

Coachen met NLP voor Dummies

Kate Burton



BBNC
uitgevers

Amersfoort, 2016

Inhoud in vogelvlucht

Over de auteur	xv
Dankwoord	xvii
Inleiding	1
Deel I: Coachen met NLP: een inleiding	7
Hoofdstuk 1: Coaching en NLP combineren voor geweldige resultaten	9
Hoofdstuk 2: De essentiële NLP-vaardigheden	25
Hoofdstuk 3: Ontwikkel je coachingsvaardigheden	47
Deel II: De belangrijkste coachingsvaardigheden	69
Hoofdstuk 4: Het veranderingsplan opstellen	71
Hoofdstuk 5: Snelle stappen maken	87
Hoofdstuk 6: Een helderder zicht	103
Hoofdstuk 7: Breng de doelen tot leven	119
Deel III: Je bewustzijn verdiepen	133
Hoofdstuk 8: Je waarden waarderen	135
Hoofdstuk 9: Passie en levensdoel	147
Hoofdstuk 10: Een licht werpen op patronen	165
Hoofdstuk 11: Ontwikkel betere strategieën	179
Deel IV: Omgaan met grote problemen, belangrijke besluiten en dilemma's	199
Hoofdstuk 12: Verbeter relaties in slechte tijden	201
Hoofdstuk 13: Omgaan met teleurstellingen	219
Hoofdstuk 14: Coachen op conflicten	235
Hoofdstuk 15: Omgaan met hoogte- en dieptepunten in je carrière	251
Deel V: Je NLP-coachingsrepertoire uitbreiden	263
Hoofdstuk 16: De tijd in je voordeel gebruiken	265
Hoofdstuk 17: Ervaringen verschuiven met submodaliteiten	277
Hoofdstuk 18: Omgaan met emotionele gemoedstoestanden	293
Hoofdstuk 19: Alle delen van een persoon verbinden	309
Deel VI: Het deel van de tientallen	323
Hoofdstuk 20: Tien krachtige coachingsvragen	325
Hoofdstuk 21: Tien valkuilen om te vermijden bij coaching	333
Hoofdstuk 22: Tien manieren om je coachingsvaardigheden te verbeteren	341
Index	349

Inleiding

Coaching en neurolinguïstisch programmeren (NLP) zijn enorm krachtig en samen vormen ze een winnende combinatie. Welkom dus in *Coachen met NLP voor Dummies*, dat je nog meer zal stimuleren verbazingwekkend werk te verzetten.

We leven in onzekere tijden. Niemand kan voorspellen wat de huidige ontwikkelingen op het gebied van technologie, globalisering, demografie en klimaatverandering voor morgen betekenen, laat staan over een paar jaar. Logischerwijs maken steeds meer mensen gebruik van een coach om hen door het leven en carrièreveranderingen te loodsen bij hun zoektocht naar hun bestemming. Mensen hebben goede en onafhankelijke klankborden nodig. Ze willen inspiratie en motivatie voor hun werkende leven, waarvan wordt voorspeld dat het langer gaat duren dan ooit. Leiders doen een beroep op hun managers om hun mensen te coachen en uit te rusten voor een toekomst met vluchtiger werkpatronen, waarin het commanderen en controleren van werknemers niet langer aan de orde is.

Wat jouw belang bij coaching ook is, met dit praktische en prettig te lezen boek krijg je een schat aan ideeën om op je best te coachen.

Over dit boek

Coachen is een creatieve samenwerking tussen twee mensen die inspireert tot nieuw denken en leidt tot verandering.

In de wereld van het coachen noemen professionele coaches de *coach* en *coachee* de twee hoofdpersonen in de relatie en is de *cliënt* de klant die de financiën in een organisatie beheert. In dit boek heb ik bewust het alternatieve woord *cliënt* gekozen voor de persoon die wordt gecoacht om zo een duidelijker onderscheid te maken tussen de twee betrokken hoofdpersonen.

Ik heb dit boek geschreven voor lezers die geïnteresseerd zijn in de rol van coach. Maar in elk voorbeeld kun je ook de cliënt zijn en de oefeningen doen om jezelf en anderen te coachen. Wat de reden ook is dat je dit boek hebt opgepakt, je ontdekt meer over jezelf en anderen. Bereid je voor op het openen van nieuwe deuren en de fascinerende wereld van mens zijn door een coachingsrelatie.

