

Roots-to-Bridges

Coaching 4

Een toegankelijke en bruikbare begeleiding
Ook voor jou



Roots-to-Bridges

Coaching 4

Een toegankelijke en bruikbare begeleiding
Ook voor jou

Eric Van Poucke

Schrijver: Eric Van Poucke
Coverontwerp: Eric Van Poucke
ISBN: 9789464922370
© Eric Van Poucke

Dankwoord

Je bent in het bezit van het herwerkte handboek Roots-to-Bridges Coaching skills. Vele jaren ervaring als coach en trainer brengt me tot het opnieuw bijsturen van het boek. Door steeds mijn begeleidingen en opleidingen te evalueren en erover te reflecteren is dit boek tot stand gekomen. Behouden wat goed is en de cursisten laten groeien. Daarnaast bijsturen waar nodig is en opmerken waar extra verduidelijking en aandacht dient aan besteed te worden. Een attitude die ik mezelf heb aangeleerd. Steeds opnieuw onderzoeken wat goed is en welke punten voor verbetering vatbaar zijn, doen mezelf en de methodiek groeien.

Deze bijsturing kan ik maar dankzij de feedback van de coachees en cursisten. Hun verbale en non-verbale reacties doen me reflecteren. Gedurende de sessies komen coachees met nieuwe oefeningen tot inzichten en oplossingen. Bepaalde oefeningen zijn bij de eerste maal onmiddellijk raak. De coachee wordt bewust van en komt naar het gewenste resultaat. Andere oefeningen stel ik regelmatig bij tot de impact voldoet aan mijn doelen en criteria en de Purpose van de coachee. Gedurende een opleiding of sessie een nieuwe oefening inzetten of een bestaande aanpassen, is voor mezelf een uitdaging waar ik van geniet.

Cursisten zijn leergierig en daar ben ik heel blij om. Zij geven aan welke onderwerpen meer aandacht vragen. Elke opleiding brengt me tot andere aandachtspunten. Hun leerproces en tempo leidt me naar bijsturing en andere aanpak. Coachees en cursisten dragen op deze wijze bij aan deze nieuwe editie. Verbaal en non-verbaal geven ze aan waar de kennisoverdracht krachtiger, trager of meer oefening vraagt. Ik ben hen hiervoor dankbaar.

Voorwoord

Bij de start van de opleiding kindercoach, creatieve therapie en coaching-skills, geven de coachees hun motivatie voor de opleiding. *'Mijn doel is mensen helpen'*. Spontaan komt mijn antwoord: *'Dit is ook mijn doel, al heel mijn leven.'* Tot nu laat mijn antwoord me niet los. Is *'mensen helpen'* mijn echte doel? Om die reden heb ik me ingezet bij scouting, een jeugdatelier heb opgericht met naschoolse opvang en bedacht de methodiek Equicoaching en Roots-to-Bridges Coaching? Daarnaast stel ik me de vraag: 'Is het mogelijk om iemand te helpen?' Fysiek kan ik iemand helpen of helpen bij het aanleren van een vaardigheid. Het is fysiek ondersteunen of kennis doorgeven. Zoals een huisarts in mijn opleiding stelde: Ik heb geleerd diagnoses te stellen en er een behandeling voor te geven. Bij mentale items zoals zelfzekerheid, vertrouwen, grenzen, ... kan ik niemand helpen. Enkel de persoon kan zichzelf helpen. Mijn taak is hem in dit proces te begeleiden.

Hoe meer ik erover nadenk, hoe meer ik ervan overtuigd ben dat mijn doel niet helpen is. Het is de manier om mijn doel te realiseren. *'Mezelf helpen me goed te voelen. Voor mezelf en iemand iets betekenen.'*

Ik denk dat ieder persoon een doel heeft met een persoonlijk voordeel. Binnen Ikigai, een Japanse levenshouding, is het een reden om elke dag opnieuw op te staan. Gedurende zeven jaren is door de Yohoku University Graduate School of Medicine, Japan, onderzoek gedaan. 43 391 personen werden bevroegd. Een van de vragen was: 'Heb je een levensdoel?' Drie antwoorden waren mogelijk: ja – onzeker – neen. Gedurende deze jaren telde men 3 018 sterfgevallen. Bij de groep die neen antwoordden, waren er 1,5 maal meer sterfgevallen dan bij de ja-groep. Een levensdoel hebben is dan ook een van de tien leefregels binnen Ikigai.

Bewust en onbewust handelingen stellen met een positieve invloed voor zichzelf. Nu ik bv. naar het jeugdatelier kijk, dat ik jaren terug heb opgestart, stel ik vast dat mijn doel toen kinderen begeleiden was. Jongeren in contact laten komen met alle expressievormen. Hen op deze wijze meer van zichzelf laten ontdekken. Een belangrijke activiteit van de naschoolse opvang was huistaakbegeleiding. Ik vond het belangrijk dat de ouders meer tijd hadden voor zichzelf en de kinderen. Terug thuis konden de kinderen onmiddellijk doen wat ze graag deden. Dit waren toen mijn doelen. Wanneer ik er nu op terugblik zie ik mijn persoonlijk voordeel. Ik wou genieten van hun schoolresultaten, zich op een creatieve manier leren uiten. Hen

zaken bijbrengen was mijn drijfveer. Samen creatief zijn, samen gek doen. Een persoon zijn die er voor kind en ouder was.



Mijn doel is nu duidelijk maar de tool '*mensen begeleiden*', daar sta ik nog meer bij stil. Mensen ondersteunen in hun persoonlijke groei. Teams binnen bedrijven en organisaties naar een hoger niveau brengen. Maar kan ik dit wel? Men kan water brengen naar een paard maar je kunt het niet doen drinken. Wanneer ik dit nu omzet naar mensen dan vul ik dit als volgt in: wanneer ik tips en ideeën geef, adviezen formuleer, ben ik water aan het brengen. De persoon zal al mijn goede bedoelingen vermoedelijk niet aanvaarden. Wat ik wel kan met het paard, is hem dorst doen krijgen. Ook mensen kan ik figuurlijk dorst doen krijgen door hen naar het resultaat van hun oplossingen te doen hunkeren.

Is hunkeren de sleutel? Tot en met het ontwikkelen van de methodiek Equicoaching is dit zo. Mensen met interesse voor paarden komen over de vloer. Sporadisch komt er een hulpvraag van een coachee die geen voeling heeft met dit prachtig dier. Deze coachee wil dan wel de coaching met paarden een kans geven. Deze reflectie doet me besluiten dat ik mensen begeleid die een overeenkomst hebben met mijn ingang, paarden. Gedurende teambuilding en team coaching moet ik soms hard motiveren om één of meerdere leden mee te hebben in de oefening. Deze coachees hebben helemaal geen interesse voor paarden. Paarden zijn hun ingang niet voor een begeleiding, hunkering en tot hun oplossingen komen, daar slagen ze wel in.

