alleen wat ik leuk vind. Had je me dit als tiener verteld, had ik het nooit geloofd. Ik ben intens gelukkig. Door Rake Vragen maak je zoveel energie los. Wanneer je niets vast hoeft te houden en alle kennis beschikbaar is, word je zo blij. In december gaf ik een demo tijdens een training in Australië. Er was een dame die zei: 'Ik wil graag financieel scheiden van mijn man.' In haar hart was ze al gescheiden, maar nog niet in het leven. We voerden hierover een groepsgebesprek en de meeste mensen waren geneigd om te vragen: wat is je plan? Ik wilde juist ruimte geven aan haar proces. Door haar bewust bewegingsruimte te geven, zei ze na afloop: 'Wat heerlijk dat het niet helemaal dicht is.' ◀

### Een vraag stellen kan altijd

En iedereen kan een vraag stellen. Het boek vertelt je hoe je vragen kunt stellen die de onderstroom zichtbaar maken. En zo als vanzelf problemen die eigenlijk symptomen zijn, oplossen.



Siets Bakker ([rakevragen.com](http://rakevragen.com)) verzorgt de workshop Rake Vragen bij SchoolvoorCoaching, zie pagina 55.

Een goede coach kan  
**een leven veranderen.**

Een geweldige coach kan  
**de wereld veranderen.**

Geef je coaching een duurzame draai!

## Workshopreeks KlimaatGesprekken

Bosbranden, smeltende ijskappen en snikhete zomers: klimaatverandering wordt steeds zichtbaarder. Veel mensen maken zich hier zorgen over, en dat kan zich uiten in somberheid, angst of boosheid. In je werk als coach kun je hiermee te maken krijgen. En misschien heb je zelf ook wel zorgen of vragen over duurzaamheid en de manier waarop je hier in je werk aandacht aan kunt besteden.

In de workshopreeks van KlimaatGesprekken staan humor, hoop en handelingsperspectief centraal. In zes workshops van twee uur kom je erachter wat de veranderende wereld voor jou betekent en leer je hoe je een gesprek hierover aan kunt gaan met anderen. Meld je nu aan!

Kijk voor meer info en om je aan te melden voor onze workshopreeks of e-course op [klimaatgesprekken.nl](http://klimaatgesprekken.nl).



# PSYCHOLOGISCHE EN SPIRITUELE VERDIEPING

Kijk op onze website voor blogs en online cursussen over de psychologie van Jung. Je ontvangt 10% korting op de cursussen met de code **SVC**



## DE ILLUSIE VAN EEN BOOM



Ons mens- en wereldbeeld bestaat uit (voor)oordelen, meningen en projecties. Dat is heel normaal. Sterker nog, het is een belangrijke functie van onze psyche. Deze beelden zijn het automatische, onbewuste resultaat van onze waarnemingen en beïnvloeden hierdoor ons denken en voelen. Pas zodra we ons van deze mechanismen bewust worden, hebben we ook de mogelijkheid om eraan te sleutelen.

Tijdens een satsang met een Indiase yogi kwam ik ooit in contact met een nieuw idee dat een aha-gevoel oproep.

Stel je voor dat je kijkt naar een boom en jezelf afvraagt: 'Is dat wat ik zie ook de absolute vorm van deze boom?' Wat een rare vraag, zou je dan kunnen denken, een boom is toch gewoon een boom? Hij heeft een driedimensionale vorm en een bepaalde kleur. Pas wanneer jij je realiseert dat wat je ziet afhankelijk is van het type lens dat in je ogen zit, begint het interessant te worden. Een vlieg heeft bijvoorbeeld een heel andere lens dan een mens en ziet derhalve de vorm van een boom totaal anders. Het antwoord op de vraag wat dan de absolute vorm van een boom is: dat weten we eigenlijk niet.

We kunnen ons ervan bewust worden dat de wereld die wij waarnemen via onze zintuigen niet een absolute werkelijkheid weerspiegelt. Dat betekent ook dat onze meningen, gedachten en gevoelens gebaseerd zijn op aannames die ver af kunnen staan van een absolute realiteit. Hieruit heeft men in de oosterse filosofische stromingen de stelling afgeleid: deze wereld is een illusie. Wat overigens niet betekent dat deze wereld voor ons niet echt is.

Als we dan toch bezig zijn, kunnen we ook eens met andere ogen naar onszelf kijken. De vraag die ik mijn cliënten graag stel, is: wie of wat is eigenlijk mijn Ik? Je begrijpt dat het dan eerst een tijd heel stil blijft, maar dat het uiteindelijk tot heel mooie, nieuwe inzichten leidt, waardoor mensen ineens met een frisse blik naar zichzelf en de wereld om zich heen kunnen kijken. ◀



# HET GENEZINGSPROCES IS EEN ONTMOETING TUSSEN MENSEN

12

TEKST: SHIRLEY DE KOSTER

**Fotograaf en systeembiooloog Jan van der Greef is continu bezig met het bouwen van bruggen om mensen de beperking te laten inzien van onze gecreëerde grenzen. Jan is emeritus hoogleraar aan de Universiteit Leiden en is tot zijn pensionering actief geweest als wetenschappelijk directeur bij TNO. Ook heeft hij meermaals een award gewonnen voor Wildlife Photographer of the Year.**

‘Natuurkundigen proberen een formule van alles te ontwikkelen. Mocht die formule er ooit komen, dan staat daar iets zonder gevoel, zonder wezenlijke verbinding – het leven ontbreekt. Daarom probeer ik continu over de huidige grens van de wetenschap heen te gaan en daar bruggen te bouwen.

Systeembioologie gaat over regelsystemen: je wordt pas ziek wanneer je lichaam het niet goed meer kan regelen. Dit systeemdenken is nog niet echt tot de westerse geneeskunde doorgedrongen. Daar botste ik onder andere op tijdens een onderzoek waarbij ik allerlei neveneffecten van geneesmiddelen constateerde en daarmee een stuk meer bleek te zien dan

de bedoeling was. Uit verscheidene vervolgonderzoeken is gebleken dat het bewijs dat wij voor geneesmiddelen claimen erg beperkt is. Als je kijkt naar de top 10 meest verkochte geneesmiddelen in Amerika, zie je dat 90% daarvan maar voor 4-25% van de mensen die het gebruiken ook echt werkt. Wat iedereen over het hoofd ziet, is dat het genezingsproces bovenal een ontmoeting is tussen twee mensen. Die mensen samen maken het verschil.

## Chinese geneeskunde

Systeemdenken is holistisch denken en dat bracht mij bij de oosterse geneeskunde. Chinese geneeskunde is gebaseerd op preventie, terwijl de westerse geneeskunde gebaseerd is op het verhelpen van het acute. Kijk alleen al naar de namen van geneesmiddelen: ze beginnen met anti- of eindigen op -inhibitor of -blocker. Het is altijd remmen, stoppen, tegenwerken. Gelukkig beginnen westerse artsen ook steeds meer te kijken naar het hele systeem van een patiënt. Zo is er nu het bewustzijn dat een andere voedings- en/of levensstijl ervoor kan zorgen dat je chronische ziekten voor een deel kunt ‘omkeren’. Beide zienswijzen, de



*'De holistische manier van  
kijken naar ziekte helpt je  
weer aan het roer te gaan  
staan van je eigen leven.'*



westerse én de oosterse, zijn belangrijk; door ze samen in de gezondheidszorg te integreren, zouden we een enorme stap vooruit kunnen maken.

Pijn is vaak het resultaat van een ontregeling. Wanneer je met pijnklachten bij een holistische arts komt, kijkt hij of zij naar alle regelsystemen binnenin jou en hoe deze op elkaar inwerken. De arts heeft een open en nieuwsgierige houding in het stellen van zijn of haar vragen en verwelkomt alle antwoorden. Elk antwoord kan je namelijk weer iets leren over de regelsystemen die bij de pijnklacht betrokken zijn én hoe deze beïnvloed kunnen worden ten behoeve van pijnverlichting. In het westen kijken we naar pijn als een geïsoleerd probleem dat opgelost moet worden en gaan we er aan de andere kant erg snel vanuit dat je er maar gewoon mee moet leren leven. Zo brengen we mensen uit contact met hun eigen lijf. Ik heb dat zelf ervaren bij het leren managen van mijn energie. Dat kun je alleen maar leren door heel goed naar je eigen lichaam te luisteren.

‘De holistische manier van kijken naar ziekte helpt je weer aan het roer te gaan staan van je eigen leven, waar westerse artsen dat roer vaak van je afpakken.’

#### **Lessen van de kolibrie**

De kolibrie kan ons met zijn enorme veerkracht veel leren over energiemangement. Kolibries hebben een enorm hoog metabolisme en verbruiken overdag heel veel energie met hun immens snelle vleugelslag. ‘s Nachts kunnen ze hun energieverbruik zo ver verlagen dat het vergelijkbaar is met een winterslaap. Dat is nodig voor hun herstel en hun overleving, want als ze niet continu nectar eten, zijn ze binnen twee uur dood. Dit is een prachtig voorbeeld van balans: de uitschieters kunnen er prima zijn, als ze maar gevolgd worden door een periode van rust.

Daarnaast geven de kolibries ons inzicht in de kernrelatie tussen veerkracht en omgeving. Er zijn grote verschillen tussen kolibries die op verschillende hoogten leven. Hun lichamen en gedrag zijn volledig aangepast aan de hoeveelheid zuurstof die er voor handen is. Als je een kolibrie op 1000 meter hoogte



## ‘Wat andere mensen zeggen is natuurlijk niet onbelangrijk, maar blijf altijd vertrouwen op je eigen gevoel en je eigen kracht.’

in een kooitje zou stoppen en mee zou nemen naar 3000 meter hoogte, kan deze daar niet overleven. Jouw veerkracht, en dus welzijn, wordt voor een groot deel bepaald door je omgeving. Er is een enorm verschil tussen hier in Nederland gezond zijn en bijvoorbeeld op de top van de Himalaya. Uiteindelijk is de definitie van gezondheid gebaseerd op hoe iemand in staat is zich aan te passen aan de prikkels van de omgeving.

### Angstscenario's en mogelijkheden

In 1998 raakte ik oververmoeid en ik snapte er niets van. Toen ik vier was, heb ik polio gehad en dat was voor mijn vroegere revalidatiearts de reden om te concluderen dat mijn huidige vermoeidheid te wijten was aan het postpoliosyndroom (wat een mooi woord is voor: 'We weten het niet precies.'). De arts zei dat ik binnen een paar maanden permanent in een rolstoel zou komen. Zoiets moet je natuurlijk nooit tegen iemand zeggen, want ook al vermoedde ik wel dat het niet klopte, heb ik het toch heel lang met me meegedragen.

Gelukkig ben ik met mijn klacht destijds ook naar mijn Chinese arts gegaan en hij kwam tot een heel andere conclusie. Geen angstscenario, maar mogelijkheden. Door samen te kijken naar manieren om mij fysiek te versterken, heb ik er heel veel jaren bij gekregen waarin ik nog niet permanent in die rolstoel hoefde. Nog steeds kan ik met twee krukken een paar passen naar het toilet lopen; dat maakt een enorm verschil in mijn vrijheid. Toen zag ik hoe zo'n andere benadering een enorm effect kan hebben. Wat andere mensen zeggen is natuurlijk niet onbelangrijk, maar blijf altijd vertrouwen op je eigen gevoel en je eigen kracht.

Mijn Chinese arts opperde dat de vermoeidheid eventueel ook te maken kon hebben met hoe ik in het leven stond. We moesten erachter zien te komen waar mijn energie weglekte en hoe ik er meer energie bij kon krijgen. Dit was niet alleen een kwestie van kijken naar mijn werk, privé en mijn omgeving, maar ook naar de stress die ik mezelf oplegde.

### Verbinding en gezondheid

Mensen die in heel afgelegen gebieden wonen, zie je vaak langs de rivier zitten en wij vragen ons dan af wat

zo iemand doet. Wij mogen van onszelf namelijk niet een dag iets doen zonder reden. Je mag op de vraag wat je vandaag gedaan hebt niet antwoorden met: 'Ik heb geleefd'. Wij hebben enorme oordelen op de dingen die we moeten doen en zijn constant vergezeld van onze eigen kwelgeest die ons bekogelt met de vraag of we wel goed genoeg zijn.

Al die oordelen en standaarden worden ons mede opgedrongen door de maatschappij. Daarom raken we allemaal ook zo gestrest. Hoe kun je in zo'n ongezonde omgeving als waarin we nu leven nog gezond zijn? De enige manier is ontdekken hoe je zelf in elkaar zit, hoe je omgeving in elkaar zit en dan bedenken hoe je daar vorm aan kunt geven. Hierbij helpt het opzoeken van je innerlijke stilte – dat plekje waar je denken niet meer actief is en je voelen kan spreken. Hier is helaas geen recept voor; je kunt het niet oproepen. Je moet zelf uitzoeken wat je nodig hebt om daar te komen. Ik voel dat in de natuur – die verbinding met mezelf en alles om me heen. Jij kunt het natuurlijk ook bij muziek hebben of bij iets heel anders. In je denken, daar waar wij het meest van de tijd uithangen, ben je niet verbonden en die onverbondenheid is vaak reden voor de stress die leidt tot onder meer burn-outs en depressies. Een essentieel ingrediënt om daaruit te komen, is compassie. Compassie is barrière-overstijgend en brengt ons terug in verbinding met onszelf en met anderen. Die verbondenheid geeft je ultieme vrijheid. En wanneer je op dat punt bent, verdwijnen alle woorden in een ervaring en weet je weer dat we allemaal één zijn.' ◀

### Bridging the seen and the unseen

Jans prachtige visie op het leven heeft hij als visuele poëzie omgezet in zijn boek *Beyond Oneness*. Ook in woorden heeft Jan zijn wijsheden weten te vangen en in zijn boek *Onbegrensd Leven* naar voren gebracht.

[janvandergreef.com](http://janvandergreef.com)





*‘Doe niet voor anderen  
wat je wilt dat zij voor  
jou zouden doen.  
Ze zouden weleens  
een andere smaak  
kunnen hebben.’*

George Bernard Shaw





## DE ONTMOETING MET HET ONBEKENDE



In coaching is een frisse blik essentieel. Het vermogen om te verwonderen helpt ons die frisse blik te behouden. Verwondering begint met stilstaan te midden van het niet-weten en openstaan voor de ontmoeting met het onbekende. Deze ontmoeting krijgt ruimte zodra we realiseren dat alles om ons heen leeft. De boom is aan het bomen, het huis is aan het huizen, een mens is aan het mensen en ik ben aan het ikken. Dit perspectief helpt ons om open te staan voor een werkelijkheid die continu in beweging is. Het opent ons voor nieuwe verhalen.

Zo begeleidde ik onlangs een vrijgezelle vrouw die zich afvroeg waardoor het haar niet 'lukte' om een relatie te krijgen. Ze vertelde onder meer dat ze na een eerste date direct wist of de man in kwestie in haar leven paste. Met haar snelle oordeel voorkwam zij het ervaren van haar eigen kwetsbaarheid – die natuurlijk het sterkst speelt in situaties van niet-weten. Deze vorm van zelfbescherming stond haar vermogen om zich te verwonderen in de weg. De vraag was of ze Jeroen kon laten jeroenen en Martijn kon laten martijnen. Kon ze ruimte geven aan dat wat zich mogelijk wilde ontvouwen in het contact met haar date? Tijdens het coachtraject lukte het haar zich gaandeweg meer open te stellen voor het onbekende. Haar dates werden direct een stuk spannender en haar zelfvertrouwen te midden van het onbekende groeide mee. Dit alles met als gevolg een wezenlijke ontmoeting vol potentie.

