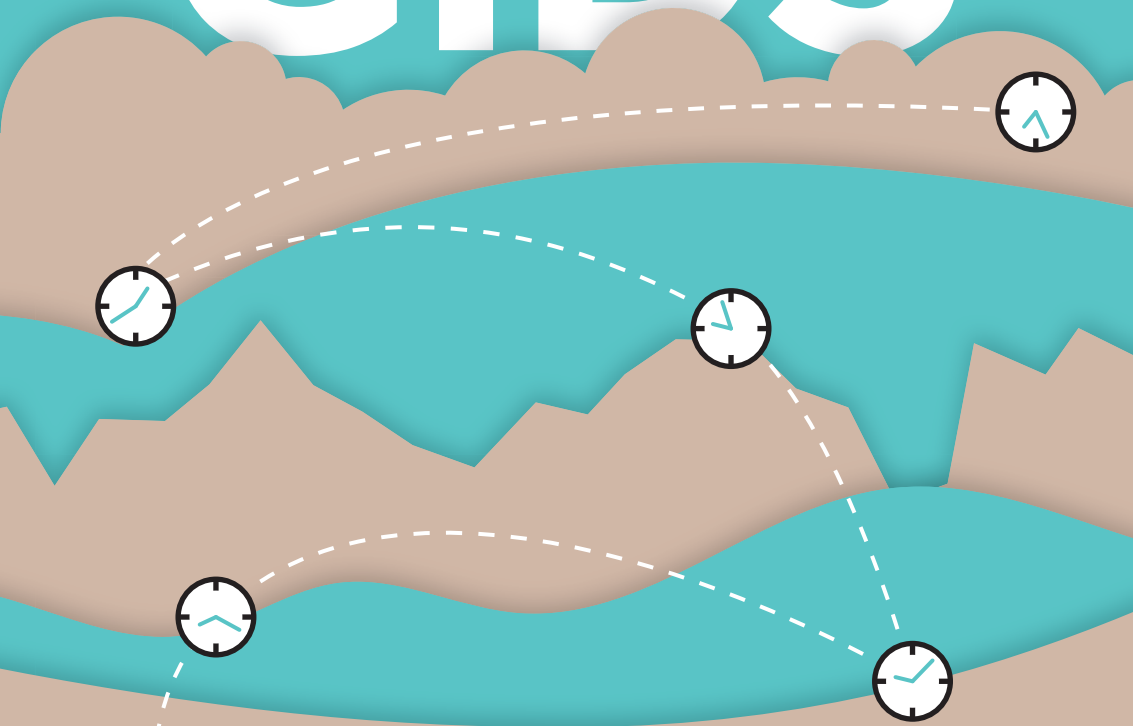


**JORIS BRENNINKMEIJER**

# DE TIJD GIDS



**De wezenlijke rol van tijd  
in coachende gesprekken**

**Boom**

# INHOUDSOPGAVE

<b>INLEIDING</b>	11
Tijd in coaching	12
Opbouw van het boek	13
De tijdgids	15

## DEEL I TAAL VOOR TIJD

HOOFDSTUK 1	
<b>KLOKTIJD</b>	19
Te laat	20
Versnelling	23
Ontsnappen aan de klok	24
Vrijheid	25
De kloktijd en de coach	26

HOOFDSTUK 2	
<b>DE WARE TIJD</b>	29
Tijdsbeleving	30
Tijdreizen	32
Los van de tijd	33
Ruimte	34
Trage tijd	35
Stilstaan in de tijd	36
Het juiste moment	38
De ware tijd en de coach	40

## HOOFDSTUK 3

<b>WANDELEN DOOR HET TIJDLANDSCHAP</b>	43
Wandelen door een landschap	44
Soorten tijd en coachingsvragen	45
Narratieve tijd: wie ben je?	45
Kloktijd: hoe wil je je tijd benutten?	46
Terugkerende tijd: wat herhaalt zich?	47
Ervaringstijd: welke betekenis heeft je ervaring?	48
Fysiologische tijd: wat zegt je lichaam?	49
Transitietijd: in welk proces zit je?	50
Toevalstijd: wat heb je bij verrassing over jezelf ontdekt?	51
De huidige tijd: wat werkt vanuit de context op je door?	51
Het tijdlandschap en de coach	53