Deze reflectie leidt me naar Roots-to-Bridges. De ingang, interesse, van de coachee of het team ontdekken. Ingangen welke ik Roots noem. Verbinding maken met hun Roots met als gevolg betrokkenheid van de persoon. Roots zijn heel uiteenlopend. Het paard is er één van, maar er zijn ook de diverse expressievormen, koken, fotografie, sport, ... Met deze Roots spreek ik de taal van de coachee. Vertelt hij vrij en met veel enthousiasme over zijn Root. Hij voert oefeningen uit met veel plezier want het is binnen zijn comfortzone. Dit is fijn en aangenaam.

Toch ontbreekt er iets in mijn beleving. Een mooie collage maken, zich uitleven in muziek of dans, in stilte mediteren of eten, en nog veel andere zaken zijn een mooie en soms een intense beleving. Een ervaring waar de coachee zich prettig bij

voelt. Het zijn momenten waar soms tastbare zaken van overblijven. Prachtige herinneringen met, in mijn beleving, onvoldoende resultaat voor de hulpvraag. Een team, een coachee komt met een vraag. Er wordt een ondersteuning verwacht waardoor er groei is. Bewust zijn van het nodige veranderingsproces. Ze komen met een vraag en wensen oplossingen voor korte en lange termijn.

Wil ik hierbij begeleiden en coachen dan is er structuur nodig. Een methodiek welke mij helpt het proces te begeleiden. Een techniek waar ik hen kan laten opmerken, bewustmaken, confronteren en stap voor stap hun oplossingen laat ontdekken en formuleren. Enkel met methodiek en structuur kan ik het proces in handen houden. Het helpt me een Root te vinden van de coachee of het team. Bij deze Root sluit ik aan. Het is echter niet meer mijn bedoeling de coachee of het team bij mijn Root te laten aansluiten.

Een technische ploeg van BMW-garages was door de uitbreiding van het bedrijf het spoor verloren. De hersteltijden werden langer en de klanttevredenheid ging achteruit. In plaats van hen erop te wijzen met zintuiglijke observaties en meetpunten maakte ik verbinding met hun interesse, hun Root. Ze kregen twee filmpjes te zien, twee teams binnen de formule 1, twee bandenwissels. Het eerste team had er nog geen 30 seconden voor nodig. Elk teamlid kent zijn taak. Men weet wat en wie eerst een handeling moet doen. Al het materiaal lag klaar. Het tweede team heeft drie minuten nodig om de job uit te voeren. De nieuwe banden lagen niet klaar en men wacht en kijkt naar elkaar. Na deze twee video's legde men verbanden met de eigen werkvloer. De workflow pasten ze aan en de tevredenheid van techniker en klant ging vooruit.

Met de bovenstaande reflectie is Roots-to-Bridges ontwikkeld. De basis zijn en blijven de coaching-skills. Methodiek en tools om het veranderingsproces te kunnen begeleiden. Oog hebben voor de Roots van de coachee(s) en met zijn Roots hen coachen. Roots-to-Bridges brengt mensen in beweging. Vanuit hun ingang op zoek gaan naar hun patronen met de impact op zichzelf en de omgeving. Hen binnen hun Root out of the box laten denken en werken. Met andere Roots hen uit hun comfortzone halen. Alles met een doel: **Bridges** laten ontdekken en creëren waardoor ze over de kloven hun levenspad succesvol kunnen verderzetten.

Het boek is een naslagwerk en handboek. Het is een doelbewuste neerslag van theorie, methodiek en vaardigheden. Zaken welke je in mijn beleving nodig zijn

voor een professionele begeleiding. Een opbouw voor het coaching proces waar de diverse talenten kunnen toegepast worden. Soms deel ik ervaringen uit mijn praktijk. Hierdoor hoop ik de theorie voor de lezer duidelijker te maken.

De Roots-to-Bridges coachingsvaardigheden inzetten met de ingang van de coachee, heeft voor coach en coachee succes en een goed gevoel met innerlijke rust als gevolg. Het boek is een weergave van skills en structuren. Roots-to-Bridges Coaching laat je een coachee professioneel begeleiden. Het is het handboek voor de opleiding Roots-to-Bridges Coaching Skills en een naslagwerk voor andere hulpverleners.

Roots-to-Bridges coach worden kan je leren. Roots-to-Bridges coaching vraagt oefening. Elk opleidingsmoment is jouw leer- en groeimoment. Jezelf steeds in vraag stellen, de begeleiding evalueren en reflecteren is hierbij jouw tool. Jouw verbeterpunten vaststellen en die de volgende begeleiding bijsturen. Jouw focus ligt vanaf nu op de verbeterpunten. Fouten behoren tot de verleden tijd. Naar de fouten kijken, belemmert jouw groei. Geef jezelf meerdere malen een compliment. Een oefensessie en begeleiding verzorgen, vraagt inspanning van jou.

Geniet van jouw groei.

**Wie je bent,
vind je niet in
het verleden of
in de toekomst.
De enige plaats
waar je jezelf kunt vinden,
is in het nu.**

Eckhart Tolle

Actie, de weg naar succes

Een coaching-sessie is een opeenvolging van kleine en grotere successen. De gevonden oplossingen in eigen leefwereld toepassen laat de coachee stap voor stap groeien. Ook jouw groei naar een professionele coach gebeurt stapsgewijs. Kyudo zal hierbij een hulpmiddel zijn. Niet dat je deze Japanse krijgskunst gaat beoefenen maar wel enkele basishoudingen aannemen. Kyudo focust zich op de weg van de boog. In balans zijn met jezelf en de omgeving. Bewust zijn van elke stap en opmerkzaam zijn over jouw gedachten, acties en gevoelens. Greep hebben op jezelf en het proces. Zo is de schutter op zoek naar harmonie en balans met zichzelf en zijn omgeving. Steeds op zoek gaan naar verbetering, gebaseerd op de theorie dat kleine, voortdurende positieve veranderingen significant kunnen zijn. Aannames en perfectionisme loslaten. Zo hou je de focus op jouw groeiproces. Kleine doelen stellen en steeds onderzoeken wat je goed doet en wat kan verbeterd worden. Dit boek is hierbij slechts een klein begin om een succesvolle coach te worden. Je kunt de vaardigheden, technieken en theorie in het boek lezen en vervolgens herlezen. Voor jou kan dit een handboek zijn voor referentie, een studieobject en kennis waar je altijd naar terug kan grijpen voor jouw coaching. Alleen dit boek lezen en dan verwachten dat je een betere en sterkere coach bent, is volgens mij niet voldoende of niet mogelijk. Ik kan alleen mijn eigen ervaring met je delen en dit is wat ik aan het begin van elke cursus tegen elke cursisten zeg:

***'Een succesvolle en professionele coach kan je worden door te oefenen,
en heel veel te oefenen.
Als je denkt dat je voldoende geoefend hebt,
is dat het moment waarop je daadwerkelijk begint te oefenen.'***

Hoe je ook naar het boek kijkt, als werkboek, handboek of naslagwerk het is jouw ondersteuning in de groei naar coach met en zonder paarden, kindercoach, online coach of welke doelgroep je ook wil begeleiden. Ik ben ervan overtuigd dat je heel veel zal oefenen en zal slagen in de certificatieproef.

**Vrijheid is
wat jij doet met
wat jou wordt aangedaan.**

Jean-Paul Sartre

Wat betekent Roots-to-Bridges coaching voor jou?

Iedereen heeft een beeld van coaching. Een eigen invulling van wat een begeleiding inhoudt. Coaching is de dag van vandaag een containerbegrip geworden. Je vindt op het internet allerlei soorten coaches. Het aanbod is heel ruim. Je vindt er burn-out coaches, wandel-, business-, loopbaan-, mental-, team-, budget-, stress-, en deze lijst is nog helemaal niet volledig. De diversiteit aan coaches groeit als paddenstoelen uit de grond. Begrijpelijk dat de zoektocht naar een professionele coach voor de hulpvrager een grote klus is. Daarnaast is het onderscheid tussen een coaching door goedopgeleide coaches en wie uit eigen ervaring andere personen wil helpen, helemaal niet duidelijk.

Mensen begeleiden in hun groeiproces is een mooi doel en zeker genieten van de positieve veranderingen. Om dit proces te kunnen realiseren en te genieten van de resultaten zijn er technieken, kennis en een structuur nodig. Als coach heel opmerkzaam zijn om zo de juiste tools te kunnen inzetten, steeds met de focus op het gewenste doel en de structuur.

Bij de aanvang van de opleiding Roots-to-Bridges coaching skills sta je even stil bij jouw betekenis van coaching. Even onderzoeken wat voor jou een coach, coachingstraject en -proces betekent. Vermoedelijk zit je meerdere tijd voor het scherm het internet af te zoeken. Meerdere definities lees je er en diverse boeken worden aanbevolen. De belangrijkste vraag is nu welke impact de definities en mooie woorden hebben op jouw kijk. Voor een Roots-to-Bridges coach beperkt dit zich niet tot enkel mooie woorden. Het is een houding, een attitude met meerdere vaardigheden en structuren. Geen begeleiding zonder doel. Geen begeleiding zonder structuur. Geen structuur zonder doelen en deeldoelen.

Een Roots-to-Bridges coach maakt gebruik van diverse tools en materialen. Roots-to-Bridges coaching maakt gebruik van metaforen. Metaforen laten de coachee van op afstand naar zichzelf, iemand uit de omgeving, een situatie of een betekenis onderzoeken. Zo kom je aan jouw eerste opdracht: een kunstwerk maken.

Materiaal

- klei of zoutdeeg of moduleerklei

Opdracht boetseren

Voor een Roots-to-Bridges coach is elk resultaat van een creatieve opdracht een kunstwerk. De coachee moet helemaal niet creatief zijn. Het resultaat is minder belangrijk. Het proces is daarentegen super interessant. Worden er verbanden gelegd naar een thema, dan krijg je informatie met bewustmaking.

Je mag een kunstwerkje in klei maken. Het heeft geen bepaald verwacht resultaat of doel. Boetseer wat je denkt nu te kunnen en willen boetseren. Je laat jouw vingers en handen spontaan hun gang gaan. Onder het kleien lees je de vragen en denk je na over de antwoorden of nog krachtiger, ga aan de slag met de klei en laat de vragen één voor één voorlezen. Geef antwoord op een volgende vraag nadat je voldoende antwoorden geformuleerd hebt.

- Wanneer je denkt aan coaching, wat is het eerste waar je aan denkt?
- Wat trek je aan in coaching?
- Welke informatie heb je gelezen op het internet?
- Nu je eraan terugdenkt, wat denk je over deze informatie?
- Welk gevoel heb je er nu bij?
- Hoe zou je nu coaching kunnen omschrijven?
- Welke vaardigheden heb je nodig?
- Welke overtuiging heb je nodig als coach?
- Hoe wil je dat mensen over jou als coach praten?
- Welke coach wil je zijn?
- Vul in een coach.

Reflectie

- Hoe ziet jouw kunstwerk eruit?
- Wat symboliseert het kunstwerk voor jou?
- Wat merk je op aan jouw kunstwerk?
- Wat betekent dit i.v.m. coaching?
- Welk gevoel had je gedurende het boetseren en vragen beantwoorden?

- Welke gedachten heb je opgemerkt gedurende het boetseren?
- Wat betekent coaching nu voor jou?

Boetseren haalt de aandacht weg van de vragen. Voor sommige personen is het een uitdaging om over zichzelf te praten. Een creatieve opdracht zoals werken met klei zorgt voor meer antwoorden. Het geeft de mogelijkheid aan de coach om nog meer vragen te stellen. Vragen die de coachee harder doen denken.

