

# Inhoud

<b>Voorwoord</b>	<b>9</b>
<b>1 Een focus op kracht</b>	<b>13</b>
1.1 Het thema van dit boek	13
1.2 De doelgroep	15
1.3 Coaching en leren	15
1.4 De probleemgerichte versus de krachtgerichte benadering	16
1.5 Verschillen tussen de twee scenario's	18
1.6 Een omslag in de psychologie	20
1.7 De uitgangspunten van krachtgericht coachen	21
1.8 Leeswijzer	23
1.9 Kernpunten van dit hoofdstuk	24
1.10 Verdieping en wetenschappelijke verantwoording	25
<b>2 Versterken van het psychologisch kapitaal</b>	<b>31</b>
2.1 Het psychologisch kapitaal	31
2.2 Kernkwaliteiten	32
2.3 De eigen kernkwaliteiten in kaart brengen	37
2.4 Kernkwaliteiten en competenties	42
2.5 Het broaden-and-buildmodel	44
2.6 De rol van de coach bij de ontwikkeling van kernkwaliteiten	45
2.7 Flow	47
2.8 Idealen	48
2.9 De verbeelding gebruiken	49
2.10 Kernpunten van dit hoofdstuk	51
2.11 Verdieping en wetenschappelijke verantwoording	51

<b>3</b>	<b>Basisvaardigheden van krachtgericht coachen</b>	<b>61</b>
3.1	Hoe reageer je als coach?	61
3.2	Krachtgericht luisteren	62
3.3	Doorvragen	64
3.4	Samenvatten	70
3.5	Spiegelen	73
3.6	Non-verbaal reageren	76
3.7	De houding van de coach	77
3.8	Kernpunten van dit hoofdstuk	78
3.9	Verdieping en wetenschappelijke verantwoording	79
<b>4</b>	<b>Krachtgerichte feedback</b>	<b>83</b>
4.1	Wat is feedback?	83
4.2	Focus van de feedback	84
4.3	Wat doet de feedback met de coachee?	87
4.4	Inhoud en relatie	88
4.5	Kernfeedback	89
4.6	Barrières rond kernfeedback	90
4.7	Kernfeedback in vier stappen	91
4.8	De coachingsrelatie benutten om kracht te versterken	93
4.9	Kernkwaliteiten gebruiken	94
4.10	Barrières bij de coach	94
4.11	Kernpunten van dit hoofdstuk	95
4.12	Verdieping en wetenschappelijke verantwoording	96
<b>5</b>	<b>Flow versterken</b>	<b>101</b>
5.1	Successen benutten	101
5.2	Liften	104
5.3	Van probleem naar kracht	109
5.4	Belemmeringen	111
5.5	Kernpunten van dit hoofdstuk	113
5.6	Verdieping en wetenschappelijke verantwoording	113
<b>6</b>	<b>Potentieel versus belemmeringen</b>	<b>117</b>
6.1	Positieve krachten en belemmeringen in de persoon	117
6.2	Het ui-model	120
6.3	Zijn de lagen in een persoon in harmonie of in conflict met elkaar?	123

6.4	Soorten belemmeringen	125
6.5	De cirkel van ellende	127
6.6	Wie is de regisseur?	129
6.7	Het hanteren van belemmeringen	134
6.8	Kernpunten van dit hoofdstuk	137
6.9	Verdieping en wetenschappelijke verantwoording	138
<b>7</b>	<b>Een stappenplan voor krachtgericht coachen</b>	<b>145</b>
7.1	Vijf stappen	145
7.2	Van stap 1 (concrete situatie/ervaring beschrijven) naar stap 2 (reflectie op ideaal en kernkwaliteiten)	147
7.3	Stap 3: Reflectie op belemmering	152
7.4	Stap 4: Benutten van het kernpotentieel	155
7.5	Stap 5: Nieuwe aanpak uitproberen	159
7.6	De cirkel wordt een spiraal	160
7.7	Werken met placemats	160
7.8	Verslaglegging	161
7.9	Valkuilen	162
7.10	Kernpunten van dit hoofdstuk	166
7.11	Verdieping en wetenschappelijke onderbouwing	170
<b>8</b>	<b>Het hier-en-nu gebruiken</b>	<b>175</b>
8.1	Verleden, toekomst en... heden!	175
8.2	Werken met lichaamstaal	177
8.3	Contact: een lemniscaat	179
8.4	Mindfulness en presence ontwikkelen	182
8.5	Overdracht en tegenoverdracht	183
8.6	Kernpunten van dit hoofdstuk	186
8.7	Verdieping en wetenschappelijke verantwoording	187
<b>9</b>	<b>Naar autonomie en zelfsturing</b>	<b>193</b>
9.1	Coachees worden hun eigen coach	193
9.2	Naar zelfsturing op inhoud	195
9.3	Naar zelfsturing op het leerproces	196
9.4	Metareflectie	198
9.5	Mindsets	201
9.6	Expliciet voorbeeldgedrag	202

9.7	Kernpunten van dit hoofdstuk	203
9.8	Verdieping en wetenschappelijke verantwoording	204
<b>10</b>	<b>Referenties</b>	<b>209</b>
	<b>Lijst van voorbeelden</b>	<b>221</b>
	<b>Lijst van oefeningen</b>	<b>223</b>
	<b>Register</b>	<b>225</b>
	<b>Over de auteurs</b>	<b>229</b>