Jung spreekt in zijn werk ook wel over 'bewustwording van het onbewuste'. Daarmee bedoelt hij dat we het onbekende ruimte willen geven in onze groeiprocessen. We willen wakker worden ten aanzien van het potentieel waarvan we dachten dat het niet bij ons hoorde. We willen ons openen voor nieuwe verhaallijnen, zodat er onophoudelijk vernieuwde identiteiten kunnen ontstaan en we onze levenslust behouden. Het enige wat je hoeft te doen, is jezelf continu de vragen stellen: 'Wat wil er aan het licht komen? Wat wil er geleefd worden?' Laat de verwondering maar komen. ◀

Akke-Jeanne Klerk is leergangcoach bij SchoolvoorCoaching, mede-eigenaar van Jung Platform ([jungplatform.com](http://jungplatform.com)) en geeft bij SchoolvoorCoaching de workshop De Praktische Jung, zie pagina 54.



## DE ONTMASKERING VAN DE OVERTUIGING



Ik heb chronische rugpijn. Het zijn maar vier woorden en toch vindt mijn hoofd dat niet zo simpel; er zitten vrachtwagenladingen belemmerende overtuigingen omheen. Gek eigenlijk, want als ik een snee in mijn hand heb, denk ik daar ook niet echt over na. Ik geef mijn hand wat rust en ga ervan uit dat hij weer geneest. Nu doet mijn hand zeer. En straks? Dat zien we straks wel weer.

Bij mijn chronische pijn is dat heel anders. Daarbij zegt de ene pijn dat er een andere pijn onderweg is of dat het rap erger zal worden – en hier heb ik vijftien jaar aan bewijs voor. Dit is hoe mijn lichaam werkt. Dit zijn feiten.

Maar wat nou als ik loslaat dat dit feiten zijn en toelaat dat het overtuigingen zijn? Wat als ik dit moment volledig loskoppel van toekomst en verleden? Het zou de pijn in mijn rug niet veranderen, maar die in mijn hart wel. Ineens is het precies hetzelfde als die snee in mijn hand. Belemmerende overtuigingen hoef je niet om te buigen of te vervangen door een roze-wolkjes-variant waar je stiekem niets van gelooft. Je hoeft ze alleen maar te zien voor wat ze zijn: overtuigingen.

Door je hier zo vaak als je kunt bewust van te worden, kun je jezelf terughalen naar het huidige moment. Je trekt jezelf weg uit die onhandige hoek in je brein en zet jezelf weer met beide benen in het nu. Wat is er nu? Nu is er pijn. Oké. Vervelend. Wie weet hoe het er over een seconde voor staat. Of een dag. Of een jaar. Hoe zeker je iets ook denkt te weten, je weet het nooit écht zeker. Misschien komen er morgen wel buitenaardse wezens op aarde die al onze ziekten, pijnen en andere problemen komen oplossen – ik geef toe: misschien ook niet. Hoe dan ook, de wonderen zijn de wereld echt nog niet uit. Alles is altijd in beweging. ◀

Shirley de Koster is als freelance redacteur verbonden aan SchoolvoorCoaching. Ook is zij oprichter van How to Life, een platform voor online cursussen in persoonlijke ontwikkeling. Zij creëert op [howtolife.nl](http://howtolife.nl) niet om te vertellen how to live, maar om ieder z'n eigen how to te laten ontdekken op allerlei verschillende gebieden in life.

## Geluk zonder voorwaarden Michael Singer

Michael Singer betoogt dat het met blijdschap ondergaan van alles wat het leven brengt de enige verstandige keuze is die je kunt maken.

Om vrij en gelukkig te zijn, is ontwakend bewustzijn nodig. We kunnen onmogelijk vrij zijn als we niet weten wat er in ons gebeurt. We verliezen ons dan in uiterlijke situaties en neigen ons te identificeren met datgene vanbinnen wat de hele dag door commentaar levert; commentaar op onszelf, op anderen en op situaties.

We kunnen vrij worden als we leren objectief, als een toeschouwer van onze innerlijke wereld, waar te nemen. Welke gedachten hebben we gedurende verschillende activiteiten op een dag? Hoe reageren we van binnenuit op diverse situaties? Wanneer we naar binnen blikken, ontdekken we hoe we onszelf met allerlei commentaar beschermen. Het nut van dit commentaar is dat we niet onder ogen hoeven komen dat we ons vaak door angsten laten leiden.

Het kost ons echter wel de groei van onze mogelijkheden, want die commentaren schermen ons af van onze ervaringen.

Dit boek maakt je bewust van de commentaren die iedereen aanhoudend heeft. Het biedt ook perspectief, want het simpele feit



dat we al die commentaren in onszelf kunnen waarnemen, betekent dat we er dus ook los van kunnen staan. Door deze gewaarwording verdwijnt onze neiging om ons door oordelen mee te laten voeren niet, maar als toeschouwer zijn we vrijer te midden van al die oordelen. Als toeschouwer wordt het mogelijk weg te blijven van innerlijke drama's, waardoor levensenergie de ruimte krijgt – en die gaat gepaard met vrijheid en geluk. Om deze vrijheid en dit geluk te bereiken, moeten we onze eigen barrières onder ogen komen. Want – zo redeneert Michael Singer – als we besluiten onvoorwaardelijk gelukkig te zijn, betekent dit dat we aanvaarden dat het leven een continue stroom van verandering is. Het vraagt van ons de moed en het ontwakend bewustzijn om onvoorwaardelijk te accepteren wat er op ons pad komt.

**Boekentip van Akke-Jeanne Klerk**  
*Leergangcoach bij Schoolvoor-  
Coaching en mede-eigenaar van  
Jung Platform. [jungplatform.com](http://jungplatform.com)*

## Start vandaag met een lichter leven Robert Bruggeman

Persoonlijke groei vormt de sleutel tot een lichter leven. Robert Bruggeman beschrijft in de herziene versie van zijn boek uit 2014 hoe hij een persoonlijke crisis in zijn werk en relatie wist om te buigen tot een magisch en vervullend leven. Zijn nieuwsgierigheid en moed brachten hem op het spoor van nieuwe talenten en de ontdekking van zijn levensmissie: mensen helpen lichter te gaan leven. In dit boek deelt Robert in heldere taal en met aansprekende metaforen zijn openbaringen uit vele spirituele tradities. Zo kun je leren je huidige leven om te




toveren tot het leven dat bij jouw zielenmissie hoort. Dat betekent dat je de werking van je onbewuste kunt doorgronden en herprogrammeren; dat je kunt herstellen van trauma's uit dit leven én vorige levens, dat je ontdekt wat jouw passie en zielenmissie is en dat je leert te manifesteren, zodat je jouw doelen kunt bereiken. Het begrip congruentie is hierin cruciaal. Het betekent dat je je gewaarwordt van de 'stoorzenders' in je denken, voelen en doen, en zorgt dat je die liefdevol erkent en transformeert.

Robert laat je in zijn boek kennismaken met de wijsheden van healers en sjamanen en maakt je deelgenoot van wetenschappelijk en persoonlijk onderzoek naar de werking van onze hersenen. Onder meer door de fijne oefeningen en de vele voorbeelden van zijn eigen zoektocht is *Start vandaag met een lichter leven* een authentiek en waardevol boek voor iedereen die verlangt naar het ontdekken van ingangen om op weg te gaan naar een vervullend leven.

Na het verschijnen van dit boek schreef Robert nog een aantal boeken, werd succesvol als spiritueel leraar en ondernemer, produceerde maatschappelijke documentaires en zette samen met zijn vrouw een spiritueel centrum in Zuid-Frankrijk op. Meer informatie over Robert en zijn werk vind je op [bridgeman.nl](http://bridgeman.nl) en [terranova.center](http://terranova.center).

**Boekentip van Ans Tros**



*'Omdat het brein nog  
niet zo vol zit, werkt  
EFT bij jongeren  
vaak sneller.'*





# PAS ALS ER EEN VERSCHUIVING IN JEZELF PLAATSVINDT, KUN JE OP EEN NIEUWE MANIER KIJKEN

21

TEKST: VANESSA LUYTEN

**Yvonne Toeset begon haar carrière als danseres, choreografe en actrice. Die creatieve passies hebben nog steeds een plek in haar leven, al verloor ze ook haar hart aan EFT, Emotional Freedom Techniques. Yvonne heeft een praktijk in Amsterdam en geeft de opleiding EFT voor professionals. Onlangs schreef ze het boek Heftig! – een EFT-gids voor jongeren. ‘Meer gelukkige mensen maken een gelukkige wereld’, dat is Yvonne’s leuze.**

‘Mijn missie is om EFT op de kaart zetten in Nederland’, vertelt Yvonne enthousiast. ‘Daar zijn een aantal dingen voor nodig. Ik heb drie boeken voor volwassenen geschreven – één e-book en twee gewone. Als ik kijk naar wat ik doe wanneer volwassenen in mijn praktijk komen, kom ik negen van de tien keer bij jeugd-ervaringen uit. Het is zo belangrijk om die op een goede manier te verwerken en los te laten. Het is dus veel logischer om bij de jeugd te beginnen. Ik vond

een boek voor jongeren ook noodzakelijk, omdat dit een kwetsbare groep is. Heftig! is bedoeld voor jongeren van twaalf tot achttien jaar. Er komt ook nog een prentenboek voor jongere kinderen aan; voor hen is het minstens net zo belangrijk om met emoties om te leren gaan. Eén van mijn EFT-studenten staat voor de klas en past EFT ook toe in haar werk. De kinderen vinden het een leuk ‘spelletje’ en intussen leren ze emoties los te laten. Ik hoop in elk geval dat veel ouders mijn boek vinden en het laten rondslingeren.’

### **Yvonne, hoe werkt EFT?**

‘EFT is een simpele klopmethode op begin- en eindpunten van onze veertien meridianen om negatieve emoties en gedachten op te lossen. Meridianen, of energiebanen, stromen net als bloedvaten en zenuwbanen door je lichaam. Wanneer je je verdrietig, boos of bang voelt, ontstaan er blokkades in je energiesysteem en dat voel je in je lichaam. De

meridianen wisselen namelijk informatie uit met je zenuwstelsel en deze geven op hun beurt informatie door aan je brein. Daar in je emotionele brein gaat je stresssirene, de amygdala, af. EFT kan deze amygdala tot rust brengen. Bij EFT gebruiken we onze wijs- en middelvinger om op specifieke acupunctuurpunten te kloppen. Wanneer we EFT doen, laten we iemand zich een negatief geladen situatie herinneren. We weten vanuit de psychologie dat een bepaalde gedachte of herinnering een specifiek gevoel teweeg kan brengen. Je aandacht richten op een specifiek moment waarop een probleem ontstond, is cruciaal voor het effect van EFT. Je 'voelt' de emotie als je naar de herinnering gaat. Met het kloppen op bepaalde punten kalmeer je je brein. Met andere woorden: emoties worden neutraal gemaakt. Je kunt hierdoor op een andere manier naar zo'n situatie kijken en opnieuw innerlijke rust ervaren.'

### Hoe helpt EFT om weer fris te kijken?

'Pas als er een verschuiving in jezelf plaatsvindt, kun je op een nieuwe manier kijken. Er was laatst een cliënt in de praktijk die emotioneel in een oude situatie belandde. Er was toen ze veertien was een ongeluk gebeurd waardoor ze zich schuldig voelde naar haar jongere broertje toe. Op het moment dat het gebeurde, was ze in shock. Die shock is destijds nooit opgelost, wat maakte dat ze er niet fris naar kon kijken. Met die ene ervaring had ze haar hele leven rondgelopen en die gaf mede vorm aan haar leven van nu. Als kind en puber heb je geen volwassen perceptie; mijn cliënt dacht: 'Ik heb iets heel ergs gedaan en het komt nooit meer goed.' Die overtuiging kleurde wat ze meemaakte.

**'Als je geen aandacht besteedt  
aan de innerlijke saboteur,  
kom je niet binnen.'**



Voor de duidelijkheid: EFT is geen praattherapie die ervoor zorgt dat je blijft zitten in het verhaal. Bij EFT hoef je niet zoveel te weten. Wat ik als coach wel wil weten, is: wat is er gebeurd? Waar was je? En hoe oud was je? Ik heb maar heel weinig informatie nodig en ga er vooral niet over praten. Daar zit de oplossing niet, wel op een onbewust, emotioneel niveau. De reden dat EFT snel werkt, is doordat je snel bij de kern komt – daar waar andere therapieën, door te praten, om de kern heen bewegen. Ik wil ervoor waken dat de indruk wordt gewekt dat EFT een snel wondermiddel is. De kracht is tot de kern van een probleem komen, waardoor iemand weer in balans komt en frisser naar zichzelf kan kijken.'

### Wat is de rol van intuïtie bij EFT?

'Je moet in de praktijk leren om een onderscheid te maken tussen wat een oordeel is en wat je intuïtie je ingeeft. Ik leer mijn EFT-studenten om aan zichzelf te werken én dat het op het moment dat ze met een ander gaan werken niet over hen gaat. Wees nieuwsgierig naar het proces van je cliënt. Hoe werkt het bij die ander? Waar zitten zijn of haar overtuigingen? *Get yourself out of the way*, dan gaat je intuïtie vanzelf werken. Je voelt een verschil tussen wat je bedenkt en wat er tot je komt. Als je neutraal kunt zijn, is dat wat er tot je komt precies wat je cliënt nodig heeft. Die intuïtie kun je toetsen. Het gebeurt bij mij vaak dat ik iets sneller voel dan de ander. Dan check ik gewoon: 'Gebeurt er iets? Voel je iets?'

### Waarin is het werken met jongeren anders?

Bij jongeren gaat het meestal sneller, omdat het brein nog niet zo vol zit. Aan de andere kant kan het juist lastig zijn wanneer een jongere in een puberale fase met een probleem zit. Het belangrijkste dan is om vertrouwen te wekken. Daar moet je meer tijd aan besteden. Vaak is er heel wat argwaan naar zowel de therapeut als de methodiek. Hoezo gaat dit me helpen? Je moet veel creatiever zijn; een jongere vraagt nu eenmaal andere kwaliteiten van een begeleider. Ook in volwassenen woont natuurlijk een puber. Ik zie die als een soort van saboteur die zegt: 'Hier heb ik geen zin in, dit vind ik eng, ik wil hier niet vanaf komen etc.' Saboteurs zijn heel belangrijk. Als je geen aandacht aan ze besteedt, kom je niet binnen. Daarom werken therapieën vaak ook niet. Wanneer ik merk dat er een saboteur is, is dat het eerste waar ik op ga kloppen, ook wel tapping genoemd. Ik gebruik een zinnetje als: 'Ook al vind ik het heel erg eng, toch sta ik ervoor open en accepteer ik mezelf precies zoals ik nu ben.' Ik gebruik altijd woorden die aansluiten bij mijn cliënt. Meteen na het kloppen, vraag ik hoe het nu met de spanning is. In vijf minuten tijd kan angst transformeren naar nieuwsgierigheid. Jongeren kunnen met van alles zitten en dat hoeft zo niet te blijven. Haal je slechte cijfers, heb je vaak ruzie, ben je onzeker, word je gepest, ben je bang om te falen, voel je je eenzaam of niet lekker in je vel? Je kunt hier iets aan veranderen!'

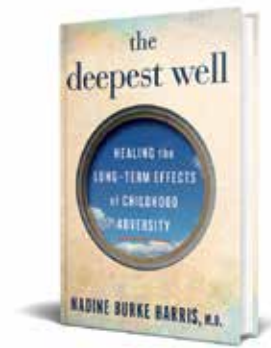
### Hoe ben je zelf met EFT in aanraking gekomen?

'Via een goede vriendin kwam ik in 2004 terecht bij een kleine workshop EFT. Ik had net een scheiding achter de rug en voer onmiddellijk wat EFT voor me kon betekenen. Bij de eerste oefening moest ik intunen op een bepaalde situatie. Ik was heel boos en voelde die boosheid na het kloppen van me afglijden. Ik vond het zo raar dat ik me in zo'n korte tijd helemaal anders kon voelen. Vanaf dat moment ben ik me in EFT gaan verdiepen en een aantal seminars gaan volgen bij masters die opgeleid waren door de grondlegger Gary Craig. Ik werkte destijds als coach en integreerde EFT in mijn praktijk. Inmiddels werk ik enkel nog met EFT.'

