

Oefeningen

Coaching
met
paarden

Oefeningen

Coaching
met
paarden

Eric Van Poucke

Schrijver: Eric Van Poucke
Coverontwerp: Eric Van Poucke
ISBN: Eric Van Poucke
© Eric Van Poucke

Inleiding

De impact op de coachee van de oefeningen naast een paard zijn van een niet te onderschatten waarde. Ze brengen bewustwording, confrontatie, oplossingen en succeservaringen. Het succes met het paard is zo intens waardoor men, eenmaal terug in de eigen leefwereld, automatisch hetzelfde succes wil realiseren. Het bijhorend beeld, gevoel en gedachten blijven soms jarenlang nazinderen.

Enkel de oefening met het paard is slechts een deel van het proces naar de oplossing en succes. Het contact met het paard heeft een goede werking op mensen. Het paard en de oefening is ook geen wondermiddel en zeker geen orakel. De combinatie oefening met het paard en een professionele begeleiding met de juiste vraagstelling is de garantie voor succes. Hierbij is de hulpverlener opmerkzaam naar wat hij ziet en hoort. Zijn zintuiglijke waarnemingen deelt hij met de coachee. De hulpverlener is gedurende de gehele begeleiding verantwoordelijk voor het proces en niet voor het resultaat. Dit is de verantwoordelijkheid van de coachee.

De professionele begeleiding is o.a. opgebouwd met een goed onderbouwde structuur, vraagstelling en de oefeningen naast het paard.

In dit boek komen er een aantal oefeningen aan bod. Theoretisch kan elke oefening voor elk coaching onderwerp toegepast worden. Ervaring leert dat men steeds een aantal voorkeuren heeft. Telkens zet men dezelfde oefening voor een gelijkaardig onderwerp in. Grenzen verleggen en de oefening voor andere onderwerpen toepassen leidt tot meer mogelijkheden. Voor mezelf is elke coachee uniek. Hij krijgt dan ook een unieke oefening.

Alle oefeningen zijn meerdere malen in diverse thema's uitgetest. Na elke begeleiding is er steeds een evaluatie door de coachee en mezelf, waardoor de oefeningen steeds geoptimaliseerd zijn. Soms is een kleine aanpassing nodig in de oefening of in het woordgebruik. Hoe men de oefening geeft, waar en welke woorden welke men hierbij gebruikt hebben allemaal een doel. Men kan de mogelijkheden heel ruim laten of de opdracht zo beschrijven dat de coachee letterlijk doet wat er gevraagd wordt. Alles met de bedoeling om de coachee tot bewustwording en oplossingen te begeleiden. Het kan nooit de bedoeling zijn om de oefening zo te beschrijven dat de uitkomst de oplossing van de hulpverlener is.

De oefeningen zijn voorbeelden uit mijn praktijk. Ik heb het geluk te mogen werken voor diverse doelgroepen. Individuele oefeningen zijn zowel door jongeren als volwassenen uitgevoerd. Een begeleiding na een persoonlijke vraag en in opdracht uit de sociale sector. Teams vanuit organisaties en bedrijven waren vragende partij om met de paarden te mogen werken.

Laat jouw fantasie en creativiteit als begeleider werken bij deze oefeningen. Onderzoek bij wie en wanneer je deze oefeningen in jouw praktijk kunt inzetten. Laat niet na om oefeningen te combineren. Door het samenbrengen van twee of meerdere oefeningen ontstaat er een nieuwe uitdaging voor de coachee. Een opdracht op maat van de coachee en zijn ontwikkelingsproces. Vraag een collega om jou in een oefening te begeleiden. Zelf de oefeningen ervaren geeft een meerwaarde voor jezelf en jouw begeleidingen.

Stap uit de valkuil

Een begeleiding met paarden heeft ook een stevige structuur nodig. Het is niet zomaar een oefening naast het paard. Het paard heeft een aantrekkingskracht op de mens. Men kijkt er naar op. Men zet een stap achteruit. Het imponeert. Het vertoont kracht. Sommigen zijn groot en soms heel groot. Fysiek groot maar kunnen ook emotioneel groot overkomen. Door een metafoor aan het paard te geven vergroot de coachee een aantal zaken uit. Dominantie, bijvoorbeeld, wordt nog sterker wanneer het staat voor een dominante leidinggevende. Krachtig in de betekenis van en voor de coachee die zijn nieuwe overtuiging elke dag van het jaar onbewust toepast.