## HOOFDSTUK 4

<b>ZOEKEN NAAR BALANS</b>	57
Lastige tegenstellingen	58
Leiden en laten leiden	59
Doel en weg	60
Doen en zijn	60
Leren van tegenstellingen	61
Eenkennigheid zien	62
Uitersten ervaren	64
Posities verkennen	66
Zoeken naar balans en de coach	67

## HOOFDSTUK 5

<b>TIJDWIJZERS</b>	71
Tijdsverloop	72
Tijdshorizon	73
Tempo	74
Gelijktijdigheid	75
Timing	75
De kromme remedie	76
Tijdsverloop: beginnen en eindigen	78
Tijdshorizon: vooruitblikken en terugblikken	80
Tempo: vertragen en versnellen	81
Gelijktijdigheid: daar-en-dan en hier-en-nu	82
Timing: wachten en het moment pakken	83
Tijdwijzers en de coach	84

**DEEL II SPELEN MET TIJD**

HOOFDSTUK 6

<b>DE DYNAMIEK VAN BEGINNEN EN EINDIGEN</b>	91
Het eerste moment	92
Eindigen	96
Speels kijken naar tijdsverloop	98

HOOFDSTUK 7

<b>TIJDSHORIZON: REIZEN TUSSEN VERLEDEN, HEDEN EN TOEKOMST</b>	103
Innerlijk tijdreizen	104
Terugblikken of vooruitblikken	105
De tijdshorizon verleggen	106
Reizen naar de tijdshorizon en weer terug	107
De toekomst achter de horizon verkennen	108
De tijdshorizon dichtbij halen	109
Werkvormen en oefeningen	110
Speels kijken naar de tijdshorizon	118

HOOFDSTUK 8

<b>TEMPO: DE KUNST VAN VERTRAGEN EN VERSNELLEN</b>	123
Traagheid	124
Versnellen	127
Speels kijken naar tempo	130

HOOFDSTUK 9

<b>GELIJKTIJDIGHEID: WAT DAAR IS, IS OOK HIER</b>	137
Het daar-en-dan	138
Het hier-en-nu	141
Parallellen zien	144
Speels kijken naar gelijktijdigheid	147

HOOFDSTUK 10

<b>TIMING: WACHTEN OP HET JUISTE MOMENT</b>	149
Het juiste moment	150
Het kritieke moment	156
Speels kijken naar timing	159

**DEEL III BETEKENISVOLLE TIJD**

HOOFDSTUK 11

<b>DE ZIN VAN TIJDELIJKHEID</b>	163
Verstrijkende tijd	164
Eerste les: zie kwetsbaarheid onder ogen	165
Tweede les: zoek actief naar zin	167
Derde les: investeer in relaties	168
Vierde les: leef nu	169
Tijdelijkheid en het coachgesprek	171

<b>EPILOOG: TIJDGIDS ZIJN</b>	175
-------------------------------	-----

<b>LITERATUURLIJST</b>	179
------------------------	-----

<b>DANKWOORD</b>	187
------------------	-----

<b>OVER DE AUTEUR</b>	189
-----------------------	-----

# INLEIDING

Dit is een boek over tijd in de context van coaching. Ik bespreek hoe tijd een rol speelt in het coachgesprek en leid je als in een ontdekkingsstocht langs allerlei aspecten, kwesties en thema's die daarin van belang zijn. De centrale vragen daarbij zijn praktisch en pragmatisch van aard. Op welke manieren verschijnen tijd en temporele elementen in coaching? Hoe verrijkt het kijken naar tijd je manier van kijken naar de coachee en zijn vraag? Welk nieuw handelingsrepertoire brengt tijd je in het coachgesprek?

Het antwoord op deze vragen is, kort samengevat: tijd heeft de coach veel te bieden. Zoals we zullen zien, ligt er een rijkdom aan mogelijkheden om met tijd en tijdsaspecten te werken. Het is aan de individuele begeleider die coachende gesprekken voert – coach, supervisor, loopbaanbegeleider – om die schat te ontdekken. Alles wat daarvoor nodig is, is oog voor de tijd te hebben.

