

# Het Boek voor Coaches



Vincent A.M. van der Burg

# Het Boek voor Coaches

BraveNewBooks

Eerste druk, september 2018

Copyright © 2018: Dr. Vincent A.M. van der Burg

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, door fotokopieën, opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

Eindredactie: Perdiep Ramesar  
Boekomslag & illustraties: Koen Ahn

ISBN: 978 94 0218 026 8  
[www.bravenewbooks.nl](http://www.bravenewbooks.nl)

# INHOUD

<b>Introductie</b>	7
<b>Deel 1: De psychologie van Coaching</b>	15
Hoofdstuk 1    Ons reptielenbrein en hoe je het onder controle krijgt	17
Hoofdstuk 2    De wet van de roze olifant	29
Hoofdstuk 3    Het pijn-plezier principe: De onbewuste kracht bij iedere beslissing	43
Hoofdstuk 4    Fundamentele drijfveren: Waarom doen we wat we doen?	51
<b>Deel 2: Mindset van een succesvolle coach</b>	71
Hoofdstuk 5    Error in je mindset: De valkuilen waar iedere coach in kan trappen	73
Hoofdstuk 6    De kunst van het niets doen: Schakel je mind even uit	87
Hoofdstuk 7    Succes verzekerd: Programmeer dagelijks jouw mindset	101
Hoofdstuk 8    Het talent van de succesvolle coach: Stem jouw mindset af op de cliënt	109

<b>DEEL 3: Fundamentele vaardigheden</b>	117
Hoofdstuk 9 De kunst van de verbinding: 14 manieren met instant resultaat	119
Hoofdstuk 10 Mindful aanwezig zijn in verbinding met de ander	131
Hoofdstuk 11 IJzersterke manieren om met moeilijke cliënten om te gaan	143
Hoofdstuk 12 Het geheime wapen de coach: 101 vragen voor inzicht en transformatie	155
Hoofdstuk 13 Toegang tot de kern: Effectieve sleutels om laag voor laag af te pellen	173
<b>Deel 4: Transformerende strategieën</b>	185
Hoofdstuk 14 Functioneel opruimen: Hoe het verleden nog steeds je leven bepaalt	187
Hoofdstuk 15 Het lef van de cliënt: Haal de handrem eraf	197
Hoofdstuk 16 Ontdek het brandende verlangen van je cliënt	207
Hoofdstuk 17 Benut het vlindereffect: Begin klein voor groots resultaat	217
Hoofdstuk 18 De kracht van overtuigingen: Doorbreek de negatieve mindset van je cliënt	225
Hoofdstuk 19 Zet het lichaam in als snelweg tot het veranderen van emoties	235
Hoofdstuk 20 Symptoom of dieperliggende oorzaak: Verwijder obstakels, maar staar je niet blind.	247
<b>Deel 5: Hoe alles op zijn plek valt</b>	259
Hoofdstuk 21 Persoonlijk actieplan om in 12 stappen te bereiken wat je wilt	261
<b>Dankbetuiging</b>	287

## INTRODUCTIE

“Al onze dromen kunnen werkelijkheid worden,  
zolang we maar de moed hebben om ze te realiseren.”

— **Walt Disney, filmproducent** —

We leven in een tijd waarin we veel waarde hechten aan persoonlijke ontwikkeling. We willen ons maximale potentieel benutten en in ons leven groeien en bloeien. Maar in het streven naar voortdurende verbetering, lopen we weleens tegen onszelf aan. Oude gewoonten en ongewenste patronen zijn niet zo gemakkelijk te veranderen. Enerzijds willen we iets graag, maar anderzijds is het ook gemakkelijk en veilig om alles te laten bij het oude. Dat je het niet alleen hoeft te doen, maar dat je een coach naast je hebt staan, is hierbij van onschatbare waarde. Meer en meer mensen ontdekken dit en coaching is dan ook populairder dan ooit. Het is een van de meest snelgroeiende bedrijfstakken ter wereld en de vraag naar coaches is inmiddels groter dan het aanbod. Terwijl iedereen zichzelf 'coach' mag noemen, is het een vak waarin je ongelooflijk veel kunt betekenen voor een ander als je beschikt over de juiste kennis, vaardigheden en strategieën. Dit boek is erop gericht om jou met 21 hoofdstukken in 21 dagen alles te leren wat je nodig hebt om succesvol veranderingen teweeg te brengen bij je cliënt.

### **Waarom 21 dagen?**

We willen graag dat onze cliënten het nodige doen om hun doel te bereiken: vroeg opstaan, meer water drinken, sporten, positief denken, meer geld verdienen, enzovoort. Om van A naar B te komen, zullen ze vroeg of laat hun denken, doen en voelen moeten veranderen. Volgens plastisch chirurg dr. Maxwell Maltz, bestsellerauteur van het boek *Psycho-Cybernetics*, duurt het tenminste 21 dagen voor oude gewoonten worden vervangen door nieuwe gewoonten. Nu zijn er mensen die beweren dat het langer duurt of zelfs dat oude gewoonten helemaal niet te veranderen zijn. De praktijk bewijst het tegendeel. Mensen zijn in staat om veel sneller te veranderen dan we altijd hebben gedacht. Laat ik een voorbeeld geven. Stel, je reist al je hele leven en het aantal keren dat je probleemloos in een vliegtuig bent gestapt, is niet meer op één hand te tellen. Maar nu komt het; sinds je een vliegtuigramp hebt meegemaakt en ter nauwer nood aan de dood bent ontsnapt, ben je angstig. Daar gingen geen dagen, weken of maanden overheen om dat aan te leren. In één seconde was het gebeurd. Als kind



had ik nooit moeite met het geven van spreekbeurten, tot die ene keer dat ik niet meer uit mijn woorden kon komen, ik ging stotteren en kreeg een black-out. Het ging faliekant mis en ik werd uitgelachen door andere kinderen en in de steek gelaten door de leraar. In één seconde had ik een ongelooflijke angst voor spreken in het openbaar. Nu zijn dit voorbeelden waarin de desbetreffende persoon niet met intentie wilde leren. Het was niet de intentie van de persoon die een vliegtuigramp heeft overleefd, om angstig te worden voor vliegen. Net zo min als ik bang wilde worden voor het spreken in het openbaar.