### Wat raakt jou specifiek in het werken met jongeren?

'Het kan me erg ontroeren om te zien hoe jongeren zich nog kunnen ontwikkelen. Je wilt zo graag dat ze hun hobbels nemen. Zo heb ik ook het thema zelfdoding in mijn boek Heftig! opgenomen. Mijn zus was 25 toen ze uit het leven stapte, ik was toen zelf 21. Ik weet dat zoveel jongeren het, onder andere door gepest, niet meer zien zitten en overwegen om er een einde aan te maken. Pubers willen vaak niet met hun ouders praten en ik hoop zo van harte dat ik hen met wat ik vertel in mijn boek een perspectief kan bieden. Ik heb mijn best gedaan om de uitleg, met onder andere filmpjes en afbeeldingen, zo aantrekkelijk mogelijk te maken. Aan dit boek en deze methode had ik zo'n behoefte in de tijd dat ik geconfronteerd werd met de zelfdoding van mijn zus. Zo graag had ik geweten hoe ik met mezelf en mijn emoties had kunnen omgaan. Ik ben dankbaar dat ik nu ook jonge mensen mag begeleiden om volop in het leven te staan.' ◀

Yvonne Toeset ([eqlibre-eft.nl](http://eqlibre-eft.nl)) verzorgt voor SchoolvoorCoaching de workshop Transformeer je Emoties en Denken met EFT, zie pagina 57.



'The deepest well van Nadine Burke-Harris prijs ik graag aan', aldus Yvonne. 'Nadine is arts en heeft jarenlang een kinderkliniek gerund. Zij vertelt in haar boek hoe ze door het behandelen van kinderen uit achterstandswijken op het spoor kwam van de effecten van jeugdtrauma op gezondheid. Deze effecten werken tot lang in de volwassenheid door. Jeugdtrauma laat namelijk een veel dieper spoor na dan we ooit gedacht hebben.'

*'In vijf minuten tijd  
kan angst transformeren  
naar nieuwsgierigheid.'*

Als je geen ster  
aan de hemel  
kunt zijn,  
Wees dan  
een lampje  
in je huis.

Chinees gezegde







## DOORDAT JIJ BLEEF, KON IK OOK BLIJVEN



We waren al een tijdje samen onderweg en telkens was diezelfde beweging zichtbaar. Van opluchting en openheid naar weer vastraken in het oude patroon. Ik begon me af te vragen of ik wel de juiste persoon voor haar was in dit proces. Enerzijds wilde ik weg en anderzijds bleef ik hard werken om die doorbraak voor haar te realiseren.

Zowel het vluchten als het pleasen waren vertroebelde reacties voortkomend uit mijn eigen pijn. Ze weerhielden me ervan om nog open te kunnen kijken naar deze vrouw en de pijn waarin zij verstrikt zat. Na dit inzicht besloot ik te blijven en mezelf in te brengen in al mijn niet-weten. In die beweging ontstond er ruimte voor een andere weg.

Aan het einde van onze gezamenlijke reis vertelde ze me: 'Dank je wel dat je bent gebleven. Doordat jij bleef, kon ik ook blijven. Daardoor kon ik het werkelijk aankijken en aangaan.'

### **Wat belemmert mij om fris en open te blijven kijken?**

Met stip op één staat voor mij het helpersyndroom. We willen graag helpen, het goed doen voor de ander, maar er ligt meestal een verborgen wereld achter deze wens. We doen dit vaak onbewust vanuit een diepe pijn en verlangen naar liefde en erkenning. Door bewustzijn te creëren op de eigen pijn achter het willen helpen, en de overlevingsmechanismen die daaruit zijn ontstaan, kun je vanuit een andere plek leren 'helpen'. Helpen door werkelijk aanwezig te zijn en te blijven.

Wanneer een opstellingssessie die ik begeleid vastloopt, stel ik mezelf één simpele vraag: 'Waar ben ik met mijn aandacht?' Door deze vraag in mezelf te stellen, wordt het antwoord zichtbaar bij de klant. De vraag brengt mijn aandacht terug naar mijn eigen lijf en basis waardoor ik weer kan ervaren dat ik het niet hoeft te weten of op te lossen. Door mezelf dit niet-weten toe te staan, kan ik zonder ruis en met een open hart en blik aanwezig zijn. De bedding die daarmee ontstaat, creëert de veiligheid voor de ander om aan te kunnen kijken wat er gezien wil worden. ◀

Stefanie Bussing werkt als opsteller en trainer in haar praktijk Be all you can Be ([stefaniebussing.nl](http://stefaniebussing.nl)).  
Voor SchoolvoorCoaching verzorgt ze de workshop Lichaamsgericht Coachen, zie pagina 56.



# MIJN INTUÏTIE VERTELT ME VEEL MEER DAN IK MET MIJN HOOFD KAN BEDENKEN

26

TEKST: EMMA VAN EGMOND

**Een rasechte ondernemer, dat is Hennie Ponsteen. Als ervaringsdeskundige en coach begeleidt ze eigenaren van familiebedrijven bij bedrijfsopvolging. Daarnaast is ze operationeel directeur bij een internationale aanbieder van diergeneeskundige zorg. Hier begeleidt ze eigenaren van kleine klinieken bij het verkopen van hun bedrijf en de emoties die daarbij komen kijken. Tijdens haar opleiding bij SchoolvoorCoaching durfde ze steeds meer op haar intuïtie te vertrouwen en kwam ze op het idee voor een nieuw bedrijf, waarmee ze de match tussen mens en organisatie wil verbeteren. Het volgen van haar intuïtie maakte haar een betere ondernemer en een gelukkiger mens.**

**Je begeleidt familiebedrijven bij bedrijfsopvolging. Wat bracht je op dit pad?**

'Als tweede generatie was ik zelf lange tijd directeur in ons familiebedrijf. Als familiebedrijf besloten wij onderlinge afspraken, zoals de gedragscode en interne spelregels, vast te leggen in een familieconvenant. Toen mijn vader zo'n zes jaar geleden overleed, was een onderdeel van het bedrijf verliesgevend. Hoewel

we onze toekomst daar voor ons zagen, voelde ik me samen met mijn broers en zus genoodzaakt om uit het familiebedrijf te stappen. Dit had veel impact op de onderlinge relaties in de familie. Ik merkte hoe fijn het was dat we in een goede tijd in een convenant afspraken over bedrijfsopvolging hadden gemaakt, toen deze afspraken ons in een woelige tijd hielpen om vooruit te komen en de continuïteit van de organisatie te waarborgen. Uit het proces van bedrijfsopvolging binnen mijn eigen familie trok ik belangrijke lessen. Die ervaringen wilde ik beschikbaar stellen aan andere familiebedrijven. Ik wilde ze helpen om het proces van bedrijfsopvolging goed te regelen – en dan niet alleen op fiscaal of juridisch vlak, maar ook op de zachte, emotionele en menselijke kant.'

**Waarom is de emotionele kant bij de opvolging van familiebedrijven zo belangrijk?**

'Sowieso is de opvolging van de algemeen directeur meestal niet gemakkelijk voor een organisatie, maar bij de opvolging binnen een familiebedrijf komen daar ook nog de verhoudingen tussen de familieleden bij. Een bedrijfsopvolging heeft een grote impact op de





*‘Voor mij betekent fris kijken dat je datgene durft te benoemen wat niet uitgesproken wordt, maar wel voelbaar is.’*

28

dynamiek in een familie. Denk aan verwachtingen rondom de rol van de kinderen in het bedrijf, een eventuele verkoop of wat er gebeurt als er iemand komt te overlijden. Emoties en verwachtingen spelen daarbij een grote rol. Door een combinatie van zakelijke en emotionele aspecten gaat het bij de bedrijfsoverdracht naar de volgende generatie vaak mis. Niet alleen met de onderneming, maar ook met de verhoudingen in de familie. Omdat ik zo’n opvolging zelf heb meegemaakt, snap ik de worstelingen en uitdagingen van deze familiebedrijven. Het werd mijn missie om ze te helpen met het behoud van een gezonde onderneming waarbij ieder familielid een goed gevoel over het eigen toekomstperspectief heeft. Zowel directeurs als families ervaren na mijn begeleiding vaak meer rust. Ik begeleid ze als het ware in de transitie en het ‘loslaatproces’ dat belangrijk is om de emotionele last van een bedrijfsopvolging te verwerken.’

**Kun je een voorbeeld geven van hoe bedrijfsopvolging impact maakt op de familiedynamiek?**

‘Onlangs sprak ik met een directeur over hoe zijn voorgenomen bedrijfsoverdracht begon met een

teleurstelling. Hij stelde voor om zijn succesvolle groothandel over te dragen aan zijn zoon en dochter, die ook beiden actief waren in het bedrijf. Beide kinderen waren verrast over dit voorstel en besloten een accountant in te huren voor de financiële waardering. Zij vonden dat hun vader een eerlijke prijs voor zijn bedrijf verdiende. Toen ze de cijfers aan hun vader presenteerden, barstte hij in tranen uit. Wat bleek? Hij had geen interesse in het geld, maar wilde gewaardeerd worden. Hij wilde dat zijn kinderen zagen hoe hard hij had gewerkt en wat voor mooi bedrijf hij had neergezet. Als het emotionele aspect tijdens het proces van bedrijfsoverdracht onvoldoende belicht wordt, geeft dit teleurstellingen aan beide kanten. Door wederzijdse verwachtingen uit te spreken en te delen, worden emotionele barrières weggenomen en kan er gewerkt worden aan een succesvolle overdracht – voor zowel de vader als de kinderen. Precies daar help ik familiebedrijven bij.’

**Hoe brachten deze ervaringen je op het pad van coaching?**

‘Toen ik uit mijn eigen familiebedrijf stapte en directeurs-groootaandeelhouders (DGA’s) ging begeleiden bij de bedrijfsopvolging van hun

familiebedrijf, merkte ik dat ik veel emoties voelde in gesprekken – zowel van de directeur als van de familie. Hoe komt het dat die emoties mij zo raken? Waarom voel ik zoveel? Is de emotie van mij of van een ander? En hoe ga ik daarmee om? Omdat ik mezelf beter wilde leren kennen en families en directeur-eigenaren beter wilde leren begeleiden, volgde ik de leergang Coaching voor Professionals bij SchoolvoorCoaching. Tijdens de opleiding leerde ik op mezelf te vertrouwen en mijn intuïtie te volgen. Hoe meer ik mijn onderbuikgevoel volg, hoe minder ik mezelf in de buitenwereld hoef te bewijzen. Waar ik in ons familiebedrijf een grote verantwoordelijkheid voelde om voor anderen te zorgen en me aan te passen, durf ik nu veel meer naar mijn eigen behoeftes te luisteren. Ik heb ontdekt dat je, wanneer je eerst voor jezelf zorgt, er meer voor een ander kunt zijn. Zo kun je vanuit een ‘volle bron’ geven. Deze inzichten hebben mijn leven enorm verrijkt. Bij de conclusie van mijn scriptie voor de opleiding schreef ik dan ook in hoofdletters: ‘Don’t be afraid of losing people, be afraid of losing yourself by trying to please everyone around you.’”

#### Wat ontdekte je nog meer over jezelf tijdens de opleiding bij SchoolvoorCoaching?

‘Tijdens de leergang Coaching voor Professionals ontdekte ik dat ik hooggevoelig ben. Eindelijk wist ik waarom ik altijd zoveel voelde tijdens de gesprekken met directeurs en hun families! Dankzij de opleiding ervaar ik mijn gevoeligheid niet meer als een last, maar als een gave. Doordat ik veel opmerk en voel, en dat kan benoemen, heb ik een soort extra zintuig ontwikkeld waardoor ik snel tot de kern kan komen. Dat komt in mijn werk als coach en consultant goed van pas. Toen ik inzag dat ik mijn hooggevoeligheid in mijn coaching en begeleiding goed kon inzetten, ervoer ik rust. Mijn gevoeligheid mag er nu helemaal zijn.’

#### Waarom is ‘fris kijken’ in jouw werk belangrijk?

‘Voor mij betekent fris kijken dat je datgene durft te benoemen wat niet uitgesproken wordt, maar wel voelbaar is. Juist in familiebedrijven is dat essentieel. Vaak is men bang om verwachtingen, ideeën of pijnpunten te benoemen, omdat die de verhoudingen in een familie kunnen beïnvloeden. Om een open gesprek over de toekomst van een familiebedrijf aan te gaan, is het benoemen van de onderstroom enorm belangrijk. Makkelijk is dat niet altijd, maar als je het niet doet, komt die onderstroom vroeg of laat toch bovendrijven. Door de onderstroom in een traject van bedrijfsopvolging te benoemen, worden knelpunten makkelijker opgelost. Familieleden kunnen dan vrijer met elkaar vooruitkijken. Om dit te kunnen, moest ik eerst op mijn intuïtie leren vertrouwen. Mijn intuïtie vertelt me namelijk veel meer dan ik met mijn hoofd kan bedenken. Ik voelde altijd al veel aan, maar sinds ik de opleidingen bij SchoolvoorCoaching heb gedaan, kan ik mijn gevoelens ook benoemen. In combinatie

met de modellen die ik leerde toepassen, heeft mijn begeleiding meer diepgang gekregen. Sinds ik mijn hoofd, hart en buik gebruik, kan ik makkelijker fris kijken en kom ik sneller tot de kern.’

#### Tot slot: je bent een nieuw bedrijf gestart waarbij je organisaties helpt om de verbinding tussen de werknemer en de organisatie te optimaliseren. Kun je hier meer over vertellen?

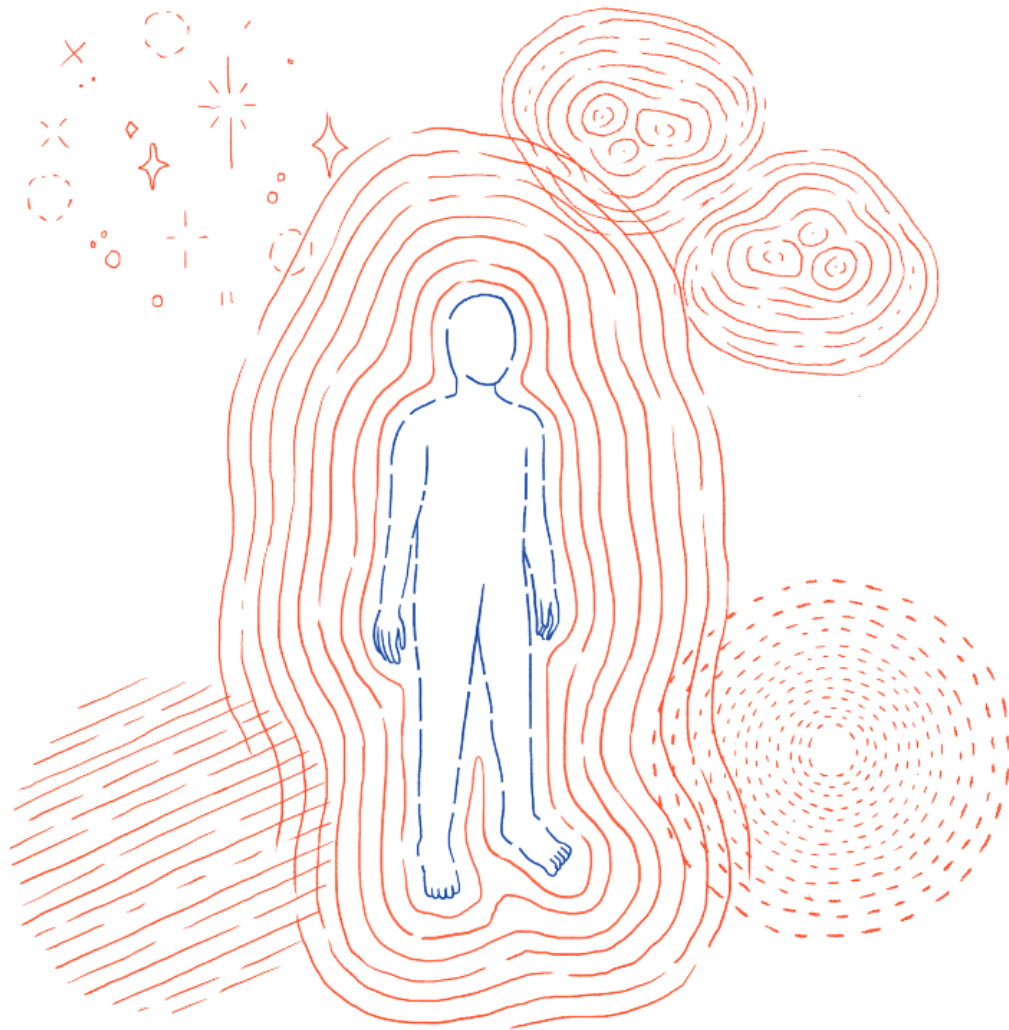
‘Histrix, de naam van dit nieuwe bedrijf, betekent letterlijk ‘volgt intuïtie’ en geeft dat handen en voeten door de kernwaarden van de organisatie en de werknemer te verbinden. In mijn begeleiding van familiebedrijven zag ik namelijk dat directeurs impliciet weten wat er in hun bedrijf niet verloren mag gaan, maar die kernwaarden niet per se overbrengen op de rest van de organisatie. Toch zijn die kernwaarden het fundament en vaak het bestaansrecht van zo’n organisatie. Hoe zorg je dat die kernwaarden door iedereen worden uitgedragen, benoemd en gewaarborgd? Juist wanneer je als organisatie te maken hebt met een lage medewerkerstevredenheid, een hoog verloop of ziekteverzuim, zijn deze zachte indicatoren cruciaal. In plaats van te kijken naar de bekende kritieke prestatie-indicatoren (KPI’s), kijken wij onder meer naar de kritische sociale indicatoren (KSI’s) van een organisatie. Daarbij vinden wij het belangrijk dat je als mens in een organisatie of cultuur past. We kijken niet alleen naar je output, maar besteden aandacht aan je talenten en waarden en in hoeverre die matchen met de organisatie. Wij geloven dat je zo niet alleen werkt aan meer werkplezier en betrokken medewerkers, maar dat er zo ook flow ontstaat en je betere bedrijfsresultaten boekt.’ 📌