Dat is helemaal niet zo gemakkelijk of vanzelfsprekend. Hoe kan het dat ik tot voor kort nauwelijks had nagedacht over tijd? Hoe kan het dat ik tijd grotendeels negeerde en nooit echt zag? Al meer dan 25 jaar voer ik coachende gesprekken met anderen. Soms speelde tijd daarin een kleine bijrol, bijvoorbeeld als ik het gesprek liet uitlopen, mijn coachee een bekentenis deed aan het eind van het gesprek of stelselmatig te laat kwam. Dat waren de momenten waarop ik nadacht hoe ik met tijd moest omgaan – vooral hoe ik hem beter zou kunnen benutten. Van het bewust veronachtzamen van de tijd in het coachende gesprek was geen sprake. Grip op tijd hebben, was mijn focus. Voor alles wat daarbuiten viel, had ik geen oog.

Dat is een van de paradoxale eigenschappen van tijd – hij is er zo vanzelfsprekend dat we zijn aanwezigheid niet meer zien. Ons leven is verweven met tijd, getuige bijvoorbeeld de taal die daar uitdrukking aan geeft. Op tijd zijn, tijd tekort komen, tijd winnen, de tijd uit het oog verliezen. We kennen deadlines, qualitytime, tijd voor

jezelf. Aan tijd dichten we grote kracht toe. De tijd heelt alle wonden. De tijd zal het leren. Komt tijd, komt raad. Voortdurend bewegen we ons tussen het heden, verwachting en plannenmakerij richting de toekomst en herinnering en gedachten aan het verleden. Soms, wanneer we ons vervelen, moeten we de tijd verdrijven, hem ‘doden’ of duurt de tijd dodelijk lang. Kortom: in alles wat we denken, voelen en doen speelt tijd een rol. Zelden staan we daar bewust bij stil. Tijd is het even invloedrijke als ongeziene element van ons bestaan. Hierbij moet gezegd worden dat de tijd zich ook niet makkelijk laat zien en kennen – het is een raadselachtig en mysterieus fenomeen. Talloze denkers en wetenschappers uit uiteenlopende disciplines als de filosofie, natuurkunde, antropologie, biologie en psychologie hebben zich er in de loop der eeuwen over gebogen. Al leverde dat steeds nieuwe, verrassende en mooie antwoorden op, het bleek ingewikkeld om precies te benoemen wat tijd is of hoe het werkt. Als de tijd ons iets heeft duidelijk gemaakt in al die uren, dagen, maanden, jaren en eeuwen dat we ons er druk over maken, is het dat hij zich niet zomaar laat vangen. ‘Tijd – het is vreemd, het is vreemd mooi ook/ nooit te zullen weten wat het is’, dicht Rutger Kopland.

## Tijd in coaching

De coachings- en supervisieliteratuur heeft de studie van tijd grotendeels links laten liggen. Een van de zeldzame uitzonderingen is Frans Siegers, al wijdt ook hij in zijn befaamde handboek een beperkt aantal pagina’s aan supervisie als tijdgebonden proces (Siegers, 2002). Erik de Haan onderzocht tijd in de vorm van kritieke of spannende momenten (zie bijvoorbeeld De Haan, 2007 en De Haan, 2018). Daarmee zijn de belangrijkste auteurs en publicaties wel genoemd. Verder speelt tijd in de begeleidingskunde louter een figurantenrol. Op de voorgrond acteren de coachee en de coach, de inhoud van het gesprek en allerlei modellen, vraagschema’s en methodieken. Tijd is met al die aspecten weliswaar nauw verweven, maar blijft juist daardoor onzichtbaar in de literatuur over het coachende gesprek. Dat hierin met dit boek verandering komt, kon alleen gebeuren omdat soms de mooiste dingen in het leven bij toeval op je pad komen en je daarna het geluk hebt er niet aan voorbij te gaan. Toen dat eenmaal was gebeurd, kreeg het onderwerp me snel in zijn greep.