### **Wat maakt dit boek uniek?**

Het goede nieuws is dat vandaag de dag, met alle technieken en interventies die we tot onze beschikking hebben, je als coach veranderingen doelgericht in gang kunt zetten. Wanneer ik spreek voor een publiek van 500-1000 mensen is het inmiddels een min of meer vast onderdeel geworden dat ik mensen op het podium vraag die angstig zijn voor spreken in het openbaar. Niet omdat ik deze mensen voor gek wil laten staan, of ze pijnlijke herinneringen naar boven wil laten halen, maar omdat ik wil laten zien hoe snel verandering mogelijk is. Binnen maximaal 15 minuten, vaak genoeg sneller, help ik mensen van hun spreekangst af die ze soms al 10, 20 of 30 jaar hebben. Zo snel is verandering mogelijk.

Nu weet ik dat 21 dagen om je te ontwikkelen tot een briljante coach snel is. Coaching is een ingewikkeld samenspel waarin je kennis nodig hebt van psychologie, beschikking moet hebben over de juiste mindset, essentiële coachvaardigheden moet ontwikkelen en weten welke strategieën je kunt inzetten voor snelle en langdurige verandering. Dit boek pretendeert niet een uitgebreid handboek te zijn, waarin je alles leert over (saaie) psychologische theorieën en modellen. Er zijn al genoeg boeken geschreven op dit gebied. Dit boek is anders. Eigenwijs anders. Allereerst zal ik slechts summier praten over inzichten en vaardigheden die zelfs de meest beginnende coaches wel hebben. Open deuren als “leren luisteren is belangrijk” en “vragen stellen is een essentiële vaardigheid voor iedere coach” worden zoveel mogelijk vermeden. Terwijl ik niet ontken dat dit belangrijke vaardigheden zijn, ga ik in dit boek een stap verder en geef ik je geavanceerde inzichten en technieken om zelfs deze basale vaardigheden op een hoger niveau te brengen die zelfs bij de meest ervaren coaches niet aanwezig zijn. Op deze manier is dit zowel een boek voor de beginnende coach als de

coach met jarenlange ervaring. Het geeft je de ingrediënten die het verschil maken tussen gemiddelde coaches en excellente coaches. Het is gebaseerd op het jarenlang bestuderen van succesvolle coaches en therapeuten als Anthony Robbins, dr. Milton Erickson en vele anderen. Dit boek is een verzameling van de strategieën, inzichten en kennis van deze experts. Het zijn niet de *verschillen*, maar de *overeenkomsten* tussen deze experts die dit boek kenmerken.

### **Voor wie is dit boek bedoeld?**

Dit boek is bedoeld voor coaches in de ruimste zin van het woord. De essentie van coaching ligt in het helpen van de ander om van de huidige situatie naar de gewenste situatie te komen. Het is gericht op het delen van informatie, motiveren tot gedrags- en/of identiteitsverandering, transformatie in denken/doen/voelen, creëren van een hoger bewustzijn, of het verbeteren van vaardigheden en inzichten. Iedereen die een ander helpt om van A naar B te komen, heeft baat bij dit boek. Met het woord ‘coach’ bedoel ik een ieder die op één of meerdere van deze vlakken actief is in de functie van:

- Personal coach, mental coach of life coach
- Leidinggevende
- Therapeut
- Adviseur of consultant
- Hulpverlener
- Projectleider
- Stafmedewerker

In dit boek geef ik je de krenten uit de pap die je nodig hebt om snel en blijvend resultaat te boeken bij je cliënt, medewerker of collega. Om de technieken en inzichten die ik bespreek volledig te kunnen benutten, hoef je niet je huidige manier van werken overboord te gooien. Het mooie van *Het Boek voor Coaches* is dat het ‘trans-theoretisch’ is: het stijgt boven iedere school of manier van werken uit.

---

*Geloof niets. Ongeacht waar je het hebt gelezen, of wie het heeft gezegd, zelfs als ik het heb gezegd, tenzij het in overeenstemming is met je eigen logica and boerenverstand.*

— **Boeddha** —

---

### **Coaching is populairder dan ooit**

We leven in een spannende tijd. Nog nooit waren er zoveel mogelijkheden om je denken, doen en voelen snel en blijvend te veranderen. Nog maar 100 jaar geleden was de enige weg naar zelfontplooiing naar de psychoanalist te gaan. Vier á vijf keer per week mocht je bij hem langskomen om op de sofa te liggen en vrij te associëren over je kindertijd, je diepgelegen frustraties en behoeften. Mits je uiteraard over voldoende tijd en geld beschikte, want psychoanalyse was kostbaar en alleen weggelegd voor een selecte groep van mannen en vrouwen. De beste garantie van psychoanalyse na een gemiddelde duur van vijf jaar was niet dat je gelukkig zou worden, maar enigszins minder ongelukkig.