Het boek ‘Ki’ van Hans Peter Roel heeft veel indruk op mij gemaakt. Het gaat over een zakenman die ogenschijnlijk alles voor elkaar heeft, maar in werkelijkheid vastloopt. Om een burn-out te voorkomen, gooit hij het roer om. In een boeddhistisch klooster in de Himalaya maakt hij kennis met de universele oerkracht Ki. Daar herontdekt hij zijn eigen levenskracht. Een geweldig boek!



Hennie Ponsteen rondde in juni 2019 de leergang Coaching voor Professionals bij SchoolvoorCoaching af. Hennie werkt vanuit haar bedrijf Compass 220 als coach, adviseur en commissaris bij verschillende organisaties. Ook is ze sinds kort operationeel directeur bij IVC Evidensia, een internationale aanbieder van diergeneeskundige zorg. Vanuit organisatieadviesbureau IJsselvliet coacht en adviseert ze, samen met Frank Markerink, familiebedrijven over bedrijfsopvolging. Begin 2020 startte zij samen met Bianca Dijk het bedrijf Histrix.

# HOE HERSTEL JE ENERGETISCH DE BALANS IN JE EIGEN SYSTEEM



## WARE ZELF IN VERBINDING MET GROTERE GEHELEN

**Dit voorjaar bood het coronavirus ons een collectief moment van bezinning.**

**Een virus vormt een belasting voor ons immuunsysteem. Wanneer we fit zijn, is ons eigen systeem goed in staat om virussen aan te pakken en gauw weer op te ruimen, maar wanneer we verzwakt zijn – door bijvoorbeeld angst, zorgen of fysieke problemen – is er een ‘incongruentie’, oftewel zwakkere plek, in ons systeem. Op een bepaalde laag zijn we dan uit balans en hierdoor worden we nog gevoeliger voor de collectieve velden van emoties om ons heen. Dit geldt overigens net zo goed voor alle andere gebeurtenissen die ons tijdelijk uit evenwicht brengen.**

Hoe meer we in verbinding zijn met alle lagen van ons systeem, des te sneller ontdekken we waar we uit balans zijn. De energetische laag vormt daarbij voor velen van ons een blinde vlek, zoals Gideon Stijns betoogt op pagina 38.

Een virus of stressvolle gebeurtenis kan ons iets laten zien of weerspiegelen waarin we nog onvoldoende voor onszelf zorgen. Hiermee bedoel ik uitdrukkelijk niet dat je schuldig bent aan het ziek-zijn. De vraag is vooral of je goed voor jezelf zorgt – mede omdat we al eeuwenlang geprogrammeerd zijn om vooral voor anderen te zorgen en ons op te offeren. Hoe congruenter we in alle lagen van ons systeem zijn, des te beter we in balans blijven.

We kunnen hier gelukkig veel aan doen door ons eigen systeem te versterken. De psychologie van ReflAction biedt hiervoor de kaders. Jezelf versterken kan op twee manieren. Enerzijds door jezelf los te koppelen van collectieve velden en anderzijds door het thema in jezelf te onderzoeken en te transformeren.

### **ReflActiontips met als voorbeeld het coronavirus**

Hoewel je je ten opzichte van dit soort gebeurtenissen machteloos kunt voelen, kunnen we wel degelijk invloed uitoefenen op onze gevoelens en gedachten.

Het beste wat je voor jezelf kunt doen, is je persoonlijke energieveld van collectieve velden scheiden, zodat je minder (of helemaal niet meer) samenvalt met de angstvelden die jou nu onnodig belasten.

### Hoe kun je jezelf loskoppelen van collectieve velden?

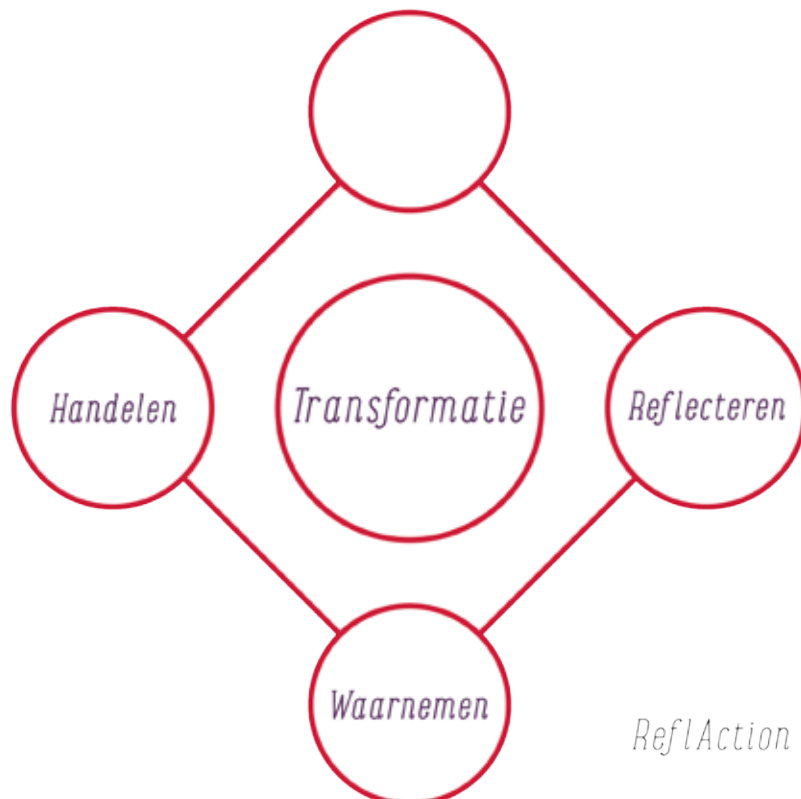
Zoek een rustige plek, geef je systeem de volgende opdrachten en neem na elke opdracht waar wat je ervaart:

1. Ik koppel mijn systeem los van het collectieve veld van het coronavirus op alle lagen van mijn zijn en vraag de ware bron om de gevolgen hiervan op te ruimen en te helen.
2. Ik koppel mijn systeem los van het collectieve veld van de angst voor de gevolgen van het coronavirus op alle lagen van mijn zijn en vraag de ware bron om de gevolgen hiervan op te ruimen en te helen.
3. Ik koppel mijn systeem los van het collectieve veld van de angst voor de economische gevolgen van het coronavirus op alle lagen van mijn zijn en vraag de ware bron om de gevolgen hiervan op te ruimen en te helen.
4. Ik verbind mezelf met mijn optimale frequentie voor dit moment.

Neem de tijd om te kijken of je er iets van merkt en herhaal indien nodig. Je hoofd hoeft hier niets van te snappen; je kunt het gewoon uitproberen en waarnemen of het werkt. Door jezelf los te koppelen van collectieve velden en te verbinden met je eigen trilling, kun je beter onderscheiden wat van jou is en wat jij nodig hebt. Vaak heb je hiermee al een aantal emoties, of een vol hoofd, opgelost. Uiteraard zijn er heel veel verschillende collectieve velden waar je je van kunt loskoppelen. Wanneer je na het loskoppelen bemerkt dat er nog een thema of angst overblijft, is het mogelijk om te onderzoeken hoe het collectieve thema in jouw systeem is aangehaakt – er moet namelijk wel een haakje zijn, anders was het al opgelost. Dit noemen we transformeren.

### Hoe werkt transformeren?

Ga met je aandacht naar de plek in je lichaam waar het thema of de 'buikpijn' zich aandient. Richt je aandacht erop en geef de plek toestemming om de informatie, beelden of emoties te bevrijden. Je hoeft niets te doen, alleen toe te staan. Het toestaan van een emotie, of het ontdekken van een persoonlijk thema of een gebeurtenis die is aangeraakt, is vaak al voldoende. Aandacht transformeert het direct. Juist het negeren of onderdrukken vergroot het thema; zodra we een thema erkennen, wordt het kleiner. ◀



*ReflAction Model*





## HET ONTWAKEN VAN EEN SLAPENDE VREUGDE



'Ik kom hier nooit meer uit', verzucht mijn cliënt nadat hij heeft verteld dat hij tien jaar lang 'geslapen' heeft.

Hij heeft een baan waarin hij existeert. Dat wil zeggen: hij is er elke dag, maar voelt zich niet uitgedaagd en niet gezien. Het ergste van alles is nog wel dat hij tijdens deze sessie wakker werd met de schokkende gedachte: ik heb tien jaar weinig tot niets gevoeld of beleefd in deze baan. Hij ervaarde het als een diepe slaap.

Elke cliënt spiegelt ook iets van mezelf. Ik loop lang genoeg mee om dat te weten en te voelen. Elke cliënt nodigt uit om naar dat deel van mezelf te kijken dat, in dit geval, in slaap gevallen is. Bij hem voelde ik een diep verdriet. Rouw om het verlies van arbeidsvreugde en flow in het werk, maar ook schaamte om wat hij zichzelf had aangedaan door zo onbewust door te leven.

Tien jaar is lang als je ervoor staat, maar kort wanneer je terugkijkt. Processen zijn maar zelden aha-momenten en veel vaker lange strengen van vele ervaringen die leiden tot inzicht en verandering. In plaats van hem fluks naar een andere baan te dirigeren, besloten we terug te blikken naar die streng van ervaringen die hem naar dit punt hadden geleid.

Al die ervaringen bleken van grote waarde voor zijn persoonlijke ontwikkeling. Je kunt 'slapend' ook rijk worden; je onderbewuste werkt gewoon, op een lager pitje, door om je ziel naar heelheid te leiden. Hij ontdekte wat zijn mechanismen zijn wanneer het moeilijk wordt. Hij begon te zien hoe vaak hij naar achter stapt in communicatie – in plaats van naar voren om zichzelf zichtbaar te maken. Met elke stap werd hij wakkerder en levenslustiger.

En met de vergeving die hij uiteindelijk zichzelf voor de 'verloren' jaren kon geven, kon ik ook weer met een frisse blik naar mijn eigen stuk dat wakker wilde worden kijken: levensvreugde. ◀



*'De ziel laat zich  
niet haasten – ze reist  
langzaam.'*



# ALLES IN HET SYSTEEM IS INFORMATIE – NIETS IS GOED OF FOUT

35

TEKST: EMMA VAN EGMOND

**Het handelsmerk van Leanne Steeghs – systemisch trainer, teamcoach en auteur – is dat zij ingewikkelde onderwerpen op een eenvoudige manier kan overbrengen. Dat doet zij het liefst met behulp van opstellingen, systemische werkvormen en heldere taal, zodat deelnemers direct ervaren waar het in essentie over gaat.**

## Waar komt jouw fascinatie voor menselijk gedrag eigenlijk vandaan?

‘In mijn gezin werd er niet over gevoelens en emoties gesproken. Als iemand iets dwarszat, moest de tijd het maar helen. Omdat problemen niet besproken werden, maar wel voelbaar waren, voelde ik als meisje een soort onmacht. Mij leek het logischer om problemen en ruzies uit te praten. Ik werd rebelser toen ik daarbij tegen de koppigheid en geslotenheid van mijn vader aanliep. Mijn moeder wilde de lieve vrede bewaren en gaf op dat soort momenten niet thuis – ook daar kon ik me boos over maken. Juist omdat de onderstroom bij ons thuis niet bespreekbaar was, ontwikkelde ik er een speciale interesse voor.’

## Je bent topsporter geweest en hebt een achtergrond in de sales. Hoe heeft dat je gebracht waar je nu staat?

‘Van mijn veertiende tot mijn achttiende zat ik in het Nederlandse jeugdvolleybalteam. Na mijn opleiding aan de Academie voor Lichamelijke Opvoeding heb ik lang als rayonmanager in de farmaceutische industrie gewerkt. Rond mijn veertigste voelde ik dat de bestemming van wat ik deed, bereikt was. Ik gooide het roer om, volgde een post-hbo trainers- en coachopleiding en creëerde een nieuw toekomstperspectief. Ik voelde me als een kind in een snoepwinkel van groeimogelijkheden en ben sindsdien een soort van ‘ontwikkelingsverslaafd’ geraakt. Het systemisch werk, waarmee ik tijdens een workshop organisatieopstellingen kennis had gemaakt, bleef trekken en in 2008 startte ik mijn eerste opleiding hierin, waarbij ik me specialiseerde in systemisch werken en systeemdenken. Uiteraard moest ik hiervoor zelf flink ‘door de molen’ op alle lagen, tot op identiteitsniveau – je kunt immers niet dieper gaan met anderen dan waar je zelf bent geweest. In 2010 ging ik als zelfstandige verder en in 2015 kwam het boek

Systemisch wijzer uit, dat ik samen met Siets Bakker schreef. Sindsdien word ik door opdrachtgevers expliciet gevraagd vanwege mijn systemische bagage en noem ik mezelf systemisch trainer en teamcoach.'

### **Wat trok jou in het systemisch werken?**

'Tijdens die eerdergenoemde workshop organisatie-opstellingen ervoer ik meteen een enorme eenvoud en diepgang tegelijkertijd. Dit snapte ik. Dit snapte mijn lijf. Er ontstond een verlangen om meer met opstellingen te doen. Op dat moment was het daar de tijd nog niet voor, maar drie jaar later was die aantrekkingskracht er nog steeds en volgde ik mijn verlangen. Ik denk weleens dat het geen toeval is dat ik met mijn voorwaartse energie en doelgerichtheid in dit werk terecht ben gekomen. Ik heb hier iets te bieden én te leren. In familie- en organisatieopstellingen werk je namelijk op zielsniveau, wat van me vraagt dat ik mijn tempo verlaag. De ziel laat zich niet haasten – ze reist langzaam.'