Het vonkje van mijn eerste fascinatie groeide uit tot een vuur dat niet meer ophield met branden. Dit boek is daarvan de vrucht. Ik onderzoek hierin de talloze manieren waarop tijd betekenis heeft in het coachgesprek. Wat betekent tijd voor jou, als begeleider? Hoe werk je als coach met allerlei tijdsaspecten, zoals de kloktijd, de ervaren tijd, tijdsverloop, tempo of timing? Wat zijn temporele elementen in de coachvraag van de ander? Waar let je dan op en hoe kun je het gesprek verdiepen? Dit is wat ik al lezend, denkend en schrijvend ontdekte: door tijd als gegeven meer op de voorgrond te zetten, ontstaat een perspectiefwisseling. Tijd wordt een venster waardoor je anders naar de coachpraktijk gaat kijken. Opeens zie je de verschillende vormen van tijd, waarmee je kunt ordenen en duiden wat er gebeurt tijdens het gesprek. Dat maakt de mogelijkheden en keuzes die je als begeleider hebt scherper. Het zorgt ervoor dat je bewuster gaat handelen.

## Opbouw van het boek

Het boek bestaat uit drie delen: Taal voor tijd (deel I), Spelen met tijd (deel II) en ten slotte Betekenisvolle tijd (deel III). In het beschouwende deel I staat de zoektocht centraal naar woorden en begrippen om tijd mee te duiden en te beschrijven. Het is een onderzoek, waarin ik de meervoudige en gelaagde manier beschrijf waarop tijd verschijnt in het coachende gesprek. De taal is hierbij het middel om scherper te zien. Door allerlei tijdsaspecten te benoemen en te verkennen, streef ik ernaar om geleidelijk het wonderlijke fenomeen in woorden te vangen en daarmee hanteerbaar te maken voor de coach. In hoofdstuk 1 begin ik met de klok. Ik sta stil bij de stevige greep waarin de maatschappelijke tijd ons houdt en verken wat je als coach hebt te doen met de kloktijd. In hoofdstuk 2 bespreek ik de kenmerken van de 'ware tijd', de ervaren tijd die zo wezenlijk is voor de kwaliteit van een goed coachgesprek. Hoofdstuk 3 bekijkt welke tijdsaspecten een rol spelen in de vragen en vraagstukken van coachees. Ik neem je mee op een wandeling door het tijdlandschap van coachvragen. Welke verschillende soorten tijd vallen daarin te onderscheiden? Hoofdstuk 4 zoomt in op de vraag hoe je goed omgaat met tijd. Ik werk uit hoe je de ander kunt helpen door te letten op tegenstellingen en die vervolgens te verruimen. In hoofdstuk 5 introduceer ik



vijf tijdswijzers.<sup>1</sup> Ze bieden zowel een manier van kijken naar tijd in het coachgesprek als een richting voor het handelen. Hoofdstuk 5 eindigt met een klokmodel, waarin ik de verschillende handelingsmogelijkheden beschrijf om in de tijd te bewegen.

Daarmee vormt dit hoofdstuk een overgang naar deel II, waarin het praktisch handelen centraal staat. Ieder hoofdstuk in dit deel gaat in op een van de tijdswijzers. Aan de hand van casuïstiek,<sup>2</sup> tips en de verbinding met theorie werk ik uit hoe je als coach kunt spelen met tijd. In hoofdstuk 6 bespreek ik de tijdswijzer tijdsverloop en de dynamiek van beginnen en eindigen. Hoofdstuk 7 draait om het spelen met de tijdshorizon. Hoe help je de coachee<sup>3</sup> in het tijdreizen op de tijdlijn van verleden, heden en toekomst? In hoofdstuk 8 bekijk ik de kunst om te vertragen en te versnellen, oftewel spelen met het tempo van het gesprek. Hoofdstuk 9 staat stil bij het fenomeen van gelijktijdigheid. Ik ontrafel hoe het 'daar-en-dan' en 'hier-en-nu' tegelijk spelen en hoe je deze als coach op elkaar kunt betrekken. Hoofdstuk 10 besluit dit deel over tijdswijzers met het vraagstuk van timing. Ik verken de tegenstelling tussen wachten enerzijds en actief het moment pakken anderzijds.

Deel III is weer beschouwend van aard en bespreekt de zin van tijdelijkheid in de context van coaching. Welke rol speelt eindigheid? Tot besluit maakt de epiloog een balans op van de betekenis van tijd voor de coach. Ik formuleer tien uitgangspunten voor de coach die bewuster met tijd wil omgaan. Wat vraagt het om een tijdgids te zijn?