Het doel in elk hoofdstuk van dit boek is jargon te verduidelijken. Topcoaching moet voor iedereen toegankelijk zijn en daarom geef ik praktische en relevante hulpmiddelen die je je eigen kunt maken.

Conventies in dit boek

Om je te helpen door dit boek te bladeren, heb ik de volgende conventies gebruikt:

- ✓ *Cursief* wordt gebruikt voor nadruk en het accentueren van nieuwe woorden of termen die vervolgens worden gedefinieerd.
- ✓ **Vette tekst** wordt gebruikt om instructies of belangrijke begrippen aan te geven.
- ✓ Als ik het over een denkbeeldige cliënt heb, spreek ik meestal over 'hij' en 'hem'. Dit is simpelweg eenvoudiger, maar het betekent natuurlijk niet dat ik vrouwen over het hoofd zie.

Wat er niet in het boek staat

Voor *Dummies*-boeken zijn enorm populair onder drukbezette mensen die snel tot de kern van een onderwerp willen komen en de kennis snel tot zich kunnen nemen. Je kunt dus eenvoudig bepalen wat je kunt overslaan. De volgende informatie is wel interessant en gerelateerd aan het onderwerp, maar hoeft je niet echt te kennen:

- ✓ **Tekst in kaders.** De kaders zijn de donkere blokken in het boek. Vaak zijn het persoonlijke verhalen en waarnemingen, of stukjes geschiedenis en achtergrondinformatie.
- ✓ **Tekst op de auteursrechtpagina.** Hier vind je niks interessants.

Dwaze veronderstellingen

Ik ga er van uit dat je:

- ✓ een goede reden hebt *Coachen met NLP voor Dummies* te lezen, maar je niet per se door allerlei boeken en cursussen over het onderwerp wilt worstelen;
- ✓ graag nieuwe coachings- en NLP-ideeën wilt opdoen en deze op jezelf en cliënten wilt toepassen;
- ✓ je NLP-gerelateerde vaardigheden wilt uitbreiden;
- ✓ met coaching echte problemen meteen wilt oplossen;
- ✓ een aantal praktische coachingshulpmiddelen wilt ontwikkelen;
- ✓ weet dat je ervan kunt profiteren als je zelf wordt gecoacht en als je anderen coacht;
- ✓ bekwaam en professioneel wilt coachen.

Hoe dit boek is ingedeeld

Dit boek is verdeeld in zes delen, en elk deel in hoofdstukken. De inhoudsopgave geeft meer informatie over elk hoofdstuk en elk deel begint met een cartoon.

Deel I: Coachen met NLP: een inleiding

In dit deel schets ik een algemeen beeld, waarbij ik laat zien waar coaching en NLP samenkomen om je cliënten keuzemogelijkheden en verandering te bieden. Je krijgt een idee van wat er mogelijk is als je de verstandhouding verdiept en verder gaat dan het eerste, oppervlakkige coachingsgesprek. Je ziet hoe je een coachingsamenwerking het best kunt beginnen met behulp van een goed contract en hoe je de natuurlijke expertise van je cliënten in hun eigen leven kunt inzetten.

Deel II: De belangrijkste coachingsvaardigheden

Laat de magie beginnen en begin te coachen met een duidelijk intakeproces. Doorloop de sessies stap voor stap en sluit vervolgens goed af. In dit deel ontwikkel je de fundamentele vaardigheden om vragen te stellen, te luisteren en doelen te formuleren terwijl je een duidelijke structuur voor je cliënten aanhoudt.

Deel III: Je bewustzijn verdiepen

Dit deel wordt nog interessanter omdat je hierin coaching onderzoekt op het hogere logische niveau van waarden en doelen. Je leest hoe je de flowtoestanden van je cliënten kunt stimuleren waarin ze op hun best zijn. Je ziet meer over de patronen die gewoontegedrag sturen en leert hoe je slechte gewoontes kunt doorbreken. In dit deel behandel ik ook de voordelen van NLP-modelleren in coaching, zodat je cliënten zich op elk gewenst gebied effectiever kunnen ontwikkelen.