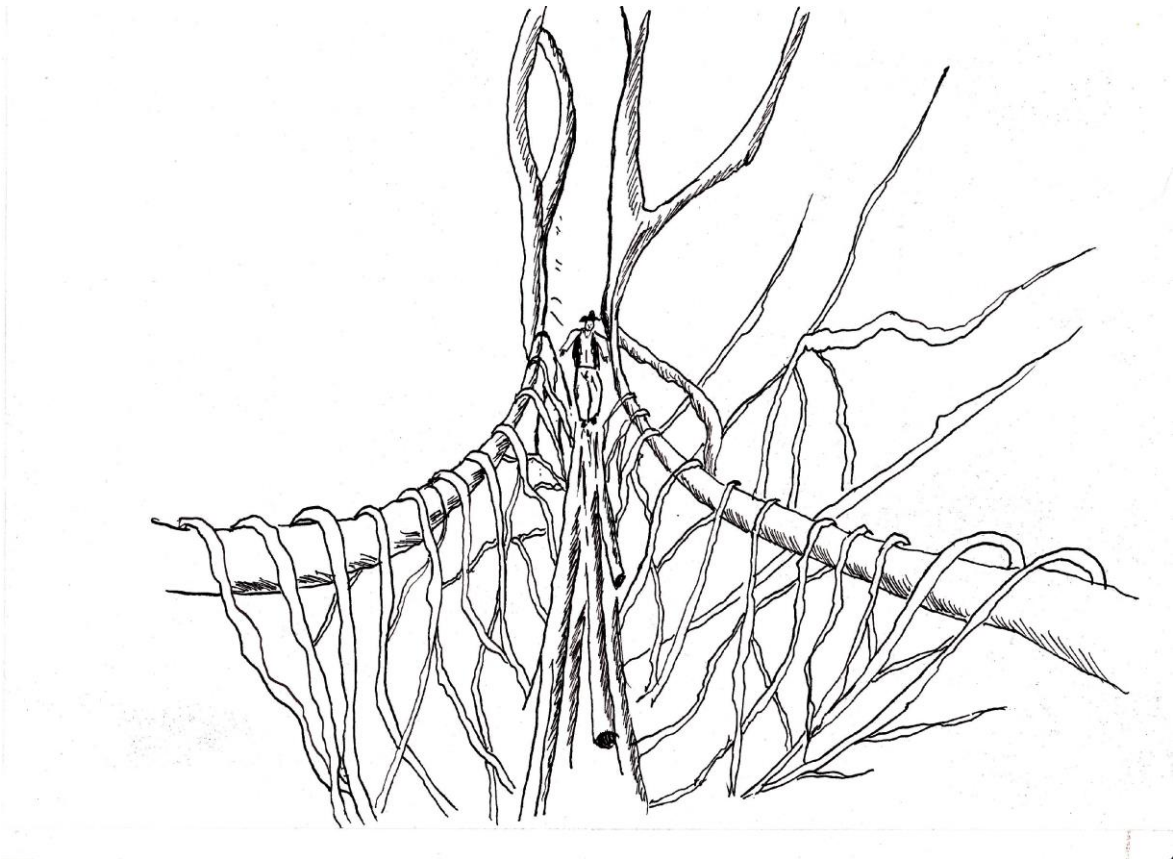
Naast de vragen stellen, is het de taak van de coach om te observeren. Zien wat er zich afspeelt. Er wordt gestart met een klomp klei. Stilaan krijgt deze een vorm. Veelal is het een onbewust proces. De coachee denkt niet na over het eindresultaat van het kunstwerk. De coach merkt op en stelt een bijkomende vraag. Hij laat hierbij verbanden leggen tussen het kleiwerk en het onderwerp van de coaching.

Opdracht observeren

Hier in het boek is een tekening afgebeeld. Ik vertel mijn definitie en betekenis voor Roots-to-Bridges coaching aan een kunstenaar. Naast de korte omschrijving (lees je verder in het boek) gaat het gesprek over waar en met wie er een traject doorlopen wordt. Ik geef hem een beeld van wat ik doe en welke vaardigheden er kunnen ingezet worden. Als coach heb ik een overtuiging en zelfbeeld. Wie ben ik met het coaching-petje op? Het einde van het gesprek gaat over mijn doel voor mezelf en de mensen die ik begeleid.

Met deze informatie gaat hij aan de slag. Na enige tijd krijg ik de tekening te zien.

- Wanneer je naar deze tekening kijkt, wat is het eerste dat in jouw gedachten komt?



- Welke invulling, betekenis geef je aan de tekening?

- Wat is het eerste element dat je in het oog springt?

- Het onderwerp is coaching, welke betekenis geef je nu aan de tekening?

- Stel je voor dat jij de persoon op de afbeelding bent. Wat ben je aan het doen?

- Welke elementen ontbreken er?

Met jouw antwoorden en beeld van een coach en coaching maak je nu een metafoor, tekening, collage, teksten, ... Laat je geest creatief zijn en gebruik het beeld zoals je wilt.

- Kijk naar je werk en maak een zin die begint met: 'Ik mag...'
Welke gedachten laten je nu toe om te doen, te voelen en te denken met de vaardigheden in te zetten die je net hebt opgeschreven?

- Kijk naar jouw werk of tekst, welke identiteit geef je jezelf als coach?

Doel van deze twee oefeningen is jou bewust maken van coaching. Niet alleen de betekenis maar ook wie jij bent als coach. Een coach met zijn kunnen en niet kunnen. Jou even laten hunkeren naar het einddoel van de opleiding. Er staan als coach. Hopelijk heb je een aantal werkpunten voor jezelf ontdekt. Vaardigheden welke je misschien van nature hebt en vaardigheden die je nog verder kan ontdekken en aanleren.

Deze twee opdrachten zijn een korte versie van een intakegesprek van Roots-to-Bridges. Alles wat de coachee zegt of doet, heeft een betekenis en kan gebruikt worden in een sessie. Een coachingsessie zit vol met metaforen. Elke metafoor heeft een betekenis en is van belang voor de coaching. Elke metafoor laat de persoon van op afstand naar zichzelf kijken. Via de metafoor bewust worden van een ideaalbeeld. Welk gedrag voor de coachee ideaal is met bijhorende overtuiging en zelfbeeld. Volgende stap is hem laten hunkeren om zich het beeld van de metafoor zich eigen te maken.

Roots-to-Bridges is

Roots-to-Bridges Coaching is een **methodiek** dat een **doelbewust veranderingsproces** creëert met **impact** op korte en lange termijn. Door de **interesses** van de coachee zinvol in de **structuur** te brengen, in combinatie met **coaching vaardigheden** en diverse **bewustwordingsoefeningen**.

Wanneer je de kenwoorden van deze zin opmerkt geef je er een invulling aan. Een betekenis dat de kracht van Roots-to-Bridges Coaching versterkt.

'Methodiek'

Roots-to-Bridges is een methodiek dat de Coachee begeleidt in het nu proces. Dit kan voor een persoonlijke groei zijn, voor mentale uitdagingen maar ook binnen een opleidingstraject. Intake en de sessie hebben een einddoel met deeldoelen voor elke stap. M.a.w. elke stap binnen de begeleiding heeft een doel. Afhankelijk van het moment in de begeleiding is er bewustwording, patronen opmerken, van op afstand naar zichzelf kijken, oplossingen vinden, reflecteren,

'Doelbewust'

Een heel belangrijke focus voor de coach. De coachee heeft behoefte aan een luisterend oor en de coach biedt hem dat ook. Hij wil ook een antwoord voor zijn uitdagingen op zijn levenspad. Roots-to-Bridges coaching gaat op zoek naar de vraag achter de vraag. De coachee komt veelal met een praktische vraag. Een gedrag waar hij tegenaan loopt en anders wil zien. Achter dit gedrag ligt een diepere vraag. Wordt de coachee begeleidt naar een oplossing hiervoor dan is gedrag in meerdere situaties en momenten opgelost.