De tijden zijn veranderd. Coaching is populairder dan ooit. Niet voor niets, want een coach is van onschatbare waarde als het gaat om enerzijds het bereiken van je maximale potentieel en het vergroten van persoonlijke effectiviteit, anderzijds het oplossen van obstakels die ons tegenhouden om dat te bereiken. Eindeloos wroeten in de kindertijd is niet meer nodig. Vandaag de dag hebben we onze blik richting de toekomst. We willen resultaat. En snel. Psychoanalyse, de oermoeder van alle therapieën, wordt ingehaald door innovatieve en oplossingsgerichte scholen die erop gericht zijn om de cliënt snel en geruisloos van A naar B te krijgen. Wie tegenwoordig besluit om hulp te zoeken, op wat voor gebied dan ook, heeft een ruime keuze aan life coaches, carrièrecoaches, mental coaches, maar ook coaches gericht op het behandelen van directe klachten als stress, relatieproblemen of burn-out. Een goede coach is in staat om in één of enkele sessies helder te krijgen wat de cliënt wil en wat hem tegenhoudt, beperkende overtuigingen te transformeren en innerlijke conflicten op te lossen. Welk doel je ook hebt of welk pad je als coach ook bewandelt, het uiteindelijke resultaat voor je cliënt is meer vrijheid in het denken, doen of voelen.

## De organisatie van dit boek

Dit boek is er voor jou. Het is niet bedoeld als een wetenschappelijk boek of als alomvattend handboek voor coaching. Het is een praktisch boek dat erop gericht is om je effectiever te laten zijn in het werken met andere mensen. Het biedt je praktische inzichten en geeft je de mogelijkheid om coachingsvaardigheden op een hoog niveau te ontwikkelen. Mijn opleidingen aan onder meer de Erasmus Universiteit Rotterdam, de Universiteit van Amsterdam en het Institute of Transpersonal Psychology hebben mij veel geleerd over psychologie en wetenschappelijk onderzoek. Maar in dit boek ga ik je niet vervelen met uitgebreid wetenschappelijk onderzoek en evidence-based therapieën. Ik geef je de krenten uit de pap van al die duizenden (semi-) wetenschappelijke studies en artikelen die er op dit moment bestaan op het gebied van coaching, leiderschap, verandertrajecten, communicatie, klinische psychologie, sociale psychologie en ontwikkelingspsychologie. Om maar een aantal gebieden te noemen die relevant zijn voor het beroep van coach. Als het relevant is, noem ik het desbetreffende onderzoek of verwijst ik ernaar in een voetnoot. Op andere momenten in het boek vermeld ik dit niet om zodoende het boek leesbaar en transparant te houden.

Om het jou zo gemakkelijk mogelijk te maken je dit boek eigen te maken, heb ik het onderverdeeld in vijf delen:

### Deel 1: De Psychologie van Coaching

In dit deel leer je de onderliggende, fundamentele processen en dynamieken die ten grondslag liggen aan iedere succesvolle verandering. Kennis hierover is onmisbaar en is de eerste bouwsteen van jouw succes als coach. In dit deel krijg je vragen beantwoord als:

- Waarom doen we wat we doen?
- Wat zijn de drijfveren van ons gedrag?
- Hoe werkt ons brein (niet) als we gedrag willen veranderen?

### Deel 2: Mindset van een Succesvolle Coach

De tweede bouwsteen is jouw eigen mindset als coach. Iedere transformatie van een ander begint bij bewustwording van je eigen perceptie, gedachten, waarden en ideeën. In dit deel leer je wat de mindset, de verzameling van overtuigingen, perceptie, waarden en ideeën zijn van succesvolle coaches. Na het lezen van dit hoofdstuk weet je het antwoord op vragen als:

- Waarom saboteer ik mezelf op de weg naar succes?
- Hoe kan ik mezelf mentaal voorbereiden op succes?
- Wat zijn de overtuigingen en gedachten van succesvolle coaches?

### **Deel 3: Fundamentele Vaardigheden**

Een groot deel van jouw toegevoegde waarde als coach zit in de vaardigheden die je jezelf hebt aangeleerd. Of je nu beginnende coach bent of al jarenlange ervaring hebt, in dit deel leer je de vaardigheden die je nodig hebt om succesvol te zijn. Je krijgt antwoord op vragen als:

- Hoe ga ik om met ‘moeilijke’ cliënten?
- Hoe kan ik diepgaand luisteren en contact maken?
- Hoe verwijder ik laag voor laag en ga ik dieper met mijn cliënt?

### **Deel 4: Transformerende Strategieën**

Nadat je je kennis, mindset en vaardigheden op niveau hebt is het tijd voor de vraag; hoe bewerkstellig ik snelle en blijvende verandering bij mijn cliënt? Welke invalshoeken en stappen moet ik zetten om mijn cliënt van A naar B te krijgen? Dit hoofdstuk gaat in op vragen als:

- Hoe krijg ik mijn cliënt in beweging?
- Hoe ontdek ik het brandende verlangen van mijn cliënt?
- Hoe verwijder ik obstakels snel en met een blijvend effect?

### **Deel 5: Hoe Alles Op Zijn Plek Valt**

Tot slot komt in deel 5 alles bij elkaar en krijg je een 12-stappenplan om van je dromen realiteit te maken. Direct te gebruiken voor je cliënt en jezelf.



**DEEL 1:**

**DE PSYCHOLOGIE VAN COACHING**





## HOOFDSTUK 1

# ONS REPTIELENBREIN EN HOE JE HET ONDER CONTROLE KRIJGT

“Het brein is een spier dat de wereld in beweging kan brengen.”

— **Stephen King, schrijver** —

John McCluskey was geen fijne man. Na de ontsnapping uit een gevangenis in Arizona, vermoordde hij een ouder koppel, begroef hun lichamen en stal hun vrachtwagen. Uiteindelijk werd McCluskey weer gevangen, veroordeeld en schuldig bevonden aan moord.