Deel IV: Omgaan met grote problemen, belangrijke besluiten en dilemma's

Deel IV richt zich op de ingewikkelder vragen die in coachingsgesprekken aan de orde komen over leven en werken met anderen in moeilijke situaties. Hoe bouw je sterke relaties op, vooral met moeilijke en veel-eisende mensen? Hoe kun je teams goed laten samenwerken? Je leert hoe je cliënten bij conflicten en teleurstellingen kunt steunen, en ook bij verlieservaringen. Op het gebied van carrière laat ik zien hoe je cliënten zelfverzekerd en met goede communicatievaardigheden door de hoogte- en dieptepunten van hun beroepsleven kunt loodsen.

Deel V: Je NLP-coachingsrepertoire uitbreiden

In dit deel beschrijf ik hoe je meer NLP-technieken in je sessies kunt opnemen, van tijdlijnen tot submodaliteiten, ankeren en het integreren van delen. Alle benaderingen worden in elk hoofdstuk verduidelijkt met oefeningen. Je hoeft geen NLP-expert te zijn om de voordelen van deze hulpmiddelen in te zetten en je cliënten veerkrachtig te maken.

Deel VI: Het deel van de tientallen

Als je meteen van start wil gaan, begin je met dit deel. Hier vind je verschillende krachtige coachingsvragen en tips over hoe je je als coach kunt ontwikkelen. Daarnaast geef ik waarschuwingen over valkuilen. Dit deel van het boek is voor iedereen die het net als ik niet kan laten meteen naar het eind van het boek te gaan voordat je besluit welke stukken je het interessantst vindt.

Pictogrammen in dit boek

De volgende pictogrammen wijzen op belangrijke passages in het boek.



Dit pictogram geeft ervaringen van NLP-coaching in de praktijk aan. Hoewel de anekdotes zijn gebaseerd op echte cliënten, zijn de namen van de personen veranderd, tenzij ze zelf toestemming hebben gegeven om in het boek te worden genoemd. Sommige anekdotes zijn gebaseerd op samengestelde karakters om bekende thema's aan te geven waarover mensen het bij coaching graag willen hebben.



Dit pictogram geeft NLP-terminologie aan die moeilijk kan klinken, maar waarvan een NLP-coach precies weet wat het betekent.



Een vriendelijk geheugensteuntje voor belangrijke punten waar je op moet letten.



Lees de tekst bij deze pictogrammen goed door voor inzichtelijk en praktisch advies.



Dit pictogram geeft ideeën en activiteiten aan die je voor coaching kunt gebruiken en waarover je eens even kunt nadenken.

En wat nu?

Begin gewoon met een hoofdstuk dat je aanspreekt. Je hoeft het boek niet van voor naar achter door te werken, maar misschien is het wel han-

dig dat je even naar de inhoudsopgave kijkt om te zien wat je interessant lijkt. Als je bijvoorbeeld meer wilt weten over snelle resultaten, ga dan naar de modellen in hoofdstuk 5. Als je werkt met cliënten die moeite hebben met relaties, kun je meteen naar hoofdstuk 12 gaan. Bij het opbouwen van je coachingsrepertoire kun je door het boek bladeren om te kijken wat je al weet en waar je echt in geïnteresseerd bent.

Hoofdstuk 1

Coaching en NLP combineren voor geweldige resultaten

.....

In dit hoofdstuk:

- ▶ De overlap tussen coachen en NLP
 - ▶ Een carrière als coach
 - ▶ Kennismaken met NLP
 - ▶ Het potentieel voor krachtige verandering aanboren
-

Men wordt niet moedig geboren, maar wel met het potentieel om moedig te zijn. Zonder moed kunnen we niet vriendelijk, genadevol, gul of eerlijk zijn.

– Maya Angelou

Bij coaching – als in: het leven zo authentiek mogelijk leven – gaat het erom de moed te hebben eerlijk en oprecht naar jezelf te zijn om zo al je capaciteiten volledig tot hun recht te kunnen laten komen. Welkom in deze ontdekkingsreis die twee fascinerende werelden samenbrengt: coaching en NLP!

Coachen en NLP zijn niet hetzelfde, zoals verderop uitgelegd zal worden, maar overeenkomsten zijn er zeker. Wat ze gemeen hebben, is dat ze beide gericht zijn op de cliënt. NLP en coaching vullen elkaar hier op een natuurlijke manier aan.