---

1 Delen van dit hoofdstuk en hoofdstuk 2 verschenen eerder in het *Tijdschrift voor Coaching* (Brenninkmeijer, 2021) en het *Tijdschrift voor Begeleidingskunde* (Brenninkmeijer & Scherpenisse, 2022).

2 De opgenomen casuïstiek is afkomstig uit mijn eigen coachpraktijk. Alle voorbeelden zijn geanonimiseerd en zodanig beschreven dat ze niet herkenbaar of herleidbaar zijn naar personen. Waar het voor de inhoud van de case nodig was specifieke of persoonlijke details te vermelden, heb ik toestemming gevraagd aan de betreffende coachee.

3 Buiten de cases verwijs ik in dit boek naar de coach en de coachee met 'hij/hem'. Daar kun je uiteraard ook 'zij/haar' of 'hen/hun' lezen.

## De tijdgids

Dat je als coach een tijdgids bent, vormt de centrale stelling van dit boek. Tijdgids zijn betekent allereerst dat je 'tijdgevoelig' bent (Sabelis, 2009) en een scherp bewustzijn hebt voor tijd. Je weet welke tijdsaspecten ertoe doen in het coachgesprek en je kunt ermee spelen. Je ziet welke tijdselementen van belang zijn in de coachvraag en kunt je coachee daarin gidsen. Dat wil zeggen: je kijkt welke thema's er spelen, bepaalt samen waaraan je tijd wilt besteden en zorgt ervoor dat je hiervoor vervolgens de tijd neemt. Je helpt de ander om zijn eigen tijdwerkelijkheid te onderzoeken.

Coach zijn en professionele coachende gesprekken voeren, is bedrijfelijk eenvoudig. Het lijkt op een vorm van actief nietsdoen, een paradoxale bezigheid om de ander te helpen bij zijn eigen leerproces. Daar komt echter verrassend veel bij kijken: kennis van mens en organisaties, methodieken en gesprekstechnieken, zelfkennis. Wat echt verschil maakt in je begeleiding als coach, is de kwaliteit waarmee je aandacht hebt en aanwezig bent voor de ander. Dat heeft alles te maken met bewustzijn, of misschien moet ik zeggen: bewust-zijn. Laat dat nu juist datgene zijn waar tijd in excelleert, wanneer je de tijd voor hem neemt: hij laat je bewust stilstaan bij wat je doet, hoe je dit doet en wie je bent. Tijd is niet alleen een venster, maar ook een spiegel.

De belangrijkste uitnodiging die ik je met dit boek doe, is om je door de tijd te laten inspireren met een frisse blik naar je vak te kijken. Kijk door het venster van de tijd en vraag jezelf af: wat zie je als je kijkt met de ogen van een tijdgids? Welke nieuwe mogelijkheden kun je ontdekken? Hoe kun je de ander begeleiden op zijn weg door de tijd?

# DEEL I

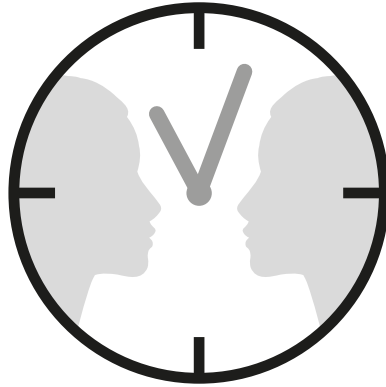
## TAAL VOOR TIJD





## HOOFDSTUK 1

# KLOKTIJD



Sinds kort hangt er een klok aan de muur van mijn coachpraktijk. Het is een eenvoudig model, niet uitgesproken mooi of lelijk. De klok hangt op een plek waar ik hem goed kan zien, waar ik me in de ruimte ook bevind. Wanneer ik een coachgesprek voer, kan ik op ieder gewenst moment de tijd in de gaten houden. Zo kan ik de lengte en duur van het gesprek bewaken en zorgen dat we bijtijds stoppen. Het helpt me om te zien hoeveel tijd we nog hebben en in te schatten wat we nog kunnen doen. Soms is het waardevol rustig af te ronden, terug te blikken op het gesprek en samen de opbrengst te bepalen. In al die gevallen is het handig dat ik de tijd in het oog houd. De klok is daarbij mijn behulpzame handlanger.