'Veranderingsproces'

De coachee komt met een vraag. Hij wil een oplossing voor zijn uitdagingen of in zijn woorden: *'Mijn probleem.'* Roots-to-Bridges neemt de coachee mee in dit veranderings- en leerproces. De coach is zijn partner in het proces. Hij begeleidt, ondersteunt, confronteert, geeft complimenten. Het proces is opgebouwd met

bewustmaking, hunkering, oplossingen vinden, oplossingen toepassen en reflecteren.

'Impact'

De begeleiding heeft een grote impact wanneer het proces goed begeleid wordt. Roots-to-Bridges Coaching heeft in elke sessie twee doelen. De coachee een onmiddellijke oplossing laten vinden welke stap voor stap resultaat heeft op lange termijn. Een gedragsverandering of overtuiging dat in meerdere situaties kan toegepast worden. Met dit nieuwe gedrag of overtuiging een toepasbaar plan laten opstellen voor de beginvraag. De coachee kan na de sessie hiermee onmiddellijk aan de slag.

'Interesses'

Of de Roots van de coachee gebruiken. De coachee voelt zich aangesproken. De coach heeft aandacht voor de coachee en het vertrouwen wordt opgebouwd. De Roots zet de coach in zodat de coachee vanuit een metafoor naar zichzelf kan kijken.

'Structuur'

Een coaching zonder structuur is een vrijblijvend gesprek. Er kan uren en dagen over het thema gepraat worden. Of steeds op een nieuw item ingegaan worden zonder echt krachtige oplossingen en resultaten. Roots-to-Bridges Coaching heeft een duidelijke structuur. Een tool dat de coach inzet en de coachee ondersteunt in zijn veranderingsproces. Een houvast zodat de coachee elke sessie met een voor hem toepasbare oplossing naar huis gaat.

'Coaching vaardigheden'

De Roots-to-Bridges coach heeft een aantal technieken in de vingers. Diverse vaardigheden zet hij constant in of op andere momenten doelbewust. Vanuit IK OK – JIJ OK de coachee laten hunkeren, confronteren, bewustmaken, tot inzichten komen en naar zijn oplossingen begeleiden. Een begeleiding in volle respect voor de coach en de coachee. Dit vraagt een aantal technieken en vaardigheden.

Het 'NU' is daarbij belangrijk. Nieuwsgierig zijn voor het denken, voelen, doen, overtuigingen en zelfbeeld van de coachee. Deze items hemzelf laten ontdekken en bewustmaken zonder daarbij een oordeel te geven. Het is OKE dat iemand zich heel slecht en minderwaardig voelt. Deze houding bouwt vertrouwen op.

'Bewustwordingsoefeningen'

Roots-to-Bridges Coaching is een traject waarbij de coachee

- zichzelf opnieuw ontdekt.
- zich bewust wordt van zijn eigen krachten, mogelijkheden en gevoelens.
- zijn vastgeroeste houdingen en interactiepatronen ombuigt.
- ervaart wat hijzelf kan doen om tot een gedragsverandering te komen.
- zijn leerpunten in constructief gedrag omzet.
- beperkende overtuigingen verandert in vermogende overtuigingen.
- zelfbeeld positief maakt.

Roots-to-Bridges coaching onderzoekt het denken, voelen en doen van de coachee. Maakt de coachee bewust van zijn gedrag, overtuigingen en zelfbeeld en mogelijkheden. Een opdracht gedurende elke sessie.

Het huidig gedrag, overtuigingen en zelfbeeld zijn gevormd door ervaringen uit het verleden. Deze ervaringen bepalen nu het gedrag, de gedachten de emotionele gevoelens met de bijhorende fysieke gewaarwordingen. Naast deze bewustwording laat de coach zijn coachee hunkeren naar verandering. Hunkeren naar een nieuw positief zelfbeeld. Vanuit deze hunkering wordt de coachee begeleid naar oplossingen en succeservaringen.

**Behandel iemand zoals hij is,
en hij zal blijven zoals hij is.
Benader iemand zoals hij zou
kunnen zijn,
en jij wordt wie hij zou
kunnen zijn.**

Goethe

Roots-to-Bridges Coaching: de ingang van de coachee

Al te vaak komt een hulpvrager bij een hulpverlener die aan zijn overtuiging en methodiek vasthoudt. Soms gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek en soms op kennis uit boeken of workshops. Door vast te houden aan eigen methodiek is de kans heel groot dat de hulpvrager zich onprettig voelt en afhaakt.

Aansluiten bij de coachee is belangrijk voor vertrouwen op te bouwen. Praten binnen de interessesfeer geeft het gevoel gehoord te worden. Om de ingang van de persoon te horen is een kort gesprekje handig. Nog voor de coach start met het doel van de begeleiding helder te krijgen, maakt hij even tijd om dit te ontdekken. Hij stelt nieuwsgierige vragen die diverse richtingen kunnen uitgaan. Een mogelijke ingang is het moment waarop de coachee een keuze gemaakt heeft in zijn leven. Het kan dat hij doelbewust, soms op jonge leeftijd, zijn studierichting bepaald heeft. Een richting die binnen zijn interesse op latere leeftijd resulteert in een bloeiende carrière. De interesse is gegroeid naar passie en job. Een hobby kan de basis aan de basis liggen voor deze keuze. Het is een stimulans talenten en vaardigheden verder te ontwikkelen. Talenten welke hij gebruikt in de studie en/of beroep. Interesses, hobby's en kennis doen verlangen naar meer. Het geeft een beter gevoel om de weg naar doelen en dromen waar te maken.

Volwassenen merken de interesses van het kind op. Ze stellen de vaardigheden vast en stimuleren het kind deze verder te ontwikkelen. Binnen de interessesfeer brengen ze nieuwe vaardigheden aan. Het kind zelf is soms niet bewust van zijn kunnen en talenten. De jongere staat voor een studiekeuze. Hij zal een keuze moeten maken van welke studierichting het zal worden. Voor sommigen is de keuze mensen helpen in combinatie met een interesse in mensen, voor anderen is het bereiken van een carrière, zoals coach, trainer of leraar.