De opdracht van elke coach is opmerkzaam zijn. Enkel en alleen opmerken wat er zintuiglijk op de netvliesen terecht komt en het oor opvangt. Zien welke handelingen de coachee uitvoert en op welke wijze het paard daarop reageert. Dit lijkt voor iedereen een eenvoudige klus en de evidentie zelf. Toch stappen er nog heel veel in de meest voorkomende valkuil: invullen. Dit is normaal daar onze hersenen heel snel aan het werk gaan. De ogen merken op. De database met alle kennis en ervaring wordt nog tijdens het opmerken aangesproken en doorlopen. Bijna gelijktijdig vinden de hersenen een gelijkaardige ervaring. Besluiten de kennis aan te spreken, op zoek naar de beste oplossing. Dit is inderdaad de juiste en beste oplossing. Wanneer de coachee vanaf nu deze oplossing toepast dan heeft hij zeker succes. Dit klopt indien de coachee invult en niet de coach. Het niet de oplossing van de coachee. Hij krijgt een oplossing op een gouden dienblad voorgeschoteld. Soms neemt hij deze aan, want de coach is de professioneel. Doet enkele pogingen deze toe te passen en dan lukt het niet meer. Dit merk ik steeds op gedurende al de opleidingen tot Equicoach. Ik kreeg onervaren coaches over de vloer maar ook ervaren trainers, therapeuten, psychologen, dokters en coaches. Allemaal vonden ze het heel normaal geen betekenis te geven aan wat ze waarnemen en oplossingen van de coachee te laten komen. Stelde vast en doe dit nog steeds in elke opleiding dat men in deze valkuil met beide voeten stapt. Het is voor iedereen oefenen of opnieuw oefenen. Ik geef iedereen het advies LUI en DOM te zijn. Twee woorden welke het voorhoofd doen fronsen maar echt juist zijn. Laat de coachee werken! Laat hem denken! Laat hem met het paard werken! Laat hém zijn oplossing vinden! Stel je dom. Hierdoor is het nodig om meer uitleg te vragen. Wanneer je niet begrijpt wat je ziet, is het onmogelijk een betekenis eraan te geven en naar een oplossing te begeleiden.

In mijn beleving heeft elke begeleiding een bepaalde structuur en opbouw hard nodig. Mijn aanpak kan je lezen in mijn boek: Equicoaching de methodiek. Je leest er hoe ik een begeleiding opbouw en mijn aanpak gedurende een sessie. Welke talenten je kan inzetten. Met ervaring uit mijn coaching sessies verduidelijk ik de methodiek.

Een mooie doeltreffende methodiek wat de basis is voor een nieuwe stap in coaching. Sommige mensen krijgen de stempel van shopper. Ze gaan van de ene therapeut naar de andere coach. Pikken hier en daar iets op en komen niet echt tot resultaat. Een deel van deze personen haken af na enkele begeleidingen. Ze komen nog dieper in een negatieve spiraal terecht. Ze hebben een poging ondernomen om zich te laten helpen maar zonder resultaat. *'Niemand kan me helpen. Ik ben een onmogelijke zaak.'*

Dit heeft me aan het denken gezet. Welke elementen kunnen hierin spelen. Ik kom snel tot de conclusie dat we als hulpverlener geen of onvoldoende ingang tot deze mensen gevonden hebben. Ze hopen geholpen te worden met een paard. Echt gemotiveerd zijn ze niet, want er zijn meerdere redenen en overtuigingen welke dit belemmeren. Mindfulness is misschien iets voor hen. Komen dan bij een trainer terecht waar ze op een matje moeten zitten met de ogen dicht. De zenuwen trekken weg van wat ze horen.

Voor mij heeft elke methodiek zijn voor- en nadelen. Voor de ene persoon is dit super, voor de ander is het een hel dit te ondergaan. Voor deze hulpzoekende mensen ontwikkel ik samen met een collega de opleiding Roots to Bridges coaches. De methodiek Equicoaching ligt aan de basis. Gaan op zoek naar de juiste ingang bij de persoon matchen en mismatchen hen met diverse tools. Iemand die heel graag danst is het prachtig hem te begeleiden met lichaamsbeweging. Dit kan ook tussen de paarden. Heel veel bestaande ingangen kan men combineren. De coachee begeleiden in zijn comfortzone en hem nog meer confronteren buiten deze zone.

Zijn ingangen, zijn Roots, laten hem zijn oplossingen, zijn Bridges, vinden op zijn levenspad.

Onderzoek hoe je jouw begeleidingen nog krachtiger kunt maken. Geniet van elke stap en elke coaching. Geef jezelf een compliment na elke sessie. Bekijk wat je wenst te veranderen. Heel veel succes en plezier.