Nu is hij er, de klok, en kijkt me aan vanaf zijn plek. Verbeeld ik het me, als ik denk dat hij me licht spottend beziet? De secondewijzer tikt parmantig voort, in superieure vanzelfsprekendheid, terwijl hij me plagend lijkt te zeggen: zie je wel dat je me nodig hebt? Je kunt niet zonder me! Hij heeft gelijk, maar het kost me eerlijk gezegd moeite om dat toe te geven. Zo lang heb ik mijn best gedaan hem buiten de deur te houden. Dat deed ik door tijdens het coachgesprek te schatten hoeveel tijd er was verstreken. Wanneer we voor mijn gevoel een eind gevorderd waren in het gesprek, kwam het moment waarop ik de kloktijd checkte op mijn telefoon. Vaak ging dat aardig,

maar voor het precies volgen, timen en bewaken van de tijd was het tamelijk onpraktisch. Een week geleden besloot ik dat ik er genoeg van had en dat het tijd was om mijn verzet te staken. Achteraf bezien is het enigszins raadselachtig dat ik het zo lang heb volgehouden. Wat hield me al die tijd tegen zoiets ogenschijnlijk eenvoudigs als een klok in mijn praktijk op te hangen? Kennelijk is er iets in mijn verhouding tot tijd dat me lang heeft doen aarzelen. Wat heb ik met tijd? Tijd is er, nuttig en handig en vooral zo vanzelfsprekend aanwezig dat ik nauwelijks over hem nadenk of bij hem stilsta. Soms, zo moet ik bekennen, is dat anders: dan trekt hij hinderlijk mijn aandacht, vooral wanneer hij minder beschikbaar is. Dan kan hij me bezighouden, irriteert hij me of geeft me stress. Een enkele keer lijkt hij er niet te zijn, op een van die zeldzame momenten dat ik helemaal opga in wat ik aan het doen ben. Dan verbeeld ik me voor even dat ik hem niet nodig heb. Dat duurt dan tot mijn oog op de klok valt. Al ken ik hem al mijn hele leven en is hij nog zo trouw, een gemakkelijke metgezel is de tijd beslist niet. Ik heb hem nodig en ik vind hem lastig. Ik voel een sterke neiging om met de klok in gesprek te gaan. Wat zou hij te zeggen hebben, als ik hem deelgenoot zou maken van de ambivalentie die ik voel? Niet zo veel, vermoed ik. Kalm en onverstoorbaar zou hij me aanhoren en me uitnodigen de tijd te nemen. Ironisch genoeg zou hij het daarmee niet slecht doen als coach, bedenk ik me. Ik realiseer me dat ik op mezelf ben aangewezen om antwoorden te vinden.

## Te laat

Een paar dagen eerder. Mijn coachee arriveert een kwartier later dan de afgesproken tijd. Hij vertelt me dat er in zijn team een acuut probleem speelt, dat hem onderweg naar onze afspraak ter ore is gekomen. Zo acuut, dat het nog even zijn aandacht nodig heeft. We besluiten dat we wat later starten. Hij pakt zijn telefoon en belt enkele betrokkenen, ik zet een kop thee voor hem, trek me terug en wacht. Uiteindelijk beginnen we een half uur later dan gepland aan ons gesprek. Allebei zijn we onrustig. Hij is duidelijk nog in de greep van de drukte en stress van het probleem en ik ben veel te hard en gehaast aan het werk vanuit een onbedwingbare neiging iets van de ‘verloren tijd’ terug te winnen. Het lukt ons niet om tot een goed gesprek te komen.



## #6

## REFLECTIE VOOR DE TIJDGIDS

## HOE VERHOUD JE JE TOT BEGINNEN EN EINDIGEN?

**Onderzoek je eigen gevoelens in het eerste moment**

Eric Berne (1964) onderscheidde een zestal manieren waarop we met onze tijd omgaan. Hij noemde dit tijdstructurering. Uitgewerkt naar het eerste moment zijn dit:

- *Terugtrekken*: na een korte begroeting breng je de coachee naar zijn stoel/plek in de coachpraktijk. Je gaat koffie- of thee zetten. Er is even geen contact.
- *Rituelen*: het vaste patroon waarin het eerste moment zich voltrekt. Binnenkomst, begroeting en welkom heten, iets te drinken aanbieden.
- *Tijd verdrijven*: 'Kon je het goed vinden?' 'Mooi zitten jullie hier.' Contact over koetjes en kalfjes, tijd om de ander even te peilen.
- *Activiteiten*: contact om een doel te bereiken. 'Klopt het dat ik mijn auto hier achter kan parkeren? Moest ik nog ergens betalen of is het hier gratis?'
- *Spelen*: psychologische spelletjes met een verborgen motief. Bijvoorbeeld onzekerheid maskeren: 'Jullie routebeschrijving is niet actueel, viel me op.'
- *Intimiteit*: contact over oprechte gevoelens en behoeftes.