De rechtszaak verliep echter ingewikkelder. McCluskey's advocatenteam wendde een unieke strategie aan dat de rechters onzeker maakten over wat ze moesten doen. De advocaten presenteerden scans van McCluskey's brein en de foto's waren opmerkelijk.

De pet-scans toonden aan dat 10 gebieden van McCluskey's brein vreemd genoeg niet actief waren. Aan de andere kant, werkten 17 gebieden overmatig. Zo kon zijn amygdala geen gevaar signaleren en interpreteren en verzond vaak 'vals alarm' naar de rest van het brein. Hierdoor gedroeg hij zich veelal impulsief zonder dat hij daar controle over leek te hebben. Normaliter, houdt de prefrontale cortex de amygdala's gekke neigingen onder controle, maar door het gebrekkige functioneren hiervan lukte dit maar zelden. De advocaten merkten ook op dat zijn kleine hersenen beschadigd waren waardoor hij niet in staat was om te plannen en rationeel na te denken. Conclusie: hij kon de moorden nooit zelf beraamd hebben en deze vonden dus buiten de controle van McClusky plaats.

Ondanks de argumenten van de aanklagers, bereikten de advocaten hun doel. In plaats van de gebruikelijke doodstraf kreeg hij levenslang. McCluskey's brein redde hem van de doodstraf.\*

### **10 feiten over het menselijk brein**

Het menselijk brein is één van de meest complexe onderdelen in ons lichaam. Sterker nog, van ons gehele bestaan. Geen ander brein, een computer of zelfs de sterrenhemel is zo complex als de menselijke software. In dit hoofdstuk leer je de essentie van het brein en hoe je als coach er

\* Nolan Moore, uit: <https://listverse.com/2014/04/03/10-strange-stories-about-the-human-brain/>

controle over krijgt voor meer vrijheid in het denken, doen en voelen van jezelf en je cliënt.

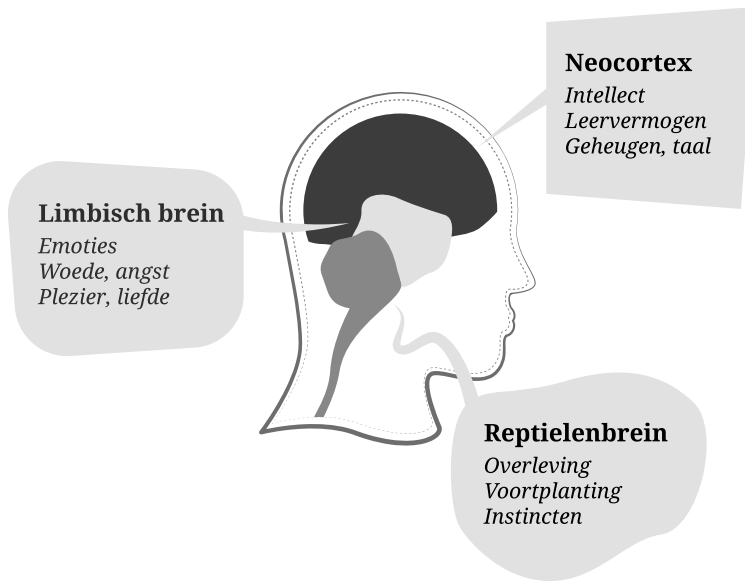
Voordat we verder gaan, is het goed om even wat feiten en cijfers op een rij te hebben over het menselijk brein:

1. Het bestaat bijna 7 miljoen jaar
2. Het eerste brein kennen we als 'Lucy-fossiel', ook wel: Australopithecus Afarensis
3. Het moderne brein is 1,9 miljoen jaar oud en weegt ongeveer 1300 gram
4. Het brein kent 100 miljard cellen
5. Gezond eten en regelmatig bewegen is essentieel voor het brein
6. We produceren zo'n 70.000 gedachten per dag
7. Het brein is actiever tijdens slaap dan wanneer je wakker bent
8. Hersengolven van mensen die verliefd zijn synchroniseren met elkaar
9. Delen van het brein dat je niet gebruikt, gaan verloren
10. Slaaptkort heeft schadelijke effecten op het functioneren van het brein

### **Het menselijk brein in een notendop**

Het menselijk brein zag er 7 miljoen jaar geleden niet hetzelfde uit als nu, maar heeft zich in de loop der jaren ontwikkeld tot drie delen:

Het *reptielenbrein* is het meest primitieve deel van ons brein. Het is zo'n 500 miljoen jaar oud en is de afdeling die verantwoordelijk is voor eenvoudige, maar cruciale functies zoals de ademhaling, zicht, beweging, spijsvertering en hartslag. Het zorgt ervoor dat we voortdurend de omgeving scannen voor gevaar en blijven overleven. Dit is ook het brein dat we zien in vogels en reptielen. Nadat het reptielenbrein was gevormd, ontstond er een tweede laag omheen: het *limbische brein*. Dit deel van het brein zorgt ervoor dat we emoties kunnen ervaren. Dit is het brein dat we ook zien bij honden, katten en paarden. Het jongste deel van ons brein is het meeste intelligente en staat bekend als de *neocortex*. Dit is het deel van het brein dat het grootste deel in beslag neemt en zorgt voor creativiteit, abstract denken, redeneren, schrijven en praten. Het is het brein dat uniek is voor de mens en ontbreekt bij onze huisdieren.