De coach vraagt aan de volwassene of het kind zijn hobby's. Hij is geïnteresseerd in de vrije tijd en wat de coachee graag doet. Kijkt hij televisie, luister hij naar de radio, gaat hij naar de bioscoop, doet hij aan sport, ... de interesses zijn onbeperkt. Het zijn allemaal ingangen waarmee de coach aansluit bij de coachee. Door deze vragen te stellen krijgt hij informatie en verduidelijking. Er is interesse voor de coachee, die zich meer en meer gehoord voelt. Hij is belangrijk. Stap voor stap wordt vertrouwen opgebouwd. De coachee heeft het gevoel dat er naar hem geluisterd wordt. Alle aandacht is op hem gericht.

De Roots-to-Bridges coach heeft oog voor de interesses van de coachee, de Roots. Hij brengt deze Roots in metaforen en geeft creatieve opdrachten of oefeningen naast een paard met deze Root of elementen eruit. De coachende vaardigheden en technieken maken van hem een professionele coach, met een rugzak vol talenten en tools. In het coachingproces haalt hij er de juiste tool eruit en brengt de coachee tot inzichten, bewustwording, laat hunkeren en oplossingen.

Vrouwen en mannen die hulp komen vragen, hebben meerdere Roots, maar ook valkuilen, klein of groot op hun levenspad. Voor de één is het hobbeliger dan voor de ander. In de beleving van de coachee zijn het diepe putten of grote bergen waar hij met veel inspanning over kan. Ieder persoon komt voor een aantal uitdagingen te staan op zijn levenspad. Met de metaforen binnen één van zijn Root gaat hij gedurende de begeleiding zijn Bridges bouwen. Hiervoor is hij op zoek naar oplossingen en iemand die hem hierbij kan begeleiden. Vaak zegt de coachee *'Help me, vertel me wat ik moet doen!'*. De coachee wil dat de hulpverlener hem of haar echt helpt. Hij verwacht dat de professional aanvoelt en weet wat er nodig is om over de valkuilen te stappen of eruit te raken. De hulpverlener is opgeleid en heeft ervaring. Hij geeft aan expertise te hebben in één of andere problematiek, burn-outcoach, stress-, rouw-, loopbaan-, HSP-, systemisch-, leefstijl-, relatie-, Op het internet staan nog veel meer soorten coaches. Coaches die dan ook heel graag hun expertise en oplossingen delen.

De coachees willen hun verhaal kunnen vertellen. Ze willen gehoord en begrepen worden. Soms zijn er één of meerdere begeleidingen doorlopen. Steeds op zoek naar een oplossing. Meerdere hulpverleners hebben hen diverse oplossingen en tips gegeven. Ademhalingsoefeningen, mindfulness technieken, hoe een studie- of job keuze maken, ... allemaal prachtige en goede oplossingen. Toch is de coachee nog steeds op zoek naar een oplossing voor zijn 'probleem'. Opnieuw op zoek naar begrip. Opnieuw op zoek naar een andere en juiste oplossing. Is deze behoefte niet ingevuld of geen duidelijk kader van de begeleiding aangegeven, dan merk je een veel voorkomende frustratie en angst bij coachees. Angst voor beoordeeld, niet begrepen en afgewezen te worden.

Hulp vragen en naar een coach stappen is voor de coachee een ongelooflijke uitdaging en grote stap. Hij wil de methodes en oplossingen van de hulpverlener kennen en ook uitproberen. Soms heeft de coachee het gevoel dat er geen goede match is tussen hem en de hulpverlener. Er kan onvoldoende vertrouwen zijn of

het gevoel niet gehoord te worden. Door de overtuigingskracht van de hulpverlener probeert hij tips en oplossingen. Jammer dat het bij proberen blijft. Hij en de hulpverlener vragen zich af waardoor het niet werkt. Geeft aan dat de hulpverlener geen duidelijke en juiste oplossing voor hem gegeven heeft. Toch blijft hij verlangen naar een oplossing, dus zoekt hij de hulp bij een andere professional. De methoden en technieken die de hulpverleners gebruiken zijn misschien niet altijd de beste match met de cliënt. Deze coachee is terechtgekomen bij een hulpverlener waar de Roots van de therapeutische methode mijlen ver verwijderd zijn van hemzelf. Als de cliënt of coachee bij een coach komt met dezelfde Roots of zijn Roots gebruikt, is er een grotere kans op succes. De match met de Roots, brengt rust en vertrouwen. Rust en vertrouwen is de basis voor coaching. Dit schept ruimte voor een eerlijk en open gesprek. De coachee wordt zich bewust van zijn gedrag. Hij ontdekt de impact die zijn omgeving op hem heeft en vice versa. De confrontatie met zichzelf kan worden aangegaan als hij zelf van op een afstand kijkt. Het oordelen gaat dan weg. De coach begeleidt hierbij vrij van alle mogelijke oordelen.

Oefening vanuit andere dan de eigen Roots van de coachee, is een mismatch. Maar door het toch te doen, nodigt het de coachee uit om met andere oplossingen te komen en buiten de gevestigde kaders te denken. Out of the box denken en handelen en toepassen in zijn eigen leven. Het vertrouwen dat wordt opgebouwd tussen de coach en de coachee, maakt dat de coachee het uittest. Vertrouwen is hiervoor cruciaal.

Roots-to-Bridges coaching zoekt de Roots van de coachee, ontdekt de weg en begeleidt hem door gebruik te maken van de verschillende vaardigheden uit de professionele rugzak van de coach.

Wanneer er geen verbinding is tussen de coach en de coachee, gaat de coach op zoek naar een andere collega om de coachee te begeleiden.

Coaching: meer dan begeleiding.

Het leven als mens is niet altijd zoals de coachee het wil. Hij leeft op een manier met vergelijkbare ervaringen, maar ook met verschillende problemen en uitdagingen. Vanaf zijn geboorte wordt hij op een of andere wijze beïnvloed door zijn omgeving. Geboren worden in Vlaanderen is verschillend dan het levenslicht te zien in Bangladesh. Als kind op de wereld komen in een warm gezin is verschillend

dan in een problematisch gezin. De fysieke omgeving en de personen in deze omgeving hebben een invloed op zijn gedrag, op wat hij doet, denkt en voelt. Hij creëert overtuigingen die hem kunnen helpen of blokkeren. Negatieve ervaring resulteert in negatieve overtuigingen en identiteiten, die putten in zijn levenspad graven of voor een onmogelijk hoog gebergte komen te staan. Soms vindt hij de oplossingen voor zichzelf en soms weet hij geen raad en vindt geen oplossing. De stap naar professionele hulp is een grote uitdaging. Vanuit zijn overtuigingen en zelfbeeld, gevormd uit ervaringen uit het verleden, vindt de coachee verschillende redenen en excuses om geen hulp te zoeken en hij vormt een negatief beeld van zichzelf. Voor de coachee staat het vragen om hulp gelijk aan falen. Hij onderdrukt zijn pijn, zodat hij de stap naar een coach niet hoeft te zetten. Angst om naar het verleden te kijken, maakt dat hij in zijn comfortzone wil blijven: zijn pijnlijke nu.