Onderzoek je eigen reacties in het eerste moment door je af te vragen hoe gemakkelijk of ongemakkelijk je je voelt op elk van de onderdelen van Bernes tijdsstructuur. Zit hier een patroon in? Wat leert je dit?

Geïnspireerd door: Gaudart (2021)

**Onderzoek hoe je je zelf verhoudt tot eindigen**

Eindigen in het coachgesprek heeft alles te maken met losmaken, afronden en afscheid nemen. Frans Siegers (2002) maakte het onderscheid tussen 'kappers' en 'plakkers'.

- Ben je een 'kapper'? Dan vind je eindigen lastig en sta je er het liefst niet bij stil. Daardoor heb je de neiging om abrupt uit verbinding te gaan.
- Of ben je een 'plakker'? Dan houd je niet van afscheid nemen. Het liefst blijf je het moment uitstellen.

Waar bevind jij je op het continuüm tussen kapper en plakker? Hoe werkt dat door op jouw manier van eindigen? Hoe zou je de manier om het coachtraject samen te eindigen kunnen versterken of verrijken?





## HOOFDSTUK 7

# TIJDSHORIZON: REIZEN TUSSEN VERLEDEN, HEDEN EN TOEKOMST

Hoe geweldig zou het zijn om door de tijd te kunnen reizen? Je zou terug kunnen gaan naar je eigen verleden om daar nog eens rond te kijken of een bepaalde ervaring opnieuw te beleven. Verder terug in de tijd zou je historische gebeurtenissen kunnen meemaken. Je zou naar de toekomst kunnen reizen, naar die van jezelf of je geliefden en kunnen zien hoe jullie levens zich zouden ontwikkelen. Wat zou er dan allemaal mogelijk zijn! In tijdreizen zijn wij geen gevangene meer van de tijd, we bewegen er ongehinderd en vrij doorheen. Logisch dat tijdreizen denkers en schrijvers al lang fascineert. In de film is er rond dit thema een heus subgenre ontstaan, met als beroemdste voorbeeld de trilogie *Back to the future*. Tegen de wetten van de onverstoort voortschrijdende tijd in reist de hoofdpersoon daarin achteruit en vooruit. Van het heden naar het verleden en weer terug, van het heden naar de toekomst en weer naar het nu en zo voort. Al snel blijkt tijdreizen geen vrijblijvende onderneming te zijn. Veranderingen in het verleden hebben invloed op de toekomst, zo blijkt als de hoofdpersoon terugkeert naar het heden. Zijn inmenging in de eerste ontmoeting van zijn ouders, heeft ertoe geleid dat er een nieuw heden is ontstaan, waarin zij opgewekt en gelukkig door het leven gaan.

Over de rol van verleden, heden en toekomst en hoe je daarmee kunt werken in begeleidingssituaties bestaan zeer uiteenlopende opvattingen. In dit hoofdstuk richt ik me niet op een specifieke aanpak of methode, maar is het me vooral te doen om de vraag hoe je als coach kunt spelen met de tijdwijzer 'tijdshorizon'. Ik benoem vijf speelse handelingsmogelijkheden en illustreer ze met korte voorbeelden uit de praktijk. In het vervolg van het hoofdstuk beschrijf ik twaalf krachtige methodieken om met je coachee het verleden, heden en de toekomst te onderzoeken. Het hoofdstuk besluit met een beschouwing hoe je speels kunt kijken naar het reizen door de tijd.