### Word je gegijzeld door je reptielenbrein?

Nu is er iets vreemds gaande. Ons brein is in de afgelopen miljoenen jaren zo ontwikkeld en zo 'slim' geworden dat er een tweedeling is ontstaan. Enerzijds hebben we nog steeds dat oudste deel van ons brein, het reptielenbrein, dat we al van het begin af aan hebben en kennen en dat zorgdraagt voor onder meer ademhaling en spijsvertering. Een ouderwets systeem, maar essentieel voor overleving. Anderzijds hebben we een uitermate geavanceerd en innovatief systeem, onze neocortex, dat vooral geïnteresseerd is in de meer verfijnde en ambitieuze aspecten van het leven: creativiteit, groei, ontwikkeling en het bereiken van je potentieel. Het reptielenbrein is snel en instinctief. De neocortex is langzaam en doordacht.

Deze twee verschillende breinen hebben tegenstrijdige doelen en zijn daardoor regelmatig met elkaar in conflict. Het reptielenbrein denkt in termen van gevaar. Het is nog steeds bang voor gevaar en zoekt het risico niet op. Vroeger, 200 miljoen jaar geleden, was dit volkomen zinvol en verstandig. Er liepen leeuwen en tijgers los, eten moest worden gevangen en het territorium moest met hand en tand worden verdedigd. Vandaag de dag is deze angst niet meer nodig. Leeuwen lopen niet meer vrij rond en ons eten halen we uit de supermarkt. Toch is het reptielenbrein nog steeds in ons brein aanwezig en activeert het zichzelf als het gevaar ziet.

Een zaal vol met vreemden, als je een presentatie moet geven, activeert bij veel mensen de amygdala, een belangrijk onderdeel van het reptielenbrein. Het gevolg is dat bij de mededeling dat je voor een groep moet gaan staan, de hartslag omhooggaat, bloed sneller wordt gepompt en zweetklieren worden geactiveerd. De amygdala, het brandalarm dat afgaat bij mogelijk gevaar, gaat te pas en te onpas aan en zorgt voor angst, zenuwen en stress. Dat deze emoties onterecht zijn weet je, omdat er één zekerheid is; na de presentatie leef je nog. Dat is de objectieve realiteit. Maar vertel dat je reptielenbrein maar eens.

De subjectieve realiteit is dat we ons dagen, weken, soms maanden van tevoren zenuwachtig kunnen maken als er iets spannends gaat gebeuren en we gegijzeld worden door ons reptielenbrein. Dit kan niet alleen gebeuren voor het geven van presentaties, maar ook als je een sollicitatiegesprek hebt, of wanneer je een eerste date hebt met een potentiële partner. Alle activiteiten en gebeurtenissen waar je objectief gezien niet angstig, boos, zenuwachtig, of jaloers voor hoeft te worden. Rationeel weet je dit, maar ondertussen gebeurt het wel en lijkt je er geen controle over te hebben. Er is een mismatch tussen je instinctieve reptielenbrein en je intelligente neocortex. Enerzijds wil je groeien en bloeien, jezelf ontwikkelen en nieuwe activiteiten en situaties opzoeken. Anderzijds word je tegengehouden door angst en vermijd je risicovolle en onzekere situaties.

### **Wat wil het reptielenbrein?**

Je weet dat het reptielenbrein alleen maar bezorgd is voor overleving en daar alles voor overheeft. Om te overleven heeft het reptielenbrein één zorg: het lichaam. De drie meest zinvolle ingrediënten voor overleving van het lichaam, inclusief het fysieke brein, is zout, vet en suiker. Zout is essentieel voor chemische reacties in het lichaam. Vet is cruciaal voor de gezondheid van cellen. Suiker, ook wel bekend als glucose, is de brandstof voor het lichaam. Wanneer je één of meerdere van deze ingrediënten tot je neemt wordt het door het reptielenbrein gezien als iets goeds en beloont het je in de vorm van neurotransmitters. Dopamine is zo'n neurotransmitter en staat ook wel bekend als de natuurlijke variant van cocaïne. Het wordt in het brein geproduceerd als je seks hebt, zoete en vette snacks zoals chocolade en patat eet, maar ook bij het hebben van een goed gesprek of het bereiken van doelen. Het gevolg is dat het reptielenbrein gemotiveerd zal zijn om hetzelfde gedrag keer op keer te herhalen.

## **Hoe het reptielenbrein bepaalt wat we doen**

Als we niet oppassen domineert ons reptielenbrein 99% van ons gedrag. Een duidelijk voorbeeld hiervan, vandaag de dag, is ongezond eten; veel suikers, vetten en zout. Op zichzelf is suiker, zout en vet uiteraard niet ongezond. Sterker nog, je hebt het nodig voor overleving. Het is echter een probleem wanneer je gegijzeld bent door je reptielenbrein en door de behoeften daarvan en je alle controle lijkt te verliezen. Bovendien zijn deze drie ingrediënten vandaag de dag volop aanwezig in onze samenleving en wordt je reptielenbrein dagelijks verleid tot het consumeren ervan. Gevolg is verslaving. Niet aan de suikers, vetten en zout, maar aan de neurotransmitters, zoals dopamine, die erdoor worden geproduceerd. Iedere keer wanneer we iets doen waardoor we ons goed voelen, wordt er dopamine geproduceerd. Het gevolg is dat ons reptielenbrein ons motiveert om acties te herhalen waarvan we weten dat het dopamine gaat produceren. Het maakt daarbij niet uit of de actie gezond is of niet, schadelijk is voor anderen of niet. Het enige doel van het reptielenbrein is; zichzelf goed voelen en overleven.