Of je nu een specifiek probleem wilt aanpakken, of juist meer stabiliteit zoekt in deze snel veranderende wereld: coaching en NLP kunnen jou en je cliënten veel bieden. Het doel van dit hoofdstuk – en ja, van dit hele boek – is om je te ondersteunen in je ontwikkeling als persoon en als coach door het geven van nieuwe inzichten en het laten zien van enkele reeds beproefde methoden in het coachen met NLP.

De verschillen tussen coachen en NLP

Er wordt mij vaak gevraagd wat nu het verschil is tussen het werken met een coach en het werken met een NLP Practitioner of NLP Master Practitioner. Wanneer je een beroep doet op een coach wordt creativiteit en samenwerking gevraagd. Coaching is gericht op opbouwende en continue verandering. Het werkt met een subtiele finetuning om een andere manier van denken, doen en zijn te stimuleren. Een NLP Practitioner wordt vaak voor een enkele sessie gevraagd om een specifiek probleem aan te pakken rondom persoonlijke verandering. De NLP-cliënt kan in een enkele intensieve sessie een grote doorbraak beleven, terwijl bij coaching over het algemeen meer ups en downs beleefd worden in meerdere sessies. Een individuele coachingssessie lijkt op de korte termijn een niet al te grote impact te hebben, maar draagt bij aan diepere inzichten op de langere termijn.

Coaches hebben verschillende achtergronden en opleidingen. Het grootste verschil zit erin dat ze niet vastzitten aan een enkele benadering: ze zijn altijd leergierig naar nieuwe coachingsvormen. Om een coach te kunnen zijn moet je naar jezelf kunnen kijken, kunnen zelfreflecteren en werken aan persoonlijke groei. Je moet doen wat je zelf predikt ('walking-the-talk') en investeren in je eigen groei als coach.

Mensen nemen vaak een NLP-coach in de arm omdat ze iemand zoeken die de standvastigheid heeft die nodig is om de moeilijke gebieden te onderzoeken, iemand die de emotionele redenen onderzoekt die gedrag sturen. Potentiële klanten kunnen van bepaalde NLP-tools en technieken gehoord hebben, of ze voelen aan dat gecoacht worden door iemand die een andersoortige opleiding gevolgd heeft, hen verder kan brengen.



Coachen en NLP zijn verschillende manieren om hetzelfde eindresultaat te bereiken: cliënten een stap te laten zetten op fysiek, emotioneel, mentaal of spiritueel gebied. Beide disciplines pakken uitdagingen aan op het vlak van het zelfbewustzijn en relaties met anderen. Breng coachen en NLP samen en je hebt een winnende combinatie in handen om de onbewuste schittering in elk mens te vinden.

Zowel NLP als coaching biedt een grote hoeveelheid praktische tools. Geen van beide verwacht dat een bepaald proces tot op de letter gevolgd wordt. Ze bieden de flexibiliteit om de aanpak te volgen die op dat moment de beste voor de cliënt is.

Een carrière als coach

Coachen is een snelgroeiend beroep en heeft de belangstelling vanuit zowel de wereld van persoonlijke ontwikkeling als het bedrijfsleven.

Coachen wordt steeds populairder omdat het zich richt op de uitdaging om een bevredigend bestaan te leven in een complexe wereld. Het onder-

zoekt individuele of teamervaringen vanuit twee kanten – extern en intern – en verbindt deze synergetisch:

- ✔ Het externe perspectief kijkt naar de context waarin iemand zich bevindt, het gedrag en de communicatie met anderen.
- ✔ Het interne perspectief richt zich op iemands gedachten, gevoelens en motivatie.

Coaches zijn van nature nieuwsgierige mensen die luisteren en vragen stellen; zelfs op vakantie zijn hun ogen en oren afgestemd op hoe het met de mensen in hun omgeving gaat. Zoals een technicus zich interesseert voor hoe een machine werkt, zo ziet een coach een mens als een reeks van intrigerende, in elkaar grijpende onderdelen. Sommige lopen soepeltjes, andere hebben een drup olie nodig op de roestige delen. Klinkt dat als iemand die je kent?



Stel je eens het volgende voor. De zon gaat onder aan een wit Caribisch strand. Een coach komt samen met zijn vrouw de hotelbar inlopen en ze beginnen een gesprek met een andere hotelgast die van haar pina colada drinkt. De vrouw vertelt dat ze landschapsarchitect is en op het eiland is om voor een prestigieuze hotelketen een reeks tuinen opnieuw vorm te geven. De coach vraagt: 'Wat is voor u belangrijk voor uw werk hier?' Die ene vraag bij deze toevallige ontmoeting resulteerde in een avond met geanimeerde gesprekken en mondde uit in een businesscoachingstraject van bijna twee jaar.