Roots-to-Bridges coaching creëert een veilige omgeving. De focus ligt op het NU, het verleden is al voorbij. Niemand kan het verleden veranderen, maar wat wel kan veranderen is hoe de coachee naar het verleden kijkt. Welke gedachten, gevoelens en acties, met de bron in het verleden, er nu zijn wanneer de pijnen opborrelen. Opmerken welke gedachten, emoties en acties er nu de kop opsteken. Dit betekent dat het NU belangrijk is. De perceptie gebruiken om te zien welke impact het heeft op het NU. Hoe het denken, voelen en doen nu is. Welke overtuigingen en zelfbeeld er nu in de weg staan. Naar zichzelf kijken op een oordeelloze manier. Enkel opmerken is de sleutel. De gedachten en gevoelens opmerken. Van een afstand kijken, brengt inzichten, oplossingen en innerlijke rust.

Voor Roots-to-Bridges coaching is het Nu veel belangrijker dan het verleden. Het verleden is voorbij en kan niet meer veranderd worden. De trauma's met bijhorende pijnen opnieuw laten beleven kunnen misschien inzichten opleveren maar dit weegt niet op tegenover de pijnen en negatieve gedachten die ermee samengaan. Als coach heb je werk om deze pijnen een plaats te laten geven en opnieuw volledig of gedeeltelijk te laten verwerken. Teruggaan naar het moment van de negatieve ervaring, de pijnen en gedachten opnieuw beleven en naar kijken, dit allemaal verwerken, vraagt tijd. Meerdere sessies zijn hiervoor nodig, met als gevolg dat de persoon met de pijn en verdriet naar huis gestuurd wordt. Tussen de sessies vindt hij wat rust of verdringt de negatieve gedachten en gevoelens. Komt opnieuw in de sessie en wordt opnieuw geconfronteerd met de gedachten en gevoelens. Hierdoor gaat belangrijke tijd verloren. Tijd om de coachee te laten groeien. Naar zijn huidig gedrag met bijhorende gedachten en gevoelens kijken is bewustmakend

en kan ook negatieve gedachten en pijnen opleveren. Zonder te oordelen naar de gedachten en gevoelens kijken neemt de pijn weg en kan hij beslissen welke veranderingen er mogen en kunnen komen. Starten vanuit het NU opent de weg naar snelle oplossingen op korte en lange termijn.

Een Roots-to-Bridges coach ondersteunt de coachee door bij het eerste gesprek de comfortzone van de coachee te identificeren. De interesses, hobby's en passies van de coachees staan centraal. Voor de coach is het de manier om de coachee te bereiken en een vertrouwensband te creëren. Het is eenvoudiger om vanuit een metafoor te kijken en oplossingen te vinden dan vanuit de gedachten en gevoelens van de coachee. De metafoor kan tijdens het hele coaching traject gebruik worden. De ingang van de coachee is dan ook een zeer sterke metafoor.

Dansen, muziek, paarden, schrijven, kunst, koken, theater, sport... het is uit het leven van de coachee. De coachee heeft meerdere Roots. Er zijn Roots die hem gaan uitdagen om naar zijn oude gedrag te kijken. Om naar zijn pijn te kijken en zijn werkpunten. De coachee kan op een creatieve manier met zijn Roots aan de slag gaan. Hij stemt zijn ervaring af op zijn gevoelens, gedachten, handelingen, overtuigingen, zelfbeeld en identiteit. Met dit nieuw beeld van zichzelf, maakt hij een match in verbinding met zijn Roots. Hij kan met zijn kunstwerken of zijn teksten uiten wie hij is en wat hij vanaf nu wil doen.

Voor alle coachees is Roots-to-Bridges Coaching een prettige begeleiding. Het is een uitdaging om een metafoor te geven vanuit de Roots en zichzelf uit te dagen. Ze confronteren zichzelf, en zien wat er met zichzelf en hun omgeving gebeurt. Problemen worden uitdagingen. Uitdagingen leiden tot zelfontdekking en oplossingen. De coachee verandert zijn grenzen en vindt heel krachtige oplossingen. Oplossingen op zijn niveau die soms 1000 x kleiner zijn dan de oplossingen van de coach. Het gebruik van de oplossingen is net zo belangrijk als het vinden ervan!

Binnen de opleiding is Roots-to-Bridges Coaching voor elke cursist een leerproces. Coaching skills aanleren en of bijscherpen. Persoonlijke groei aanpakken gedurende oefenmomenten met medecursisten. De structuur en vraagtechniek wordt een tweede natuur voor de coach, wat in eerste instantie vaak een uitdaging is voor cursisten. Het analyseren, diagnosticeren en adviseren is een normale manier van meerdere coachen en counselors. Iemand komt met een vraag waar

hij/zij een antwoord voor wil en de cursist coach wil graag een antwoord geven. De vraag is: *'help je de persoon echt met jouw advies?'* Vanuit hun levenservaring, hun studie en hun kennis geven ze een fantastische oplossing. Er zijn hulpverleners die dit vaak doen en soms met succes. Wanneer ze reflecteren merken ze dat het effect van hun advies vaak een kortetermijnoplossing is. Een cursist huisarts formuleert het als volgt: *'Ik ben opgeleid om een diagnose te stellen en een behandeling op te starten. Binnen coaching lukt dit niet. Wanneer de persoon zelf tot een oplossing komt dan voert hij die uit en groeit.'*

Ik merk van vrienden en familie dat ze me regelmatig advies willen geven. Soms is hun advies het beste, soms ook niet. Toen ik als coach begon, gaf ik ook advies aan mijn coachees. Ze probeerden mijn advies uit en toen ze het niet meer probeerden, raakte ik gefrustreerd.

Zet de coach paarden in dan wordt de coachee snel geconfronteerd en komt even snel tot een oplossing. Paarden communiceren via lichaamstaal, pikken de gedachten en gevoelens van mensen op. Ze geven op het gedrag een eerlijke spontane reactie. Dit betekent dat een coachee niet kan liegen tegen de coach. Valkuil voor elke coach is op dat moment een invulling geven aan de acties en reacties die hij bij het paard opmerkt.