### **Hoe werkt dat, zo'n opstelling?**

'Er is na dertig jaar opstellingen nog steeds niet bekend hoe het werkt, maar duidelijk is dat het werkt. Bij een opstelling krijgen de opsteller en representanten toegang tot informatie uit het veld; ze pluggen als het ware in op de 'wifi' van het systeem. Als representanten in een opstelling van plaats veranderen, beïnvloedt dit de onderlinge verbindingen en dynamiek. Als opsteller beschouw je alles als mogelijke informatie over het betreffende familie- of organisatiesysteem en laat je deze informatie door je heen komen. Dat vraagt om een bepaalde innerlijke 'lege' houding, waarbij je probeert zonder oordeel en intentie te zijn. Je eigen lichaam is daarbij het belangrijkste instrument. Een opstelling legt vaak onbewuste patronen en loyaliteiten bloot. Zo kunnen cliënten een nieuw inzicht krijgen en heling ervaren. Opstellingen laten zich moeilijk verklaren; de beste manier om erachter te komen dat het werkt, is door het te ervaren.'

### **Hoe doe je dat, jezelf zo leeg mogelijk maken?**

'De kunst is om verschijnselen waar te nemen precies zoals ze zich voordoen; zonder te oordelen, iets te willen veranderen of iets toe te voegen. Omdat we allemaal onze overlevingsstrategieën, overtuigingen, interpretaties en aannames hebben, is dat nog niet zo makkelijk. Het 'lege midden' is een staat van zijn waarin ik luister met mijn hele lichaam. Ik probeer niet te begrijpen wat iemand zegt, maar werk met wat er resonanceert in mijn lichaam. Ik bedenk geen interventie, maar wacht op een impuls om te handelen. De beweging komt niet vanuit mijn hoofd, maar ik word als het ware bewogen. In onze cultuur is het niet vanzelfsprekend om te vertrouwen op de signalen van je lichaam. In teams zie ik vaak dat mensen een opmerking inslikken, het te spannend vinden om iets te zeggen of hun gevoel wegredeneren. Vaak omdat

ze denken dat ze de enige zijn, maar dat is vrijwel nooit zo. Iedereen is een 'stem van het systeem' en heeft deelinformatie over het geheel. Ik moedig mensen daarom aan om meer te luisteren naar de signalen van hun lichaam en daarop te acteren. Als je dat in een team voor elkaar krijgt, komt er meer informatie over de onderstroom in de 'gezamenlijke pot' en ontstaat er vertrouwen om je uit te spreken. Dat maakt samenwerken een stuk leuker en effectiever.'

### **Wat kom je in je dagelijkse praktijk als systemisch teamcoach tegen?**

'Ik kom vaak terecht bij teams waar 'oud zeer' zit. Onlangs coachte ik samen met een collega een school waar jaren geleden een pestincident had plaatsgevonden. De school werd verweten dat ze in deze kwestie onvoldoende opgetreden had en dit werd destijds breed uitgemeten in de landelijke pers. Het toenmalige bestuur van de school verbood het personeel om hierover te praten. Het vermogen om zich uit te spreken, was tot op de dag van vandaag vast komen te zitten in de tijd. De huidige directeur merkte dat ervaren leerkrachten zich afhankelijk van haar opstelden en geen weerwoord durfden te geven aan ouders of zelfs leerlingen. Als je ziet dat mensen onder hun kunnen of (verwachte) competenties presteren, is dat vaak een aanwijzing voor een organisatietrauma. Ik ga dan op zoek naar de historie van zo'n team, bijvoorbeeld via het leggen van een tijdlijn. Mijn ervaring is dat vaak niet het incident zelf het meest traumatiserend is, maar de manier waarop het systeem ermee omgegaan is. Dat was in dit voorbeeld ook zo. Door gebeurtenissen in te sluiten, erkenning te geven aan wat nog niet erkend was en voorzichtig een nieuwe, veilige ervaring op te doen met zich uitspreken, kon het team uit haar bevroren staat komen.'

### **Wat betekent fris kijken voor jou?**

'Fris kijken betekent voor mij dat je vrij van meningen, intenties en oordelen bent. Daarnaast geldt dat hoe langer je je in een systeem bevindt, hoe meer je ingezogen raakt in het 'normaal' van dat systeem, en hoe moeilijker het wordt om fris te kijken. Denk maar aan de eerste keer dat je een bepaald land bezoekt; dan vallen je veel meer 'typische dingen' op dan wanneer je er voor de tweede of derde keer komt. Fris kijken vraagt dat je uitzoomt en nieuwsgierig bent naar wat de reden is dat het is zoals het is. Ik beschouw de huidige situatie altijd als de beste oplossing van het systeem tot nu toe – anders was het wel anders geweest. De huidige situatie is daarom altijd het vertrekpunt van mijn onderzoek.'

### **Hoe zorg jij dat je fris kijkt?**

'Ik moet me na mijn werk kunnen afsluiten voor de energie van een team, organisatie of persoon. Dat doe ik door de muziek in mijn auto flink hard te zetten en voluit mee te zingen. Hoe intensiever mijn werk is, hoe

meer het van belang is dat ik gevoed blijf en mezelf oplaad, zodat ik vanuit een 'volle bron' kan geven. Bovendien: als ik goed gevuld ben met mijn eigen energie, kan er minder energie van een ander bij me binnenkomen. Ik voed mijn ziel door te slapen, sporten, lezen, wandelen en muziek te luisteren.'

#### **Wat is jouw tip om fris te kijken?**

'Niet ieder probleem hoeft vanuit een systemisch perspectief benaderd te worden. Soms is een sigaar ook gewoon een sigaar! Als problemen of symptomen zich herhalen of op verschillende plekken in een organisatie voorkomen, is het vroeg genoeg om er met een systemische bril naar te kijken. Een goede vuistregel daarbij is: een keer is toeval, twee keer is opmerkelijk en drie keer is een patroon.' ◀



In het kader van systemisch kijken raad ik de Zweedse film *As it is in heaven* aan. Een wereld-beroemde dirigent laat dorpsgenoten kennismaken met hun 'innerlijke stem'. Prachtig om te zien hoe deze mensen via stemexpressie dichter bij zichzelf komen en hoe hun potentieel voluit gaat stromen. Dat is precies wat ik mensen ook wil laten ervaren. De totstandkoming van het koor bevat daarnaast alle fasen van teamontwikkeling – een boeiende film!

Leanne Steeghs werkt vanuit [leannesteeghs.nl](http://leannesteeghs.nl) en is mede-auteur van *Systemisch Wijzer – Kennis uit opstellingen die je iedere dag kunt gebruiken*. Leanne verzorgt als freelance trainer de leergang *Teamcoaching*, zie pagina 50, en de workshop *Contracteren vanuit Systemisch Perspectief*, zie pagina 55.

*'De huidige situatie is de beste oplossing van het systeem tot nu toe. Anders was het wel anders geweest.'*



# DE ENERGETISCHE LAAG IS DE GROOTSTE COLLECTIEVE BLINDE VLEK DIE ER IS

TEKST: SHIRLEY DE KOSTER

38

**Gideon Stijns is al dertien jaar zelfstandig trainer en coach. Zijn specialiteiten zijn: burn-out, loopbaanvraagstukken, hoogsensitiviteit en zingeving. Bij SchoolvoorCoaching verzorgt Gideon de leer-gang Coaching voor Professionals en de training én workshop ReflAction. Samen met Ans Tros en collega's heeft hij afgelopen najaar het nieuwe ReflAction Transformatiemodel ontwikkeld. In dit model komen de principes van het systeem-denken, de psychologie van Jung en je Fysieke Ik samen. Als ik aan Gideon vraag hoe het met hem gaat, begint hij direct enthousiast te vertellen over de impact van het Transformatiemodel op zijn werk als coach:**

'Het werkt zo fijn! Vanmorgen had ik weer een coach-gesprek met iemand die in één sessie tot inzichten kwam waar ik vroeger meerdere sessies voor nodig had. Het inzetten van mijn intuïtie tijdens zo'n gesprek gaat nu zo snel – en makkelijk. En tja, als het zo makkelijk is, hoe leg je het dan uit?'

**Je zegt precies wat ik denk: hoe vind je woorden voor de effecten van het Transformatiemodel?**

'We leven in een tijdperk waarin we alles willen begrijpen; we willen overal woorden aan geven. Ik ben ingenieur, dus die voorliefde voor begrijpen zit er bij mij ook in, maar ik heb gemerkt dat het een flinke rem kan zijn. Fietsen kun je ook niet uitleggen. Beschrijf eens hoe fietsen voelt. Je zit op twee van die dunne

wielen en ik vraag me nog altijd af waarom ik niet omval. Je valt pas om wanneer je bang bent of erover na gaat denken. Zo is het ook bij het ReflAction Transformatiemodel: op het moment dat je gaat proberen te bedenken hoe het werkt, verlies je de essentie.'

**'Het originele ReflActionmodel is doorontwikkeld tot het ReflAction Transformatiemodel. Wat is er veranderd?**

'De belangrijkste verandering is dat het een grondmodel is geworden dat je fysiek kunt doorlopen met (of zonder) een vraag of thema. Er zit geen specifieke volgorde in. Door afgestemd te zijn op je lichaam en intuïtie, ontstaat de weg die je loopt. Het Transformatiemodel nodigt je uit om buiten je bekende perceptiekaders te treden en je af te vragen wat je in je waarneming nog mist aan informatie. Wat je denkt en voelt, wat je lijf en je energie aangeeft: het is allemaal informatie. Alle puzzelstukjes voor de uitwerking van een vraag of leerdoel zitten al in ons; het Transformatiemodel verbindt die puzzelstukjes, zodat je bij jouw next step komt. Het uitgangspunt is dat jouw systeembewustzijn precies weet wat er nodig is. Dit systeembewustzijn is namelijk continu afgestemd op de subtiele signalen die je op alle verschillende lagen (mentaal, emotioneel, fysiek en energetisch) kunt waarnemen. Dit noemen we ook wel geïntegreerd waarnemen.'

*'Wil je het weten of  
wil je het ervaren?'*

### **Kun je wat meer vertellen over dit geïntegreerd waarnemen en hoe het je kan ondersteunen in je werk als coach?**

‘Geïntegreerd waarnemen betekent waarnemen op alle lagen: de mentale, emotionele, fysieke én energetische laag. Het gaat om het bewust worden van alle subtiele sensorische signalen – die juist door die bewustwording steeds minder subtiel worden. Denk aan spanning in je buik, een somber gevoel of een spontane ingeving, net op het moment dat je gesprekspartner iets zegt of je een vergadering binnenloopt. Tijdens onze trainingen leer je deze signalen te herkennen en te toetsen, waardoor je de betekenis ervan gaat ervaren en ze (gemakkelijker) kunt inzetten in je werk als coach.

Eenzijds word je je dankzij het geïntegreerd waarnemen veel bewuster van alle informatie die er bij je binnenkomt. Je leert hierdoor je blinde vlekken kennen en ontdekt je (onontgonnen) krachten. Anderzijds kun je je, door verbinding te maken met al die waarnemingslagen, veel beter aansluiten bij je coachee. Hij of zij voelt zich dus meer gehoord en gezien, verbonden en begrepen. Dit zorgt ervoor dat je tijdens een coachgesprek veel sneller tot de kern komt.’

### **Heb je een voorbeeld van hoe jij dit geïntegreerd waarnemen toepast in een coachgesprek?**

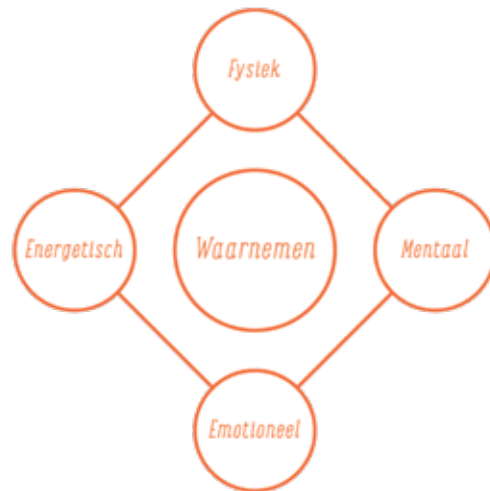
‘Een vrouw die met de diagnose burn-out bij mij kwam, stelde ik als allereerste vraag: ‘Waar komt je burn-out vandaan?’ Zij noemde drie dingen op: ‘Ik help te veel, geef geen grenzen aan en ben te sensitief.’ Duidelijk. Met mijn tweede vraag had ze een stuk meer moeite: ‘Nu je dit weet, wat ga je eraan doen?’ Doordat ze het puur vanuit haar ratio beredeneerde, had ze geen antwoord, maar eigenlijk was alle informatie er al.

Toen ik haar vroeg te kijken naar de signalen die ze al had gehad vanuit haar lichaam, haar emoties en energie, kwamen er heel duidelijke antwoorden naar voren. Zo was er bijvoorbeeld de duizeligheid en somberheid die ze had gevoeld, net als de sfeer in de organisatie die ze had opgepikt. De informatie vanuit de vier lagen gaven een zoveel completer beeld van de situatie én hielpen met het uitvogelen hoe ze er verandering in kon aanbrengen. Zo wordt een coachproces dus een stuk effectiever. Verandering is alleen blijvend wanneer je hebt kunnen ervaren wat er nodig is – en dat ervaren vraagt om het waarnemen op alle lagen.’

### **Naast waarnemen op de mentale, emotionele en fysieke laag is er nu de energetische laag bij gekomen. Vanwaar deze toevoeging?**

De energetische laag is de grootste collectieve blinde vlek die er is. Vaak komen mensen er tijdens een

coachgesprek via de emotionele en mentale laag niet meer uit. De eerste evolutie bestond uit het meenemen van het lijf (je Fysieke Ik) in coaching en nu komt daar de energetische laag bij. Deze laag betekent voor iedereen iets anders; elk mens ontdekt daar iets unieks.



*Waarnemen op alle lagen*

Tijdens een workshop ReflAction was er onlangs een deelnemer die contact maakte met zijn energetische laag en toen ontdekte dat hij deze laag onbewust had uitgezet, maar het eigenlijk heel fijn vond om hem te gebruiken. Deze ontdekking leverde hem veel energie op – ineens was hij aan het einde van een werkdag een stuk minder moe. Het bewust aanzetten en serieus nemen van de laag was in dit geval dus al genoeg.

Voor een deelnemer aan de training ReflAction, die geen contact kon maken met haar sensitiviteit, betekende het verbinden met haar energetische laag een soort omweggetje om minder in haar hoofd te zitten. Dankzij deze verbinding hoefde ze haar sensitiviteit niet langer te begrijpen, omdat ze het simpelweg kon ervaren. Ze kon het toelaten, een plek geven en direct zat ze veel minder in haar hoofd.

### **Met de ontwikkeling van het Transformatiemodel heeft zich bij de bekende drie posities in coaching nog een positie gevoegd. Wat houdt deze vierde positie in?**

Het is een manier om jezelf vrij te houden; het zorgt ervoor dat je veel minder ‘ingezogen’ raakt. Wanneer je niet samenvalt met de groep of organisatie waar je mee werkt, ben je vrij om interventies te plegen. In de vierde positie zoom je zo ver uit dat bijvoorbeeld de organisatie als derde speler zichtbaar wordt. Het is ook de plek waar je je bewust wordt van je eigen bewustzijn.





**'Je hebt nu de keuze. Je hoeft de energetische laag niet aan of uit te zetten. Je weet nu dat hij er is – die informatie is voortaan beschikbaar voor jou.'**

**Je hebt vast een voorbeeld voor ons?**

Zeker. Een man die veel moeite had om met een bepaalde collega samen te werken, doorliep tijdens een coachgesprek met mij de vier posities. Door een specifieke situatie met deze collega te ervaren vanuit de eerste (ik), tweede (jij) en derde (meta) positie deed hij al wat ontdekkingen die tot meer begrip leidden, maar het conflict was in de kern nog niet veranderd. Toen hij de situatie vanuit de vierde positie bekeek, kwam zijn familiesysteem in beeld. Hierin speelden presteren, en het altijd beter moeten doen, een grote

rol. Hij ontdekte ook dat bij deze collega een vergelijkbaar familiesysteem actief was. Dit verklaarde de irritaties over en weer – ze wisten het allebei beter. Dankzij de vierde positie kon hij ervaren hoe het is om even los te staan van zijn familiesysteem. Hierdoor voelde hij zich vrijer om te verwoorden wat hij (als lastig) ervaarde.