## Innerlijk tijdreizen

In hoofdstuk 2 besprak ik al dat wij mensen het bijzondere vermogen bezitten om in gedachten over de tijdlijn van verleden, heden en toekomst te bewegen. We kunnen spelen met de tijdshorizon, verleggen deze naar voren of achter, ver weg of dichtbij. Dat helpt om terugblikkend ons te verhouden tot onze ervaringen en herinneringen, en vooruitkijkend ons te oriënteren op wat gaat komen en waar we naartoe willen. Van de praktische complicaties van tijdreizen als in films hebben we in de alledaagse werkelijkheid geen last. We doen het daarin met een vorm van innerlijk tijdreizen. Dat neemt niet weg dat we na een innerlijke tijdreis naar het verleden of de toekomst het heden wel degelijk anders kunnen ervaren. Het verleden vormt ons tot wie we zijn en werkt daarmee door in het heden en de toekomst. Het omgekeerde geldt wonderlijk genoeg ook. Wat ervaringen uit het verleden voor je betekenen, hoe je ze kunt begrijpen of duiden, hangt soms af van wat je pas later in je leven doorgrondt of te weten komt. Dat kan bijvoorbeeld komen door bedrog dat al jaren aan de gang is en dan aan het licht komt. Een moeilijke jeugd, waarvan de diepte pas doordringt op het moment waarop je zelf kinderen krijgt. Het zijn ervaringen waarin de toekomst het verleden in een ander licht zet en daarmee de herinnering verandert. '(...) omdat iets wat in de jeugd gebeurd is, dikwijls het gevolg is van een voorval op oudere leeftijd', zoals Marten Toonder het schitterend onder woorden bracht (in: Draaisma, 2016).

Als coach heb je de taak de coachee te begeleiden bij zijn innerlijke tijdreis. Je bent een gids voor de ander en je geeft richting met be-

# OVER DE AUTEUR



Joris Brenninkmeijer is psycholoog. Hij is eigenaar en medeoprichter van Bureau Begeleidingskunst, dat als missie heeft om bij te dragen aan moedige gesprekken over goed werk. Goed begeleiden ziet hij als een ambacht. De opgave voor de begeleider is om in samenspraak met betrokkenen een uniek ontwikkelproces te creëren.

Joris is een ervaren teambegeleider en is coach voor bestuurders, leidinggeven- den en professionals. Als schaduw-adviseur is hij sparringpartner voor interne veranderaars. De rode draad in zijn aanpak is dat hij de persoon of het team waarmee hij werkt altijd ziet in de context van het werk en het grotere geheel. Persoonlijke verandering is voor hem onlosmakelijk verbonden met datgene wat zich zichtbaar en onzichtbaar afspeelt in de organisatie. Steeds opnieuw zijn daarin voor hem leidende vragen welke invloed de organisatie op de persoon heeft en hoe die persoon zijn plek in het grote geheel neemt.

Samen met Mieke Voogd schreef hij *De juiste vraag. De kunst van het vragen stellen in coachende gesprekken* (2020). Daarnaast schreef hij diverse artikelen over het vak van begeleider, onder meer over de waarde van vrijmoedigheid, de imperfecte coach en ruimte in het helpende gesprek.

[joris@bureaubegeleidingskunst.nl](mailto:joris@bureaubegeleidingskunst.nl)

Tijd is een even invloedrijk als ongezien element van ons bestaan. In alles wat we denken, voelen en doen speelt tijd een rol, maar merkwaardig genoeg staan we daar zelden bij stil.

*De tijdgids* onderzoekt de talloze manieren waarop tijd betekenis heeft in het coachgesprek. Wat betekent tijd voor jou, als begeleider? Hoe werk je als coach met allerlei tijdsaspecten, zoals de kloktijd, de ervaren tijd, tijdsverloop, tempo of timing? Hoe verdiep je de manier waarop je anderen helpt door scherp te letten op tijd in hun coachvragen?

Als coach ben je een gids met een scherp bewustzijn voor tijd. Dit boek helpt je om met frisse ogen naar je vak te kijken. Het inspireert om nieuwe mogelijkheden en vragen te ontdekken en geeft je concrete handvatten om anderen te begeleiden op hun weg door het landschap van de tijd.

Joris Brenninkmeijer is coach en team-begeleider bij Bureau Begeleidingskunst. Samen met Mieke Voogd schreef hij *De juiste vraag. De kunst van het vragen stellen in coachende gesprekken* (2020).