Het reptielenbrein domineert niet alleen ons eetgedrag. Boven alles wat het reptielenbrein doet, wil het zekerheid en bekendheid. Het wil geen onnodige risico's lopen, onbekend terrein betreden en buiten de comfortzone gaan. In geen geval. Als je 's avonds alleen op straat loopt in een buurt die je niet kent en er loopt een groepje jongens achter je dat luidruchtig van zich laat horen, dan zullen er bij de meeste mensen de nodige alarmbellen afgaan. Het is de amygdala die je waarschuwt voor mogelijk gevaar. Nu kan dit voorbeeld een reëel gevaar zijn. De jongens kunnen slechte intenties hebben en dan is het maar goed dat je lichaam je voorbereidt om te schreeuwen, te rennen of op een andere manier aanzet om tot actie en verdediging over te gaan. Maar een overactieve amygdala, het alarmcentrum van je reptielenbrein, zorgt er ook voor dat je niets doet wat buiten je bekende straatje valt. Het liefst zit je reptielenbrein de hele dag op de bank met de deur op slot. Hooguit met wat oppervlakkige, voorspelbare gesprekjes met de burens en een loopje naar de bekende supermarkt. Je reptielenbrein houdt van termen als zekerheid, maar ook manipulatie, 'wij-zij' denken en zelfs racisme en ongelijkheid.

## **Het is tijd voor de neocortex om terug te vechten**

Gelukkig hebben we ons ontwikkeld in de loop van de jaren en hoeven

we niet afhankelijk te zijn van de instinctieve behoeften van ons reptielenbrein. We hebben dit deel van het brein nodig, maar het zou fijn zijn als we de regie hebben. Met die regie kunnen we ons richten op groei en ontwikkeling, het stellen en bereiken van uitdagende doelen, het vervullen van onze levensmissie, kunst en creativiteit. Laten dat nu precies de onderwerpen zijn waarvoor jouw cliënt bij jou komt. Jouw cliënt heeft de stap gezet buiten zijn veilige haven. Een verbinding aangaan met een coach en met zijn of haar hulp nieuwe paden bewandelen, nieuw gedrag ontdekken en een onbekende route uitstippelen, kan doodeng zijn en is niet iets waar je reptielenbrein op zit te wachten. Die zal de nodige weerstand activeren en obstakels opwerpen.

Nu zijn er voor je cliënt twee mogelijkheden. Enerzijds blijven doen wat je altijd hebt gedaan. Hiermee stel je je reptielenbrein gerust. Verwacht dan ook geen andere resultaten. Want als je niets verandert in je eigen denken of gedrag, zal er ook geen verandering optreden. Alles blijft bij hetzelfde. Kies je ervoor om het tij te keren, dan zul je in het begin wellicht ervaren dat je even tegen de stroom in aan het roeien bent. Logisch, want je bent het niet gewend. Je zult de nodige spierkracht moeten opbouwen om de sterke stroming en wind tegen te gaan. Onderdelen uit je omgeving - bepaalde vrienden, familie, kennissen, collega's - zullen je met achterdocht aanschouwen voor de richting die je aan het kiezen bent. Het veranderen van je denken brengt de nodige risico's met zich mee. De kans bestaat dat je niet direct resultaat ziet, dat het onwennig voelt of dat je omgeving het doel belachelijk of stom vindt. Of dat je ondanks je positieve denken allerlei negatieve emoties ervaart als angst, verdriet, schuld of schaamte. Er zijn ook mensen in het leven die denken dat je daarom maar beter kunt blijven doen wat je altijd hebt gedaan. Dat je niets kan gebeuren, wanneer je veilig en droog op je zolderkamer blijft zitten en in je comfortzone blijft.

Niets is minder waar. Het probleem hiermee is, dat mensen die vooral in hun comfortzone blijven zitten, juist afhankelijk zijn van anderen. Er overkomt hen van alles en ze hebben geen invloed op hetgeen er gebeurt, omdat ze niet *actief* maar *passief* meespelen in het spel dat het leven heet. Ze zijn toeschouwer terwijl anderen de regels bepalen. Zij zijn slechts de pionnen die van A naar B en terug worden geschoven, zonder dat zij zelf bepalen waar ze naar toe gaan. Het *niet* veranderen van je denken, is namelijk nog riskanter. Het niet bewust bezig zijn met wat je wilt in het leven

en hoe jouw ideale leven eruit mag zien, is schrikbarend risicovol. De kans is namelijk groot dat je een leven krijgt dat gemiddeld is. Een leven waarop je terugkijkt met spijt. Spijt dat je niet het maximale uit jezelf hebt gehaald. Spijt dat je niet meer hebt gegeven. Aan jezelf en anderen. Het niet verbeteren van je denken, leidt automatisch tot een leven waarin je niet wordt uitgedaagd, groeit en ontwikkelt. Onze menselijke geest kiest in deze comfortabele samenleving automatisch de weg van de minste weerstand. Je levensdoel bestaat dan uit televisie kijken, internetten, drank of algehele verveling. Want het zijn die zaken die zitten in je comfortzone. En je comfortzone is, in tegenstelling tot wat het lijkt, weerzinwekkend riskant. Het is als een wolf in schaapskleren. Warm van buiten, maar koud van binnen. Maar eenmaal het tij gekeerd, zal de wind ook keren en ga je ontdekken hoe gemakkelijk het is om te leven met positieve gedachten. Hoe alles gemakkelijker, leuker en spannender is. Het actief veranderen van je denken, zorgt ervoor dat je meer en meer invloed gaat ervaren op hetgeen je overkomt. Je leert om, ongeacht de omstandigheden, zelf te bepalen hoe je denkt, je gedraagt en hoe je je voelt. Hoe meer je dit gaat ervaren, hoe meer zelfvertrouwen je krijgt in het leven. Je brengt jezelf en anderen daarmee op een hoger plan.