**Voor alle lezers die enthousiast zijn geworden en ook het ReflAction Transformatiemodel willen ervaren: waar kunnen ze dat doen?**

Tijdens een training ReflAction gaan we uitgebreid aan de slag met het Transformatiemodel om jou bewuster te laten worden van jezelf. Je ontdekt op welke laag je (onbewust) nog niet waarneemt en welke mogelijkheden er hier nog voor je liggen. Ook tijdens de workshop ReflAction oefen je hiermee. Daarnaast zijn we het waardevolle Transformatiemodel in alle leergangen van SchoolvoorCoaching aan het integreren, zodat het nog eenvoudiger wordt om je bewust te worden van je bewustzijn en je eigen antwoorden te ontdekken. ◀

[lifescrptcoaching.com](http://lifescrptcoaching.com)



**Boekentip: Verdraaide organisaties – Wouter Hart**

Wouter Hart is een prachtig voorbeeld van iemand die fris kijkt. Wanneer organisaties zijn hulp inroepen, kijkt hij niet alleen naar de organisatie zelf, maar ook naar alles daaromheen. Het systeem van een organisatie houdt zichzelf vaak in stand, doordat er alsmaar nieuwe maatregelen komen om het huidige systeem beter te laten functioneren. Wouter kijkt liever naar de 'werkelijke bedoeling' van dat systeem. Hij breekt met het oude patroon, zodat er ook echt iets kan veranderen.



## DE OORDEELVRIJE COACH



‘Hoe zorg je ervoor dat je telkens opnieuw ‘fris kijkt’? Dit is een vraag die mij regelmatig gesteld wordt. Ook coaches houden zich hier vaak mee bezig: hoe kan ik oordeelvrij zijn? Het antwoord? Heel simpel. Dat kan niet. Ervan uitgaande dat jij, net als ik, een mens bent – en niet Boeddha.

Wat wel kan, is zicht krijgen op jouw eigen ijsberg. Dit helpt je in te zien dat jouw beelden over het leven en de wereld wel als waar aanvoelen, maar niet waar hoeven te zijn. Hierdoor kun je gaan spelen met je eigen oordelen. Elk mens bouwt gedurende zijn of haar leven ervaringen op. Deze ervaringen creëren jouw beeld, jouw waarheid. Daaruit voort komen je normen, waarden, overtuigingen en gedrag. In coaching wordt dit ook wel je ijsberg genoemd.

### Een voorbeeld uit de praktijk

Wanneer iemand zich stevast boven anderen plaatst, kan ik dit veroordelen. ‘Wie denkt hij wel niet dat hij is?’ Wanneer ik dit oordeel als de waarheid beschouw, zou ik de strijd aan kunnen gaan. Als ik mijn reis naar binnen kan maken, is er meer mogelijk dan alleen een reactie. Dan wordt het mogelijk om een antwoord te geven. Daarmee kan het patroon, waar een overtuiging aan vastplakt die eerder in het leven ontwikkeld is, zichtbaar worden.

Zo zou mijn antwoord feedback kunnen zijn op wat ik zie gebeuren. Ik zou er open en nieuwsgierig een vraag over kunnen stellen. ‘Het valt me op dat je vaker in een gevecht terecht lijkt te komen, heb je een idee waardoor dat komt?’ En als vervolg bijvoorbeeld: ‘Zijn er ook momenten waarop jij klein mag zijn?’ Ik ben dan vrij; het oordeel op zijn gedrag zal nog steeds bij me opkomen, maar ik kan nu de gelijkwaardigheid bewaren. Vanuit die vrijere positie kan ik de overdracht die plaatsvindt, teruggeven aan de ander als feedback. Dit is hoe je jezelf inzet als instrument.

Oordelen? Niets mis mee. Coaching is de kunst van de echte ontmoeting. ◀

Petra de Bruijn is freelance leergangcoach bij SchoolvoorCoaching en heeft haar eigen organisatie PDBC die de ontwikkeling van Echtheid in Leiderschap faciliteert. [pdbc.nl](https://pdbc.nl)

*'Mystery is not always  
about travelling to  
new places,  
It is about looking  
with new eyes.'*

Marcel Proust

# VRUCHTBARE AARDE

*Vruchtbare Aarde*: een driemaandelijks cultuurtijdschrift – inspirerend, onafhankelijk en eigenwijs – grenzeloos nieuwsgierig als het om visie gaat.

## VA 1-2020

met o.a.: Een gesprek op landgoed Staverden met Michael Derkse over leven in geleende tijd, het steeds weer opduiken van een roodborstje en het uit zijn kindertijd stammende verlangen een huis van liefde neer te zetten. En natuurlijk komt ook dat droombeeld van weleer even ter sprake: een dansende derwisj dat zijn leven een flinke draai zou geven. 'Met de invloed van de dood in mijn leven ben ik de dingen anders gaan zien, heel anders zelfs – lichter, zachter ook, vooral zachter.'



## VA 3-2016

De onderdompeling in een kleur blijft niet zonder gevolgen. Blauw versterkt ons gevoel van compassie. Maar blauw heeft ook een heel andere, ontzagwekkende kant. Een rode jurk maakt een vrouw in de ogen van mannelijke proefpersonen aantrekkelijker, maar examenvragen in een rood mapje hebben precies het tegenovergestelde effect. 'De uitwerking van kleuren is steeds anders, en dat boeit mij enorm,' aldus beeldend kunstenaar Wil Ultgeest in haar intrigerende proefschrift *Bang voor rood, geel en... blauw*. De persoonlijke ervaring blijkt in het kleuronderzoek erg nuttig.



## VA 4-2019

Waarom ontroert dat populaire en met prijzen overladen jeugdboek *De meester van de zwarte molen* zo? 'Er zijn krachten van het hart en van de ziel die niet gemeten kunnen worden en niet door de rede zijn te verklaren,' aldus de auteur, Otfried Preußler, bij leven. Zijn verhaal is ontleend aan een oude zeventiende-eeuwse legende – die volgens symboliekkenner Maarten Zweers een hoogst actuele sleutel biedt om de tijd waarin we leven beter te begrijpen.



In elke beroepsgroep zijn ze te vinden: breeddenkers die hun vleugels tot ver buiten hun eigen vakgebied uitslaan.

## VA 1-2015

Een bezoek aan het cultuurcentrum van Nicole en Paul du Marchie hoog in de Zwitserse bergen. Een interview gewijd aan hun liefde voor de woestijn en het immense belang van verwondering. 'Als je de zin voor verwondering niet al in de kinderjaren weet te wekken, valt dat gemis later niet even in te halen... Alles wat ons diep raakt, is versluierd. Alles van echte waarde is gebaat bij de schemering. Als kind heb je daar geen moeite mee, omdat voor een kind het geheim nog deel uitmaakt van het leven.'



## VA 5-2001

Een stationschef, Wammes Waggel geheten, zwaait met zijn lantaarn. Olie B. Bommel stapt in. Een trein die nergens naartoe blijkt te rijden. 'Er is één tussenstation, met vele deuren, waarachter men kan vinden wat men zoekt.' Maar Bommel heeft al een deur gekozen. 'Ik volg altijd mijn eigen levenspad, ook al is het eenzaam en onbegrepen.' Aan het eind van zijn leven voerde *Vruchtbare Aarde* twee lange gesprekken met Marten Toonder: 'Ik heb een heel leven nodig gehad om de waarde van de geest te leren kennen.'



## VA 3-2019

Het begon twintig jaar geleden met de overhandiging van een visitekaartje door de Chinese hoogleraar Biofysica Changlin Zhang. Een kaartje dat twintig jaar onaangeroerd zou blijven liggen – tot *Vruchtbare Aarde* de inmiddels gepensioneerde biofysicus in 2019 opspoorde. Opmaat naar een spectaculair interview. 'De geneeskunde staat op de drempel van een nieuw Gouden Tijdperk. In het elektromagnetisch lichaam ligt de sleutel tot een veel effectievere aanpak van chronische ziekten.'






## WIE WORD JE GEVRAAGD TE ZIJN?

Dit is een vraag die ik vaak stel aan de mensen die ik coach. Zo ook aan Wouter, een manager van inhoudelijk specialisten in een grote organisatie. Zijn coachvraag richt zich op het omgaan met de politiek binnen deze organisatie. Hij ervaart bij zichzelf, met name in de omgang met wat hogere echelons, een zekere machteloosheid en frustratie en kiest er meestal voor om bepaalde situaties te vermijden. Dit belemmert zijn doorgroei als manager.

De vraag 'Wie word je gevraagd te zijn?' nodigt Wouter uit afstand van zichzelf te nemen in die lastige situaties. Dit geeft hem de vrijheid om te kijken naar de volgende zaken: welke rol neemt hij aan? Hoe stelt hij zich op? Welk aandeel heeft hij in (het voortduren van) deze situatie?

In een volgend gesprek nodig ik Wouter, al wandelend in de natuur, wederom uit breder en opener waar te nemen; nu door gericht contact te maken met de drie intelligenties (hoofd, buik en hart). We doen een voorbereidende oefening en ik vraag hem zijn aandacht te richten op een boom. Welke informatie komt er vanuit je hoofd? Wouter antwoordt direct: 'Groen, recht'. En vanuit je buik? Het is even stil. 'Rust.' En vanuit je hart? Langzaam verschijnt er een glimlach op zijn gezicht: 'Dankbaarheid'. Hij is verrast en wordt geraakt door het onderscheid dat hij ervaart bij het inzetten van de verschillende bronnen van informatie. Enthousiast gaat hij aan de slag met deze en andere Transformational Presence Coaching-tools om in zijn dagelijkse praktijk met een open mind en open hart informatie tot zich te laten komen.

Het effect is krachtig: Wouter voelt zich meer in het nu, meer in balans en ervaart meer plezier. Hij is eerlijker naar zichzelf en zet zijn energie gericht en bewuster in.

Vanuit dit bredere perspectief en verdiept bewustzijn heeft Wouter leren schakelen in het politieke spel en wordt nu frequent geraadpleegd door de Raad van Bestuur en regelmatig betrokken bij strategische vraagstukken. ◀

Sander van Eekelen is transformationeel leiderschapscoach en oprichter van Academy of Life. Onder het label ShiftsHappen verzorgt hij opleidingen in Transformational Presence. Voor SchoolvoorCoaching verzorgt Sander de workshop Intuïtief Coachen met Impact, zie pagina 57.

# HOE ONTDEK JE JOUW NEXT STEP?

Zoek je verbreding of verdieping in je dagelijkse gesprekken en ontmoetingen? Door je vakmanschap in (team)coaching te vergroten en je zelfkennis te verbreden, versterk je jouw repertoire om effectiever te communiceren.

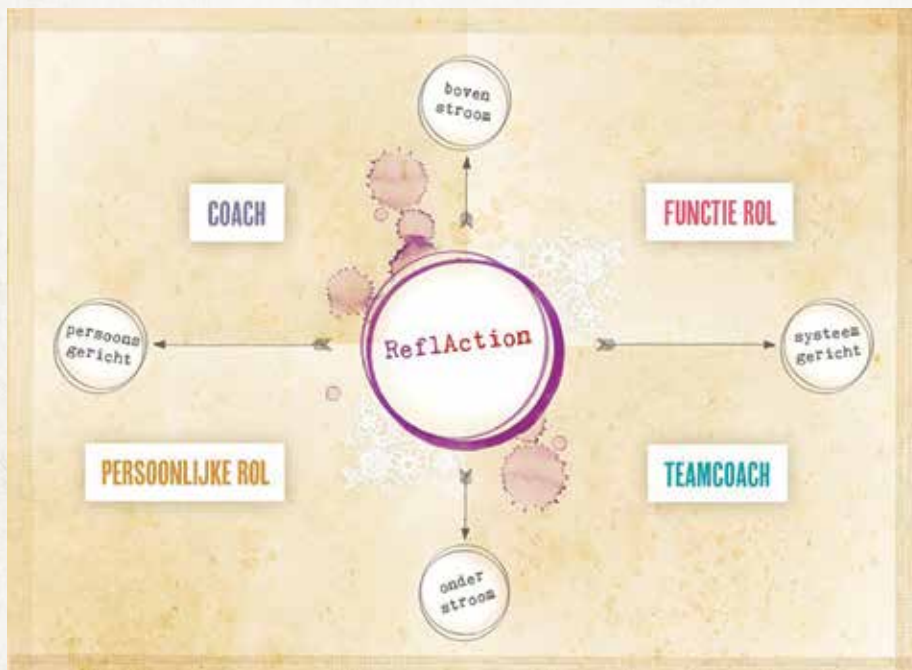
In het Rol-Doel-Context-model kun je zien wat dit voor jouw dagelijks werk kan betekenen.

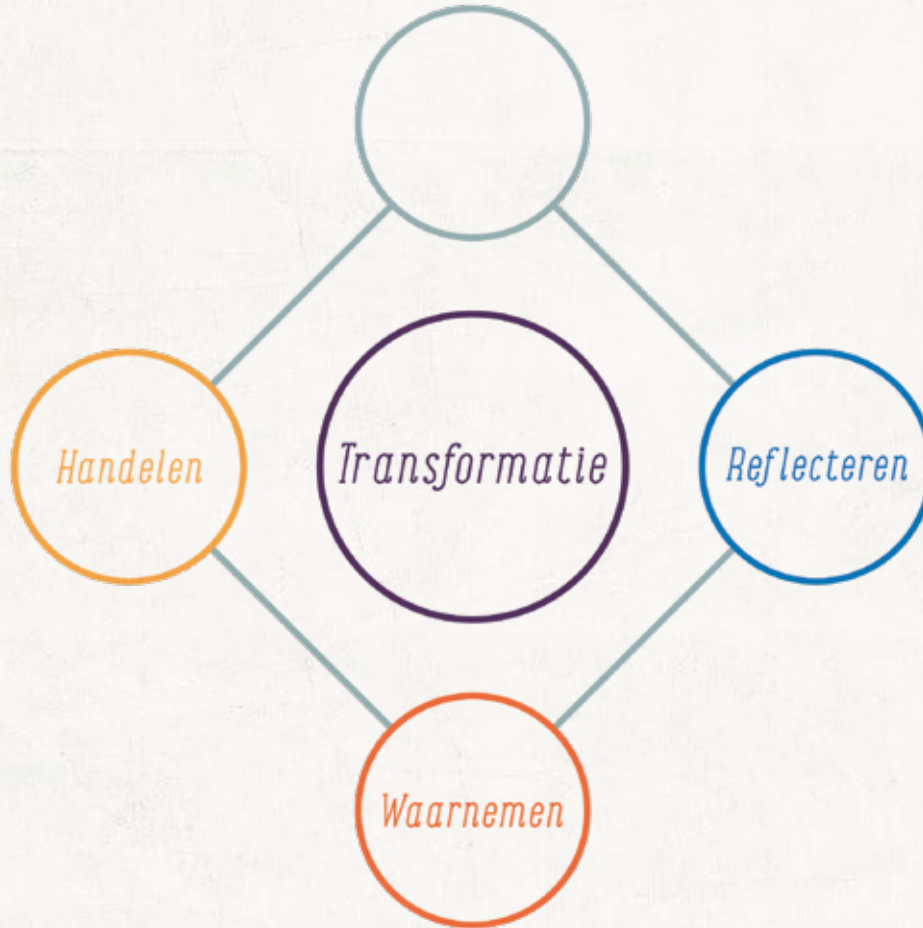
Op de assen zie je de **bovenstroom** (gedrag, afspraken en procedures) versus de **onderstroom** (opvattingen, emoties, overtuigingen en energie). Veel veranderingen mislukken omdat de onderstroom onvoldoende aandacht krijgt. Het is te vergelijken met de persoonlijke ijsberg of de ijsberg van een team. Daarnaast heb je de keuze om een **persoonsgerichte** of een **teamgerichte** interventie te plegen. Het is ideaal als je in lastige situaties meerdere rollen ter beschikking hebt om te kunnen reageren. Dan kun je naast je functierol

ook voor een (team)coachrol kiezen of een persoonlijke reactie geven.