Stap uit de valkuil

Een begeleiding met paarden heeft ook een stevige structuur nodig. Het is niet zomaar een oefening naast het paard. Het paard heeft een aantrekkingskracht op de mens. Men kijkt er naar op. Men zet een stap achteruit. Het imponeert. Het vertoont kracht. Sommigen zijn groot en soms heel groot. Fysiek groot maar kunnen ook emotioneel groot overkomen. Door een metafoor aan het paard te geven vergroot de coachee een aantal zaken uit. Dominantie, bijvoorbeeld, wordt nog sterker wanneer het staat voor een dominante leidinggevende. Krachtig in de betekenis van en voor de coachee die zijn nieuwe overtuiging elke dag van het jaar onbewust toepast.

De opdracht van elke coach is opmerkzaam zijn. Enkel en alleen opmerken wat er zintuiglijk op de netvliesen terecht komt en het oor opvangt. Zien welke handelingen de coachee uitvoert en op welke wijze het paard daarop reageert. Dit lijkt voor iedereen een eenvoudige klus en de evidentie zelf. Toch stappen er nog heel veel in de meest voorkomende valkuil: invullen. Dit is normaal daar onze hersenen heel snel aan het werk gaan. De ogen merken op. De database met alle kennis en ervaring wordt nog tijdens het opmerken aangesproken en doorlopen. Bijna gelijktijdig vinden de hersenen een gelijkaardige ervaring. Besluiten de kennis aan te spreken, op zoek naar de beste oplossing. Dit is inderdaad de juiste en beste oplossing. Wanneer de coachee vanaf nu deze oplossing toepast dan heeft hij zeker succes. Dit klopt indien de coachee invult en niet de coach. Het niet de oplossing van de coachee. Hij krijgt een oplossing op een gouden dienblad voorgeschoteld. Soms neemt hij deze aan, want de coach is de professioneel. Doet enkele pogingen deze toe te passen en dan lukt het niet meer. Dit merk ik steeds op gedurende al de opleidingen tot Equicoach. Ik kreeg onervaren coaches over de vloer maar ook ervaren trainers, therapeuten, psychologen, dokters en coaches. Allemaal vonden ze het heel normaal geen betekenis te geven aan wat ze waarnemen en oplossingen van de coachee te laten komen. Stelde vast en doe dit nog steeds in elke opleiding dat men in deze valkuil met beide voeten stapt. Het is voor iedereen oefenen of opnieuw oefenen. Ik geef iedereen het advies LUI en DOM te zijn. Twee woorden welke het voorhoofd doen fronsen maar echt juist zijn. Laat de coachee werken! Laat hem denken! Laat hem met het paard werken! Laat hém zijn oplossing vinden! Stel je dom. Hierdoor is het nodig om meer uitleg te vragen. Wanneer je niet begrijpt wat je ziet, is het onmogelijk een betekenis eraan te geven en naar een oplossing te begeleiden.

In mijn beleving heeft elke begeleiding een bepaalde structuur en opbouw hard nodig. Mijn aanpak kan je lezen in mijn boek: Equicoaching de methodiek. Je leest er hoe ik een begeleiding opbouw en mijn aanpak gedurende een sessie. Welke talenten je kan inzetten. Met ervaring uit mijn coaching sessies verduidelijk ik de methodiek.

Een mooie doeltreffende methodiek wat de basis is voor een nieuwe stap in coaching. Sommige mensen krijgen de stempel van shopper. Ze gaan van de ene therapeut naar de andere coach. Pikken hier en daar iets op en komen niet echt tot resultaat. Een deel van deze personen haken af na enkele begeleidingen. Ze komen nog dieper in een negatieve spiraal terecht. Ze hebben een poging ondernomen om zich te laten helpen maar zonder resultaat. *'Niemand kan me helpen. Ik ben een onmogelijke zaak.'*

Dit heeft me aan het denken gezet. Welke elementen kunnen hierin spelen. Ik kom snel tot de conclusie dat we als hulpverlener geen of onvoldoende ingang tot deze mensen gevonden hebben. Ze hopen geholpen te worden met een paard. Echt gemotiveerd zijn ze niet, want er zijn meerdere redenen en overtuigingen welke dit belemmeren. Mindfulness is misschien iets voor hen. Komen dan bij een trainer terecht waar ze op een matje moeten zitten met de ogen dicht. De zenuwen trekken weg van wat ze horen.