### **3 geheimen om controle over je reptielenbrein terug te krijgen**

De vraag is nu: hoe krijg je de controle terug over je reptielenbrein? Hoe zorg je ervoor dat je niet geleid wordt door je reptiliaanse behoefte om alles bij het oude te houden, vanwege je angsten en onzekerheid? Hier volgen 3 geheimen die ik als coach al meer dan 20 jaar gebruik in het werken met cliënten. Gebruik ze als thuisopdrachten of oefeningen in de sessie en merk op hoe je cliënt een groter bewustzijn krijgt en daarmee meer controle over zijn reptiliaanse instincten en behoeften.

#### **Geheim #1: Laat je cliënt schrijven!**

Schrijven is een ongelooflijk krachtig middel voor de neocortex om meer controle te krijgen over het reptielenbrein. Niet zo vreemd, want schrijven behoort tot een kwaliteit van je neocortex. Lezen en schrijven is een taal die je reptielenbrein niet begrijpt. Laat je cliënt schrijven over niet alleen obstakels en uitdagingen, maar ook over de vorderingen en ontwikkelingen. Het opschrijven ervan voorkomt dat je in rondjes blijft draaien. Dat je je gedachten keer op keer hetzelfde pad opstuurt. Dat je iedere keer tegen dezelfde steen oploopt, zonder dat je leert van de fouten die je maakt.



Laatst vertelde iemand mij dat ze ongelooflijk enthousiast aan de slag was gegaan met mijn adviezen. “Maar...” zo vertelde ze mij “het lijkt wel alsof ik er iedere keer weer aan herinnerd moet worden. Dan lees ik je boek, doe ik wat er staat en vervolgens stop ik er een week later weer mee. Dan lees ik opnieuw je boek en begint het weer van voren af aan.” Ik stelde haar één vraag waar ik het antwoord al op wist: “Houd je je vorderingen, uitdagingen en obstakels bij in een dagboek?” Ze keek mij enigszins schuldig aan en bekende: “Nee, dat doe ik niet. Ik weet dat ik het moet doen, maar het leek me zo overbodig. Ik wist wel dat ik vorderingen zou maken. Dat hoeft ik niet op te schrijven.” Ik legde haar uit: “Het bijhouden van een dagboek is niet alleen maar om je vorderingen op te merken. Het is één van de redenen, maar zeker niet de enige. Het is juist om te voorkomen dat je brein die vorderingen vergeet. Je brein is gewend om de vaste paden te lopen. De nieuwe wegen die jij de afgelopen weken inslaat, zijn voor je brein nieuw. Zodra het de kans krijgt om weer op het oude pad te geraken, zal het de kans grijpen. Je dagboek is een manier om je brein in het gareel te houden en je op het nieuwe pad te houden. Een mentale reminder zou je kunnen zeggen.” “Ik ga je een recept meegeven,” vertelde ik haar. “Volg dit iedere dag en laten we dan over 2 weken weer afspreken om te kijken wat er is veranderd. Vanaf vandaag ga je iedere dag 5 minuten in je dagboek schrijven. Je schrijft op, wat je hebt gemerkt aan vorderingen die je maakt en de eventuele obstakels waar je tegen aan bent gelopen. Dat is alles. Dan zie ik je over 2 weken weer terug. Afsproken?”

Twee weken later zag ik haar wederom en een wereld was voor haar open gegaan: “Alle stukjes kregen een plek. Het was alsof al mijn inzichten en vorderingen nu echt ten gelde werden gemaakt. Voorheen had ik wel het gevoel dat het een en ander aan het veranderen was, maar echt zien deed ik het nog niet. Nu schrijf ik op wat er verandert en noteer ik mijn obstakels. Zodra ik mijn obstakels noteer, is het alsof ze de nodige aandacht hebben gekregen en vervolgens verdwijnen. Ik schrijf ze op en ik heb ze niet meer?! Is dat normaal?”

Lachend gaven we elkaar een knuffel en namen we afscheid. Ik hoefde haar niet meer te overtuigen van het belang van het opschrijven van je ontwikkeling. Dat had ze zelf al gedaan. Laat je cliënt schrijven over doelen, ontwikkelingen, obstakels, vorderingen en resultaten. Over gedachten, gevoelens en gedrag. In je gedachten ben je soms oneindig in rondjes aan het

draaien, met als resultaat dat het alleen maar drukker wordt in je hoofd. Schrijven schept orde. Schrijven motiveert ook. Ga maar na: hoe heerlijk het is om, als je een to-do lijstje hebt gemaakt, je afgeronde taken te kunnen doorstrepen. Zo werkt het ook met opgeschreven ontwikkelingen. Het geeft een kick als je je vorderingen kunt bekijken in de wetenschap dat je groeit en bloeit. Je leert te ontdekken wat werkt en wat niet werkt. Laat je je cliënt schrijven over doelen en ontwikkelingen, dan wordt de situatie het universum ingebracht. Of je nu spiritueel gelooft in de kracht van ons universum of niet, psychologisch zorgt het er in ieder geval voor dat je je mentale filters aanpast aan hetgeen je wilt bereiken.

### **Geheim #2: Laat je cliënt ademen!**

Het effect van controle krijgen over je ademhaling heeft impact op alle drie je breinen: reptielenbrein, limbische brein en de neocortex. Allereerst breek je hiermee direct in op het niveau van je reptielenbrein. Je ademhaling is namelijk het huis van dit onderdeel van je brein. Bovendien is je ademhaling de brug naar je emoties. Verander je je ademhaling, dan verander je daarmee direct je emotie. Tot slot grijp je in op het niveau van de neocortex. Je krijgt meer rust en helderheid in je hoofd, waardoor je betere beslissingen kunt nemen en gedrag kunt kiezen vanuit de motivatie van groei en ontwikkeling.