Als je deze vaardigheden beheerst, kun je, afhankelijk van het doel en de context, bewuster kiezen voor een rol die dat doel ondersteunt. Het flexibel kunnen schakelen tussen rollen en mogelijke interventies vraagt om alertheid, zodat je in het hier-en-nu kunt reageren. Wij noemen dat ReflAction – de kern voor jouw succes in communicatie. Het betekent: waarnemend handelen in het moment, gebaseerd op een stevig theoretisch fundament in de psychologie van ReflAction.

## Rol -Doel-Context





*ReflAction Model*

## ReflAction is waarnemend handelen.

Waarnemen vormt de basis. Hoe rijker je waarnemingen en observaties zijn, des te beter zal je reflectie zijn – die weer bepalend is voor je handelen. Daarna zie je het effect en kun je doorgaan of bijsturen. Een voorbeeld om dit te verduidelijken. Als je in gesprekken vooral op de inhoud focust, zul je gemakkelijk informatie van non-verbale signalen – zoals bewegingen, toonhoogte, emoties – missen (zowel bij anderen als bij jezelf). Wanneer je alle intuïtieve en non-verbale signalen opmerkt, kun je in een (coach)gesprek directer tot de kern komen. Dit is een belangrijke basisvaardigheid voor het leren coachen én om goed voor jezelf te zorgen. Bovendien helpt het je om jouw persoonlijke thema's te transformeren, zodat je vrijer

kunt handelen. Daarom bieden we deze vaardigheden ook aan als een aparte workshop ReflAction en training ReflAction.

### **Nieuwgerig naar een passende Next Step?**

Op de volgende pagina's tref je een overzicht van onze opleidingen aan. We onderscheiden vakmanschap in coaching of teamcoaching, programma's voor persoonlijke groei en verdiepingsworkshops. Om te beslissen wat een passende Next Step voor jou kan zijn, ben je van harte welkom in onze kosteloze Next Step workshop om onze onderscheidende aanpak te ervaren. ◀

# VAKMANSCHAP IN COACHING

Onze leergang Coaching voor Professionals biedt je het fundament voor vakmanschap in coaching. Je leert mensen in individuele trajecten professioneel te begeleiden en vergroot jouw effectiviteit in een-op-een-gesprekken.

## Leergang Coaching voor Professionals

Al drieëntwintig jaar onze bestseller!



**L 38 dagdelen (Te volgen in blokken of losse dagen. Meerdere startmomenten per jaar)**

Sinds 1997 is de leergang Coaching voor Professionals dé opleiding om succesvol te leren coachen op zingeving en resultaat. Je leert niet alleen doeltreffend coachen, maar ontdekt ook welke coachstijl het best bij jou past. Je effectiviteit in gesprekken neemt aanzienlijk toe. Bovendien kun je je certificering behalen als StIR Erkend Coach of als LVSC Registercoach. Je ontdekt tijdens deze leergang wat jouw normen en waarden zijn en hoe deze je gedrag beïnvloeden. Op basis hiervan leer je effectief reflecteren op jezelf en het coachproces. Coachen is jezelf inzetten als instrument, dus moet je dit instrument goed kennen. Je wordt je bewuster van jezelf, leert jezelf accepteren en vergroot je persoonlijk leiderschap. Dit helpt je beter onderscheid te maken tussen het gedrag van de ander en de effecten ervan (op jou of iemand anders).

Doordat je jezelf als coach goed kent, word je een 'vrije speler' en breng je de gecoachte maximaal in beweging. Je leert je ratio, je intuïtie en je gevoel (doel)bewust inzetten. Je leert goed bij jezelf te blijven en waar te nemen wat er op mentaal, emotioneel en fysiek gebied bij jou en bij de ander gebeurt – je leert coachen met hoofd, hart, lijf en intuïtie. Dit helpt je direct en effectief te reageren in het hier-en-nu. Je leert de verantwoordelijkheid voor het leerproces en resultaat bij de gecoachte te

laten en kunt de interactiepatronen tussen jezelf en de gecoachte herkennen en benoemen. Je verkent je grenzen en mogelijkheden als coach en kunt je aanpak op professionele wijze onderbouwen en verantwoorden.

### Wat doen we?

De kaders van onze leergang worden gevormd door systeemdenken, de psychologie van Jung en kennis van het Fysieke Ik. Dit noemen wij de psychologie van ReflAction. Je oefent voortdurend samen met je groepsgenoten met coachvragen in de rol van coach, gecoachte en observator. Daarnaast verzorg je twee coachtrajecten met externe coachees. Zowel de leergangcoach als de andere deelnemers begeleiden je hierbij intensief. De verwerkingsopdrachten helpen bij de reflectie op je ontwikkeling als coach, zodat coachen en ReflAction (vanuit je waarnemingen handelen in het hier-en-nu) een tweede natuur worden.

### Voor wie?

Voor iedereen die wil leren coachen op hoog niveau, op zoek is naar persoonlijke groei en houdt van leren binnen een groepsproces. Je bent bijvoorbeeld trainer, HR-manager, leidinggevende, projectmanager, coach voor je collega's of je wilt van coaching je beroep maken.



## Training Coachtechnieken 1-op-1

Effectiever communiceren door reflectie

**⌚ 5 aaneengesloten dagdelen en een terugkomdag of 4 losse dagen**

Na het volgen van deze training beheers je verschillende coachtechnieken die je kunt inzetten in een-op-een-gesprekken. Hiermee breng je de ander in beweging. Je leert constructief positieve én lastige feedback geven en omgaan met weerstand. Je onderzoekt daarnaast welke opvattingen en overtuigingen bepalend zijn voor je gedrag en kent het effect daarvan op je gesprekspartner.

### Wat doen we?

Samen met de andere deelnemers oefen je veel, zowel in de rol van coach als gecoachte. Korte theoretische instructies worden afgewisseld met

oefeningen, zodat je de technieken meteen in praktijk brengt en direct effect ervaart.

### Voor wie?

Voor iedereen die zijn effectiviteit in gesprekken wil vergoten en meer wil weten over zijn of haar eigen rol in interacties. Je staat open voor zelfreflectie en feedback, bent nieuwsgierig naar persoonlijke ontwikkeling en wilt hier tijdens de training energie in steken. Je bent misschien leidinggevende, projectmanager of docent. Doordat je casussen uit je (werk)omgeving inbrengt, is deze training concreet toepasbaar in je dagelijks leven en werk.

49

## Kennismaken?

### Kom naar de kosteloze Next Step Workshop

Tijdens onze Next Step Workshop maak je kennis met de onderscheidende visie en werkwijze van SchoolvoorCoaching – en natuurlijk met ons uitgebreide opleidingsaanbod. Ook is er aandacht voor jouw leer- en ontwikkelvragen. Daarom vul je ter voorbereiding een korte vragenlijst in. Zo haal je werkelijk rendement uit je Next Step Workshop. Je gaat naar huis met een advies op maat.

### Volg de workshop ReflAction

Ontdek je blinde vlek in gesprekken. Alerter en met meer lef je (coach)gesprekken voeren: het kan! Door de subtiele signalen van je lijf, intuïtie en emoties serieus te nemen, kun je vrijer aanwezig zijn. Hoe dat werkt, ontdek je tijdens

deze inspirerende workshop. De workshop begint met een korte introductie in de psychologie van ReflAction, maar bovenal is er ruimte om te oefenen en te werken met jouw leervragen. Uiteindelijk wil je natuurlijk ontdekken hoe je jouw waarnemingen omzet in een actie in het hier-en-nu. Succes en enthousiasme verzekerd! Daarom krijg je €150 korting op de opleidingskosten (excl. btw) wanneer je je na deze workshop binnen een jaar aanmeldt voor een van onze leergangen.

### Op zoek naar verdieping en inspiratie?

Ben je op zoek naar verdieping of verbreding voor jezelf of in het begeleiden van anderen? Kijk dan eens naar ons vernieuwde aanbod Verdiepingsworkshops verzorgd door onze partners in het coachvak.

# VAKMANSCHAP IN TEAMCOACHING

De leergang Teamcoaching vormt het fundament voor vakmanschap in professionele teambegeleiding. Je leert teams begeleiden naar zelfsturing en eigenaarschap en je leert ze conflicten op te lossen. Na het volgen van een leergang Teamcoaching communiceer je effectiever met teams, doordat je soepeler schakelt tussen gespreksinhoud en -proces.

## Leergang Teamcoaching

Doorgrond de geheimen en systemische wetten van teams en organisaties

🕒 38 dagdelen

Tijdens deze leergang leer je gedegen analyses te maken van een team in haar context. Je verbindt hiervoor de context van de organisatie met de doelen van het team. Ook maak je de onderstroom bespreekbaar en creëer je de randvoorwaarden voor teaminterventies om het team te begeleiden naar een volgend ontwikkelstadium. Je verwerft diepgaande kennis van groepsdynamica en leerprocessen, en beschikt over een scala aan teamcoachtechnieken. Inzicht in je persoonlijke stijl en kwaliteiten helpen je vrij en onbevangen teams met de meest complexe problematiek te begeleiden. Ook bij deze leergang kun je je certificering behalen als Erkend Coach bij StiR of als Teamcoach bij LVSC.

### Wat doen we?

We nemen de dynamiek van de opleidingsgroep als uitgangspunt. Zodoende ervaar je de theorie in de

vorm van oefeningen met je groepsgenoten, doorleef je zelf de fasen van teamontwikkeling en pas je teaminterventies direct toe. Daarnaast begeleid je een team in een verandertraject. Over je teamcoachopdracht maak je een video- en reflectieverslag. Op die manier benut je jouw leerervaring maximaal.

### Voor wie?

Je bent een ervaren leidinggevende, consultant, projectmanager, trainer of (agile of lean) coach en werkt regelmatig met groepen. Je wilt teams begeleiden in hun collectieve leerproces, om zo het potentieel maximaal tot zijn recht te laten komen.



## Leergang Coachend Leiderschap

Doeltreffend schakelen tussen de rol van manager, leider en coach

🕒 38 dagdelen

Aandacht en reflectie zijn essentieel voor managers, omdat het je respons-ability verbetert: je vermogen om passend te reageren in een situatie. Deze aandacht en reflectie vergroten je coachend leiderschap. Vraagstukken die we tijdens deze leergang behandelen:

- Hoe kan ik loslaten en vertrouwen geven als er ook veel van mij en het team wordt verwacht?
- Wat kan ik doen als het team te weinig eigenaarschap laat zien?
- Hoe kan ik medewerkers helpen om op een positieve en proactieve manier om te gaan met veranderingen?
- Hoe kan ik mijn mensen uitdagen om het beste uit zichzelf te halen?

### Wat doen we?

Tijdens deze leergang ontwikkel je je op persoonlijk niveau, in individuele coaching én in teamcoaching.

Je leert jezelf beter te managen en sneller te schakelen tussen de rollen van manager, leider en (team)coach. Je wordt je meer bewust van je drijfveren en opvattingen en de effecten daarvan. Je sluit in je stijl van leidinggeven en coachen aan bij wat je medewerkers nodig hebben voor het ontwikkelen van hun talenten. Verder leer je de dynamiek van een team doorzien, waardoor je zelf minder hard hoeft te werken. Zo vul je je verantwoordelijkheid in met meer voldoening en succes, samen met je team en collega's.

### Voor wie?

Voor managers die hiërarchisch leidinggeven aan meerdere medewerkers of een managementteam, zowel individueel als in teamverband. Je hebt hier enkele jaren ervaring mee en hebt al een management- of leiderschapstraining gevolgd.



## Training Teamcoachtechnieken

Loslaten door het eigenaarschap te versterken

🕒 8 aaneengesloten dagdelen of 4 losse dagen

Hoe laat je teamleden onderling afspraken maken die ze daadwerkelijk nakomen? In de training Teamcoachtechnieken leer je teams effectiever communiceren en verantwoordelijkheid nemen voor de resultaten en de sfeer. Je doorziet het effect van je coach- en interventiestijl op de samenwerking in het team. Je leert de eerste teamontwikkelingsfasen en bijbehorende dynamiek herkennen. Door interactiepatronen en opvattingen te doorzien en te benoemen, pleeg je met teamcoachtechnieken doeltreffende interventies.

### Wat doen we?

Samen met je groepsgenoten ervaar je het proces van teamontwikkeling met het systeemdenken als

uitgangspunt. Op korte theoretische instructies volgt telkens een oefening. Zo leer je je in het team te verplaatsen en te voorspellen wat het effect van jouw interventies is. Je leert het team als geheel aanspreken op zijn doelen. Daardoor ben je in staat de verantwoordelijkheid voor het leerproces en de resultaten los te laten.

### Voor wie?

Voor iedereen die vaak werkt met teams of groepen mensen. Je bent bijvoorbeeld manager, trainer, agile adviseur of projectleider. Je wilt je effectiviteit vergroten door teamcoachtechnieken toe te passen en bent op zoek naar vernieuwende inzichten.

## Kennismaken?

### Kom naar de kosteloze Next Step Workshop

Tijdens onze Next Step Workshop maak je kennis met de onderscheidende visie en werkwijze van SchoolvoorCoaching – en natuurlijk met ons uitgebreide opleidingsaanbod. Ook is er aandacht voor jouw leer- en ontwikkelvragen. Daarom vul je ter voorbereiding een korte vragenlijst in. Zo haal je werkelijk rendement uit je Next Step Workshop. Je gaat naar huis met een advies op maat.

### Op zoek naar verdieping en inspiratie?

Ben je op zoek naar verdieping of verbreding voor jezelf of in het begeleiden van anderen? Kijk dan eens naar ons vernieuwde aanbod Verdiepingsworkshops verzorgd door onze partners in het coachvak.



# PERSOONLIJKE GROEI VIA REFLACTION

Wil je vooral stappen zetten in je persoonlijke ontwikkeling? Ook dan ben je bij SchoolvoorCoaching aan het juiste adres. Met behulp van de psychologie van ReflAction kun je werken aan jouw waarnemend handelen in het hier-en-nu. Met de workshop ReflAction vergroot je jouw vermogens om waar te nemen en adequater te handelen. Bij de training ReflAction werk je aan je persoonlijke en professionele doelen.

## Workshop ReflAction

Ontdek je blinde vlek in gesprekken

🕒 1 dag

Alerter en met meer lef je (coach)gesprekken voeren: het kan! Door de subtiele signalen van je lijf, intuïtie en emoties serieus te nemen, kun je vrijer aanwezig zijn. Hoe dat werkt ontdek je in deze inspirerende workshop. De workshop begint met een korte introductie in de psychologie van ReflAction, maar bovenal is er ruimte om te oefenen

en te werken met jouw leervragen. Uiteindelijk wil je natuurlijk ontdekken hoe je jouw waarnemingen omzet in een actie in het hier-en-nu. Succes en enthousiasme verzekerd! Daarom krijg je €150 korting op de opleidingskosten (excl. btw) wanneer je je na deze workshop binnen een jaar aanmeldt voor een van onze leergangen.

## Training ReflAction

Non-verbale signalen begrijpen en benutten

🕒 3 losse dagen en 2 coachgesprekken

In dagelijkse ontmoetingen en gesprekken pik je automatisch allerlei non-verbale signalen op. Je voelt je lichaam verstrakken of wordt onverwacht geraakt door emoties van jezelf of anderen. Wij noemen dat de onderstroom: subtiele signalen die vaak onzichtbaar zijn, maar je wel beïnvloeden. De psychologie van ReflAction combineert de praktische Jung, het systeemdenken en het waarnemen vanuit je Fysieke Ik tot één model waarin ratio en intuïtie samenkomen.