Voor mij heeft elke methodiek zijn voor- en nadelen. Voor de ene persoon is dit super, voor de ander is het een hel dit te ondergaan. Voor deze hulpzoekende mensen ontwikkel ik samen met een collega de opleiding Roots to Bridges coaches. De methodiek Equicoaching ligt aan de basis. Gaan op zoek naar de juiste ingang bij de persoon matchen en mismatchen hen met diverse tools. Iemand die heel graag danst is het prachtig hem te begeleiden met lichaamsbeweging. Dit kan ook tussen de paarden. Heel veel bestaande ingangen kan men combineren. De coachee begeleiden in zijn comfortzone en hem nog meer confronteren buiten deze zone.

Zijn ingangen, zijn Roots, laten hem zijn oplossingen, zijn Bridges, vinden op zijn levenspad.

Onderzoek hoe je jouw begeleidingen nog krachtiger kunt maken. Geniet van elke stap en elke coaching. Geef jezelf een compliment na elke sessie. Bekijk wat je wenst te veranderen. Heel veel succes en plezier.

Angst overwinnen

Het paard trekt mensen aan. Ook personen met angst voor dit mooie dier. Deze angst staat in de weg voor een goede constructieve begeleiding. Ervaring leert dat deze angst vrij snel kan weggewerkt worden. Ik begeleidde een persoon die nooit in de nabijheid van het paard geweest was naar een echte paardenliefhebber. Gedurende de eerste sessie is het heel belangrijk om mindfull aan de slag te gaan.

Setting

De opstelling voor deze oefening is heel eenvoudig: een rustig paard staat vastgebonden. De coachee gaat op een voor hem veilige afstand staan. Hijzelf alleen bepaald deze afstand, ook al lijkt dit belachelijk ver. De start moet vanuit rust kunnen gebeuren. Het is de bedoeling om dit gevoel mee te nemen.

Materiaal

- Halster
- Touw

De uitdaging

De coachee start op een veilige afstand. De begeleider gaat naast de coachee staan, aan de zijde welke voor hem goed aanvoelt. Hij vertelt zijn gedachten en gevoelens. Observeert het paard en zegt wat er zintuiglijk op te merken is. Merkt tevens zijn gedachten en gevoelens op bij elke observatie van het paard.

Wanneer de coachee voldoende rustig en er klaar voor is zet hij één stap vooruit. Hij doet dit tot bij het paard. Bij het paard gekomen stopt hij op arm afstand. Op armafstand legt hij zijn hand op het paard. Opnieuw vertelt hij zijn gedachten en gevoelens. Wanneer de hand op verschillende plaatsen gelegd is zet hij een stap dichtert.

Aandachtspunten begeleider

Gedurende deze oefening is het uiterst belangrijk dat de coachee enkel opmerkt wat hij ziet, denkt en voelt. Hierbij ga je deze observatie goedkeuren. Het is perfect OK dat men angst heeft. Door de coachee als persoon met zijn gedachten en gevoelens niet te veroordelen of te beoordelen breng je rust.

Deze oefening kan lang duren. Ook dit is OK. Heeft de coachee minuten nodig om een stap vooruit te zetten dan is dit OK.

Wanneer de coachee niet tot rust kan komen zet je een stap achteruit en start je een visualisatieoefening. In deze visualisatie brengen we de coachee naar een moment of locatie waar de coachee rustig is en ervan geniet. Wanneer de rust is teruggekeerd breng je de aandacht opnieuw naar het paard. Indien nodig breng je het paard in de visualisatie. Wat zijn de gedachten en gevoelens wanneer er toevallig op een grote afstand een paard opgemerkt wordt?

Elk gevoel, elke gedachte, welke men opmerkt is slechts een gevoel en een gedachte. Laat de coachee op deze wijze ernaar kijken. Goed voelen is ook slechts een gevoel. Angst voelen is ook slechts een gevoel.

Laat de coachee in gedachten twee blanco papiertjes nemen. Twee lege lijsten. Een lijst voor de gedachten, een ander om de gevoelens te noteren. Telkens wanneer er een gevoel of gedachten geuit is, laat je de coachee dit op een van de lijstjes wegschrijven. Automatisch komt er een andere gedachten of gevoel de kop opsteken. Ook dit laat je wegschrijven. Je doet dit zolang nodig tot er enige rust gekomen is. Laat dan de coachee een stap vooruit zetten.

Aandachtspunten coachee

De grootste uitdaging voor de coachee is opmerkzaam zijn. Enkel vertellen wat hij ziet, fysiek en emotioneel voelt en denkt. Telkens het aanvaarden en geen oordeel geven.

Tevens enerzijds zijn grenzen aangeven maar ook zijn grens durven verleggen.