Sandra was al jaren bezig om haar hoofd boven water te houden op het werk. Ze was aangenomen als administratief medewerkster, met een overzichtelijk takenpakket en beperkte verantwoordelijkheid. Daar voelde ze zich prima bij. Met haar twee opgroeiende kinderen en haar veeleisende partner kon ze de functie net aan. Helaas bleef het niet zo. Het bedrijf was in een aantal jaren na haar aantreden flink gegroeid en was inmiddels één van de grootste adviesbureaus in de regio geworden. Terwijl zij nog steeds op dezelfde plek zat, was haar takenpakket in de loop van die jaren ook flink toegenomen. Er waren allerlei taken bijgekomen zonder dat dit met haar was besproken. Er werd van Sandra verwacht dat ze nieuwe medewerkers ging trainen, werkoverleg ging begeleiden en het reilen en zeilen op kantoor ging regelen.

Ongemerkt was haar functie veranderd van administratief medewerker naar senior officemanager. Dat terwijl ze altijd verre was gebleven van veranderingen en ze juist blij was dat ze geen presentaties hoefde te ge-

ven en geen managementtaken had. Ze had het gevoel dat ze volledig van zichzelf, haar ‘ware ik’, was verwijderd. Hier had ze niet voor gekozen en nu was er geen weg meer terug. Te veel mensen waren afhankelijk van haar en rekenden op haar. Haar stressniveau was op dit moment zo hoog dat ze allerlei lichamelijke klachten kreeg, zoals hoofdpijn en maagklachten. Om het minste of geringste was ze geïrriteerd, verdrietig of overstuurd. Haar emotionele emmer liep zo vaak vol dat ze eraan gewend was geraakt en ze was ervan overtuigd dat er niets meer aan te doen was. Dit ging al jaren zo. Ze had op aanraden van vriendinnen wel het een en ander geprobeerd om er beter mee om te gaan. Zo had ze een sessie gehad met een cognitieve gedragspsycholoog, had ze yogalessen genomen en boekte ze een keer in het jaar een weekendje weg. Maar het leek allemaal niet te helpen. Ze was teleurgesteld en het voelde voor haar alsof ze verslagen was. Totdat ze van een vriendin hoorde van mindfulness.

Ze belde me op en legde haar situatie uit. Ik besloot haar uit te nodigen voor een coachingsessie om te zien of ik haar kon helpen de stress in haar leven te verminderen. Ze kwam bij mij op kantoor met een – op het eerste gezicht – vrolijke houding. Toch bespeurde ik in haar een emotionele en fysieke vermoeidheid. Ik vroeg haar om terug te gaan naar een situatie waarin ze zich gestrest voelde. Alsof dat een gemakkelijk verzoek was, deed ze keurig wat ik haar vroeg en ik kon aan haar hele lichaam zien dat ze de stress opnieuw aan het ervaren was. Ik vroeg haar: “Op een schaal van 1 tot 10...waarbij 1 totaal geen stress betekent en 10 maximale stress, hoe voelt de stress nu aan in je lichaam?” Sandra begon haar lichaam te voelen en zei: “Oh, zeker een 8 of een 9, denk ik.” Ik vroeg haar vervolgens om met haar aandacht naar haar ademhaling te gaan. Dat deed ze, maar al snel raakte ze geïrriteerd: “Ja, nou, dat werkt niet. Iedere keer als ik dat doe dan ben ik afgeleid en zit ik weer te denken aan die achterlijke collega die mij gisteren zo boos maakte.” “Uitstekend!” zei ik haar en gaf haar een volgende instructie: “Heel goed, en iedere keer als je merkt dat je weer teruggaat in je hoofd, naar je gedachten, ga je, zodra je je daar bewust van bent, weer met je aandacht naar je ademhaling.” Dit ging een aantal keren heen en weer totdat ze er meer gemak in kreeg: “Hoe vaker ik dit doe, hoe rustiger het lijkt te worden. Dit is heel apart!” Na 45 minuten was er volledige rust in haar hoofd. We waren er nog niet, maar het begin was er. Nu was de uitdaging om de oude gewoonten in haar leven te vervangen door nieuwe, meer rustgevende patronen.

Wat ik Sandra leerde, kan iedereen en kun jij direct gebruiken in het werken met cliënten. In essentie is het eenvoudig: met volle aandacht zijn in het hier-en-nu. Eenvoudig, maar bijzonder moeilijk tegelijkertijd.

### **Geheim #3: Laat je cliënt fantaseren!**

Wel eens een aap zien fantaseren over wat hij wil in het leven? Net als schrijven en teruggaan naar je ademhaling, is fantaseren over de gewenste toekomst een typische activiteit van de neocortex. Fantaseer over wat je wilt en bouw daarmee een kracht op om controle te krijgen over je reptielenbrein. Vragen die je hierbij kunt stellen zijn:

- Wat wil je heel, heel, heel erg graag?
- Als er een geheime passie zou zijn in je leven, wat zou dit dan zijn?
- Als er iets zou zijn waar je van weg zou lopen of wat je zou vermijden, wat zou dat dan zijn?
- Wat ontbreekt er in je leven? Waar verlang je naar?
- Wat is je droom voor jouw leven?
- Waar ben je nog niet klaar voor om te veranderen?
- Wie moet je worden om alles te hebben wat je wilt?

## HOOFDSTUK 2

### DE WET VAN DE ROZE OLIFANT

“Richt je op waar je naar toe wilt gaan.  
Niet waar je bang voor bent.”

— **Anthony Robbins, spreker** —