In de training ReflAction leer je waarnemen én handelen op alle lagen om zo je vrijheid te vergroten. Je leert de signalen van je lichaam benaderen als constructieve wegwijzers. In plaats van deze te (over)analyseren met je hoofd, kun je ook 'de lift nemen' naar andere lagen van je lichaam en daar een oplossing vinden. Met ons nieuwe ReflAction Transformatiemodel ervaar je hoe effectief en snel nieuwe inzichten en oplossingen zich kunnen aandienen.

### Wat doen we?

Je leert bewuster stil te staan bij wat je lichaam, intuïtie en gevoelens je te zeggen hebben én je eigen waarnemingen serieus te nemen. Dat is de basis om in contact met jezelf, je kracht en je omgeving te blijven. Wij noemen dit ReflAction: waarnemend handelen in het moment. Je ontdekt via oefeningen en technieken hoe je in ontmoetingen en (coach) gesprekken beter in contact met jezelf en anderen blijft.

### Voor wie?

Deze training is een aanrader als je merkt dat:

- je het té veel nadenken niet kunt loslaten en daardoor minder ontspant;
- het soms lastig is om vrij te blijven van projecties en verwachtingen van anderen;
- je na een gesprek of ontmoeting ineens erg vermoeid bent;
- emoties je soms overvallen;
- je vaak pas achteraf weet of beseft wat je had willen doen of zeggen.

## VERDIEPINGSWORKSHOPS

Sinds 2018 bieden we eendaagse workshops aan waarbij je je kunt verdiepen in een van de pijlers van de psychologie van ReflAction: de praktische Jung, het systeemdenken, systemisch werken en Je Fysieke Ik.

De workshops worden verzorgd door succesvolle coaches die je meenemen in nieuwe bewustzijnsverruimende benaderingen waar je direct mee aan de slag kunt. Voor iedereen die nieuwsgierig is naar vernieuwende invalshoeken voor begeleiding van teams en persoonlijke groei.

### Workshop Werken vanuit Bezieling – De Praktische Jung

Ontdek jouw bezielingsprofiel – Peter Gerrickens

🕒 1 dag

Deze workshop geeft je inzicht in (het verschil tussen) je zielskwaliteiten, je natuurlijke talenten en je aangeleerde gedrag. Je krijgt een duidelijker beeld van het terrein waarop je bezieling ligt en gaat naar huis met concrete stappen die je kunt zetten om meer voldoening te halen uit je werk. Jouw

Bezielingsprofiel is gebaseerd op je geboortehoroscoop en omvat vier onderdelen. Deze helpen jou stuk voor stuk bij het beantwoorden van de vragen die je hebt. Waarin sluit je huidige werk aan op je bezieling en waarin niet? Wat betekent dat voor jou? En welke stappen wil je van daaruit zetten?

### Workshop De Praktische Jung – De Praktische Jung

Afstemmen op het natuurlijke groeiproces: tools voor individuatie

– Akke-Jeanne Klerk

🕒 1 dag

Het natuurlijke groeiproces in mensen noemt Jung individuatie. Wanneer we herkennen hoe het natuurlijke groeiproces zich in ons dagelijks leven ontvouwt, kunnen we daarop afstemmen en keuzes maken die aansluiten bij wie we werkelijk zijn. Zonder ervan bewust te zijn, maken we soms keuzes die tegen ons eigen groeiproces indruisen. We vragen ons dan af waarom iets niet goed – of zelfs betekenisloos – voelt. Wanneer we ons bewust

worden van wat er in ons tot wasdom wil komen, ontstaat een mogelijkheid voor optimaal samenspel tussen ons ego en onze ziel. Eenmaal afgestemd op ons individuatieproces komen we in onze natuurlijke kracht te staan. Deze workshop reikt tools aan waarmee je zicht krijgt op het unieke groeiproces in jezelf. Daarnaast besteden we aandacht aan de ontwikkelrichting waarin je ziel je wijst.

## Workshop De Reis van de Held – De Praktische Jung

Mythologie als wegwijzer naar bewustwording – Anne Pauen

🕒 1 dag

De Reis van de Held is een eeuwenoud mythologisch thema dat in alle culturen voorkomt. Wij zijn allen de held(inn)en die – gewild of ongewild – door tegenslag en geluk op onze levensreis tot meer zelfkennis en wijsheid kunnen komen. Vertaald naar hedendaags professioneel gebruik staat de reis symbool voor alle ontwikkelingen en veranderingen die je als mens kunt tegenkomen.

De Reis van de Held als instrument is gebaseerd op de psychologie van Jung en laat je het natuurlijke

proces van bewustzijnsontwikkeling zien door middel van 22 archetypen. Archetypen vertegenwoordigen algemeen menselijke thema's, gebeurtenissen en rollen. Via beeldtaal word je uitgenodigd om het archetypische niveau, dat onder de oppervlakte van onze individuele ervaringen ligt, te verkennen. Je maakt kennis met de theoretische achtergrond van de methode en de praktische toepassing bij het begeleiden van individuen en teams tijdens veranderprocessen.

## Workshop Contracteren vanuit Systemisch Perspectief Systemisch werken – De Praktische Jung

U vraagt, wij draaien niet – Leanne Steeghs

🕒 1 dag

Wanneer je in gesprek met een (potentiële) opdrachtgever bent, beïnvloed je elkaar op verschillende manieren. Bewust, maar zeker ook onbewust! Allebei draag je immers je ervaringen uit het verleden met je mee. Misschien ben je wel gewend om vooral voor anderen te zorgen of te veel verantwoordelijkheid op je te nemen. Zo heeft iedereen als kind patronen ontwikkeld waardoor je onbewust bepaalde taken op je neemt. En dat

gebeurt ook in de opdrachten die op jouw pad komen. Daarbij komt dat een opdrachtgever vaak haarfijn aanvoelt waar jij goed in bent. Tijdens deze workshop word je je bewust van je eigen opdrachtspatronen in het contact en contract met je opdrachtgevers. Ook maak je kennis met de begrippen 'magische plek', 'aangeboden plek' en 'dienende plek'. Zie het interview met Leanne op pagina 34.

## Workshop Rake Vragen – Systemisch werken

Systemisch werk via vragen – Siets Bakker

🕒 1 dag

Systemisch werk is populair. Logisch, want de resultaten zijn indrukwekkend. Veel problemen waar mensen of teams tegenaanlopen zijn immers problemen van het systeem als geheel. Die problemen worden weliswaar zichtbaar in de bovenstroom, toch ligt de oorzaak in de onderstroom. Rake Vragen, ontwikkeld door Siets Bakker, is een methodiek (en kaartenset) die coaches helpt

deze onderstroom inzichtelijk te maken. Daarmee is Rake Vragen een plug-in: een toevoeging aan je coachkennis en -kunde. Benieuwd naar deze effectieve, concrete en speelse manier van werken? Doe dan zeker mee met deze workshop. Met het kaartspel dat je krijgt, kun je de volgende dag direct zelf aan de slag! Zie het interview met Siets op pagina 6.

NIEUW

### Workshop De Ervaarring – Systeendenken – De Praktische Jung

Ontdek de unieke vorm voor het creëren van jouw droom – Juul Martin

🕒 1 dag

Het mooiste dat jou kan overkomen, is ultieme vervulling ervaren en tegelijkertijd anderen helpen met jouw creaties. Wanneer je dit in een vorm weet te gieten die helemaal bij jouw unieke zelf past, ga jij je als coach, ondernemer of professional onderscheiden. De Ervaarring is een simpele en krachtige werkvorm die je helpt te ontdekken wat jou nu echt te doen staat om die ene droom te

realiseren. Tijdens deze workshop ga je met behulp van de Ervaarring op zoek naar wat jou raakt en hoe jij daar concreet mee aan de slag kunt gaan. Na deze dag heb je scherper op je netvlies waarom je doet wat je doet en je ziet het grotere verband waarbinnen jij werkt. Je vindt tevens een concrete vorm voor het realiseren van jouw droom waar je de volgende dag direct mee aan de slag kunt.

NIEUW

### Workshop Systemische Structuuropstellingen – Systemisch werken – Je Fysieke Ik

Maak kennis met een onontdekte bron van oplossingen – Nelleke van Houts

🕒 1 dag

Dagelijks lopen we tegen allerlei vraagstukken en dilemma's aan – sommige kunnen we oplossen en andere blijven zich herhalen. Vind jij het ook de hoogste tijd om te ontdekken welke handvatten je nog meer kunt inzetten bij het oplossen van jouw en andermans problemen? In deze workshop ga je

experimenteren met systemische structuuropstellingen om jouw eigen wijsheid en ervaring met oplossen te vergroten. Je leert hoe je zelf de basis van systemische structuuropstellingen kunt inzetten in je werk (en dagelijks leven) om toegang te krijgen tot nieuwe oplossingen.

56

### Workshop Lichaamsgericht Coachen – Je Fysieke Ik – Systemisch werken

Systemisch lichaamswerk en opstellingen bij lichamelijke klachten – Stefanie Bussing

🕒 1 dag

Heb jij het verlangen meer aanwezig te zijn in je lijf en zo meer innerlijke rust te ervaren? Wil je beter leren luisteren naar je lichaam? En ben je nieuwsgierig naar de mogelijke boodschap van spanning of andere aanwezige symptomen? Of wil je weten hoe je hier als coach of opsteller jouw coachee in kunt begeleiden? Ons lichaam vertelt ons veel over de

mate waarin we aanwezig zijn in het leven. Spanning, (chronische) vermoeidheid, ziekte en/of innerlijke onrust zien we vanuit het systemisch werk als richtingaanwijzers: een uiting van het lichaam om iets dat gezien wil worden zichtbaar te maken. Zo ontdekken we hoe we meer aanwezig kunnen zijn in ons lijf en ons leven.



## Workshop Je Fysieke Ik als Kompas – Je Fysieke Ik

Activeer jouw lichaamsintelligentie – Hans Velders

🕒 1 dag

Komen deze vragen je bekend voor? 'Hoe weet ik wat mijn lichaam mij te vertellen heeft?' 'Zit het nu 'tussen mijn oren' of niet?' 'Hoe kan ik mijn hoofd eens uitzetten?' 'Wanneer kan ik mijn gevoel echt vertrouwen?' De antwoorden zijn dichterbij dan je denkt.

Tijdens deze workshop leer je de werkelijke potentie van jouw lichaam kennen en benutten. Door je lichaamsintelligentie te gebruiken, kun je veel meer

aan. Je gaat anders om met spanning en je zintuigen en intuïtie staan meer tot je beschikking. Doordat je heel precies aanvoelt wat goed voor je is en wat een situatie van je vraagt, kun je als professional betere interventies plegen en neem je betere beslissingen. Als je wilt begrijpen hoe het denken, je emoties en je lichaam zich tot elkaar verhouden, en wilt oefenen met het optimaal benutten hiervan, biedt deze workshop jou een waardevolle ervaring.

## Workshop Transformeer je Denken en Emoties met EFT – Je Fysieke Ik

Fysiek, emotioneel en mentaal sneller in balans – Yvonne Toeset

🕒 1 dag

Ben je ooit emotioneel overspoeld geraakt in een professioneel gesprek of dacht je bij een verhaal van je cliënt: dat heb ik ook meegemaakt? Je kunt hierdoor je grip op het gesprek verliezen. EFT, Emotional Freedom Techniques, is een evidence based methode om trauma, negatieve emoties en belemmerende denkpatronen op te lossen. EFT is succesvol gebleken bij klachten waar stress en/of

spanning aan ten grondslag ligt. Deze workshop biedt je de kans lastige emoties, beperkende denkpatronen of fysieke klachten op te lossen. Je voelt direct de ruimte en vrijheid die dit oplevert. Tijdens de workshop ervaar je onder meer hoe emoties je lichaam makkelijk kunnen verlaten en hoe je traumatische herinneringen op kunt lossen. Zie het interview met Yvonne op pagina 20.

## Workshop Intuïtief Coachen met Impact – Je Fysieke Ik

Transformational Presence Coaching – Sander van Eekelen

🕒 1 dag

In deze workshop ligt de focus op jouw eigen 'Transformational Presence'; de wijze waarop je in het moment aanwezig bent, creëert de voorwaarden voor transformatie bij je coachee. In de workshop maak je kennis met technieken die jou leren los te komen van en voorbij te gaan aan het verhaal van je coachee om zo direct bij de kern van het vraagstuk te komen. Door met je coachee in het moment te 'dansen', kun je samen – oordeelvrij – ontdekken

wat er wil gebeuren. Dit alles maak je mogelijk door, vanuit vertrouwen, houvast te vinden in jezelf.

Deelnemers zijn telkens verrast hoe 'krachtig', 'snel', 'diepgaand' en 'eenvoudig' de verschillende methodieken uit Transformational Presence tot blijvend resultaat leiden. De workshop stelt je in staat meer te vertrouwen op je intuïtie, om dit vervolgens in te zetten tijdens je (coach)gesprekken.

# BEWUST WORDEN VAN JE BEWUSTZIJN

Je wilt leren coachen vanuit een heldere visie: professioneel en resultaatgericht. Schoolvoor-Coaching biedt al 23 jaar een stevig fundament voor jouw vakmanschap in coaching. Een fundament dat goed aansluit op jouw werk als zelfstandig (team)coach en binnen je functie als leidinggevende of professional.

Klanten kennen ons als een eigenzinnig instituut waarbij persoonlijke groei in onze opleidingen centraal staat. Boeken lezen kan iedereen, maar coachen leer je door het zelf te doen. Door je eigen vraagstukken in te brengen en de feedback direct toe te passen, versterk je je zelfkennis, effectiviteit en zelfvertrouwen. Groepsleren en ervaren leren zijn kenmerkend voor onze aanpak. Stralend falen en spelen met interactie maakt je vrijer en effectiever. Dit vormt de basis voor het vakmanschap in (team)coaching in jouw dagelijks werk.

58

Een stevig fundament begint met onze visie op de psychologie van coaching. Wij noemen dat ReflAction. Deze psychologie is gebaseerd op de praktische Jung, het systeemdenken en je Fysieke Ik als monitor.

Jung maakt ons duidelijk dat veel van wat we doen gebaseerd is op aannames waar we ons niet (meer) bewust van zijn. Om verder te komen moeten we deze aannames leren herkennen en transformeren. Door je bewust te worden van je bewustzijn, kun je vrijer handelen. Naast Jung is voor ons het systeemdenken en het systemisch gedachtegoed belangrijk, omdat de interactie met anderen ons handelen diepgaand beïnvloedt. Als derde geloven wij in de samenhang tussen lichaam en geest: het herkennen van fysieke signalen levert ons direct waardevolle informatie op over intuïtie, gevoel en gedrag.

## **SchoolvoorCoaching onderscheidt zich door:**

- te leren coachen met hoofd, hart en lijf, onderbouwd door de psychologie van ReflAction;
- het coachend opleiden waarbij de kracht van de groep optimaal wordt benut;
- de combinatie van persoonlijke groei en vakmanschap die onze trainingen en leergangen tot een onvergetelijke ervaring maakt;
- een platform voor alumni met meer dan 1250 leden;
- veel startmomenten per jaar;
- ReflActionprogramma's voor persoonlijke en professionele groei;
- verdiepingsworkshops over Jung, systemen en lichaamsgericht werken;
- ervaren senior trainers en teamcoaches die al jarenlang topkwaliteit leveren;
- 23 jaar ervaring en bewezen kwaliteit in het opleiden tot StiR Erkend Coach, StiR Erkend Teamcoach, LVSC Registercoach en LVSC Teamcoach.



Ervaar het zelf en  
maak kennis tijdens  
onze kosteloze  
Next Step Workshop.

#### Persoonlijk advies?

- 030 3035 271
- welkom@schoolvoorcoaching.nl
- schoolvoorcoaching.nl
- Wij zijn gevestigd op de  
Biltstraat 200, 3572 BS Utrecht

#### Social media

- twitter.com/SchoolvCoaching
- facebook.com/SchoolvoorCoaching
- linkedin.com/company.schoolvoorcoaching



# Het fundament voor vakmanschap in coaching



23 jaar



SchoolvoorCoaching  
Sinds 1997