De definitie van coaching

Veel mensen en organisaties hebben hun eigen definitie voor coaching. Zelf heb je waarschijnlijk ook een definitie van wat een coach doet. De volgende definities zijn enkele van mijn favorieten:

- ✔ **Van de International Coach Federation:** *Coaching is een samenspel van cliënt en coach en een gedachtenstimulerend, creatief proces dat hen inspireert tot het maximaliseren van hun persoonlijke en professionele potentieel.*
- ✔ **Van de Association for Coaching:** *Een samenwerkingsverband in een oplossingsgericht, resultaatgericht en systematisch proces, waarin de coach de verbetering faciliteert in prestaties op het werk, levenservaring, zelfstudie en persoonlijke groei van de coachee.*
- ✔ **Van Tim Gallwey, auteur van *Het innerlijk spel door tennis*:** *In je geest wordt altijd een innerlijk spel gespeeld, ongeacht welk spel je uiterlijk speelt. De mate waarin je je van dit innerlijke spel bewust bent, kan het grote verschil maken tussen het succes of het falen van het uiterlijke spel.*



Wat je definitie ook is, bij coaching wordt het beste in zowel de cliënt als de coach naar boven gehaald. De gesprekken tijdens het coachen zijn

compleet gericht op de behoeften van de cliënt, op zo'n manier dat hem dat in staat stelt grotere dromen te dromen, beter te presteren, te verwoorden wat hij wil en uit te zoeken hoe dat te krijgen waarnaar hij het meest verlangt.

Een coach werkt als een beeldhouwer die een stukje marmer wegbikt om de kracht en de schoonheid van een persoon te onthullen. Voor het bereiken van het gewenste resultaat zijn bekwaamheid en gevoeligheid vereist. Maar in een coachingsrelatie is het de cliënt die de beeldhouwer begeleidt bij het gebruiken van de beitel. Waar mag een tikje gegeven worden voor het beste resultaat? In welke gebieden mag de beitel gehanteerd worden en in welke gebieden juist niet? Meer over het ontwerp van deze coach-cliëntrelatie lees je in hoofdstuk 3.

De mogelijkheden onderzoeken

Professionele coaches kunnen hun cliënten op verschillende aandachtsgebieden helpen. Veelvoorkomende typen coach zijn:



- ✓ **Lifecoaches of personal coaches** werken met hun cliënten op het gebied waar zij veranderingen in hun leven willen. Soms heeft een cliënt zijn levenslust verloren, anderen hebben een droom die ze waar willen maken. Soms heeft een cliënt veel problemen op het gebied van gezondheid, relaties, geld of familiekwesties en heeft hij behoefte aan een onafhankelijke coach om hem weer op de rails te helpen. Sommige lifecoaches zijn gespecialiseerd in bijvoorbeeld relaties of financiën, terwijl andere coaches groepen helpen, zoals bijvoorbeeld jonge ouders, tieners of mensen die met pensioen gaan.

Lifecoaching of personal coaching is de basis voor andere gebieden van coaching omdat mensen hun carrière en zakelijke kwesties niet scheiden van de rest van hun leven. Neem bijvoorbeeld de directeur bij wie gezondheidsproblemen of zorgen over zijn kinderen van invloed zijn op zijn werk, zelfs als deze problemen niet eens als eerste op zijn agenda staan.

- ✓ **Loopbaancoaches** werken met cliënten die van baan veranderen of hun carrière vorm willen geven. Loopbaancoaching verandert mensen van hun 'ik wacht tot de headhunter mij vindt'-modus naar een meer proactieve modus met betrekking tot hun carrière. Hoewel het grootste deel van dit boek van toepassing is op loopbaancoaches, richt hoofdstuk 15 zich op de specifieke uitdagingen van loopbaancoaching met NLP.
- ✓ **Businesscoaches** werken met ondernemers en managers over werkgerelateerde kwesties. Alhoewel deze vorm van coaching zich voornamelijk richt op het individu of het team in de zakelijke context en niet op de businesssystemen en -processen zelf, dienen deze coaches zich wel comfortabel te voelen in het bedrijfsleven.