***'Je kunt het paard naar het water brengen,
maar je kunt het niet doen drinken.'***

Ik kan luisteren, analyseren, observeren en nadenken over oplossingen. Ik kan veel oplossingen hebben, veel emmers water voor het paard zetten. De paarden drinken niet wanneer ik dat wil. Mensen gebruiken mijn oplossingen een beetje, uit respect voor mij of om mij een plezier te doen. Als ik een manier vind om het paard te laten drinken, kan ik ook met hem werken en het paard dorstig maken en om water vragen.

Dat is wat de R-to-B coach doet met zijn coachee. Hij wil dat de persoon dorstig wordt naar zijn eigen oplossingen. Hem bewust maken van zijn denken, voelen en doen in het NU. Hem bewust maken van zijn overtuigingen die belemmeren of helpen. Zijn zelfbeeld laten ontdekken. Na dit bewustzijn laat hij de coachee verlangen naar een nieuw zelfbeeld met nieuwe overtuigingen en positief gedrag om zo een oplossing te vinden met nieuw gedrag en een positief resultaat. De

coachee motiveert zichzelf door te verlangen naar verandering en ziet de impact ervan voor zichzelf en zijn omgeving.

Dit proces doet de coach opnieuw en opnieuw. Hij ziet hoe de methode leidt tot een succesvolle verandering op zowel korte als lange termijn. De coachee motiveert zichzelf omdat de coach geen enkele mens kan motiveren. Enkel mensen kunnen zichzelf motiveren. De coach is een partner op hun pad naar verandering. De coachee test de oplossingen uit. De coach luistert, confronteert, observeert en stelt vragen. Een coachee komt naar de sessie en werkt heel hard. Hij wordt zich bewust van zijn ervaringen met verlangen naar verandering en kan hierdoor zijn eigen oplossingen vinden. Wat mooi is, is dat hij jaren nadien, nog steeds de oplossingen gebruikt. Als coach is deze ervaring een echte voldoening.

Niet alleen tijdens de training tot coach gaat de cursist uit zijn comfortzone, maar ook elk coaching traject is een uitdaging. De Roots die de coach ontdekt, merkt hij op in de social talk nog voor het intakegesprek. De coachee laten werken en buiten de gebaande paden denken, is ook een uitdaging voor de coach. De coach heeft de vaardigheden om de verschillende Roots op te merken en deze in het belang van het coaching proces in te zetten. Hij staat steeds open voor nieuwe ideeën en verlegt zijn persoonlijke coachinggrenzen. Een coach is altijd aan het leren.

**Praten over problemen
creëert problemen.**

**Praten over oplossingen
creëert oplossingen.**

Steve de Shazer

Talenten van de coach

Roots-to-Bridges coaching legt de verantwoordelijkheid voor het resultaat bij de coachee. Het lijkt en klinkt logisch. De coachee en/of de mensen in zijn omgeving verlangen naar verandering. In hun beleving is er een groot *probleem*. Soms heeft de coachee veel adviezen opgevolgd van vrienden en familie. Na lang aandringen is hij misschien naar een hulpverlener gestapt. Het kan dat hij daar opnieuw fantastische en krachtige adviezen heeft gekregen. Mijn persoonlijke ervaring leert me dat al deze goed bedoelde adviezen niet werkten. Ik ben ervan overtuigd dat ze vanuit het kunnen, kennen en ervaring van de hulpverlener goed zijn. Hij heeft hiermee goede resultaten ervaren en is ervan overtuigd deze goedbedoeld te moeten doorgeven. Toch werken ze niet. Hierdoor ligt de focus bij de ontwikkeling van de methodieken Roots-to-Bridges coaching en Ho-wareness op:

***'Alle oplossingen
moeten
van de coachee
zelf komen.***

Dit betekent dat de coach resultaatgericht en realistisch te werk gaat. De R-to-B coach is verantwoordelijk voor het proces. Hij is niet meer dan een sterke procesbegeleider. Hij bepaalt de opbouw van de begeleiding. De keuze van de vragen en de oefening welke hij met of zonder het paard inzet. Hij informeert de coachee zodat zijn werkwijze duidelijk is voor de coachee en indien gewenst en nodig, ook voor zijn omgeving. Het opbouwen van een vertrouwensrelatie is gedurende het gehele proces een opdracht van de coach.

Om het proces in goede banen te leiden beschikt de R-to-B coach over een aantal kerncompetenties. Talenten welke de professionele begeleidingen ten goede komen.

**Vandaag is de dag
om iets nieuws
te beginnen**

De Roots-to-Bridges coach ontwikkelt en verscherpt diverse talenten:

- Bewust maken van verbanden
- Coachen
- Creativiteit
- Flexibiliteit
- Initiatief nemen
- Inlevingsvermogen
- Leervermogen
- Oordeelvorming
- Opmerkzaamheid
- Optreden
- Paarden
- Probleemanalyse
- Probleemoplossend vermogen
- Stressbestendigheid
- ...

In een coach-opleiding krijgt de cursist de opdracht een intakegesprek te doen. De andere cursisten observeren met de focus op de structuur. De cursist gaat op zoek naar de vraag van de coachee. 'Ik heb een auto-immuunziekte met regelmatig hevige pijn. Ik zie de zin van het leven niet meer;' Dit heeft de cursist niet verwacht. Het raakt de cursist waardoor er geen woord meer kan gezegd worden.

Het horen van het coaching-verhaal kan confronterend zijn voor de coach. Ook dan is het zijn opdracht om er te zijn voor de coachee. Eigen gedachten en gevoelens opmerken en parkeren. In alle omstandigheden actief blijven luisteren. Respect hebben voor de grenzen van zichzelf en deze van de coachee.

Succes van de coachee wekt positieve gevoelens op, ook bij de coach. De coachee kan een heel enthousiaste reactie vertonen. De opbouw naar dit succes heeft een bepaalde spanning. Het succes met de apotheose heeft ook een impact op de coach. Ook in deze mooie momenten blijft de coach bij zichzelf en de coachee. Hij laat zien dat hij van het succes geniet. Dit motiveert de coachee. Meegaan in het over-enthousiasme of verdriet van de coachee maakt dat de coach met zichzelf bezig is en de coachee niet meer kan begeleiden.

Na elke sessie evalueert en reflecteert de coach zijn begeleiding en aanpak. Hij wil steeds zijn begeleidingen en zichzelf als coach laten groeien.

Geniet van jouw groei.

Hieronder vind je een vragenlijst dat jou kan helpen.

Vul deze vragenlijst aan het begin, gedurende en na de opleiding regelmatig in. Merk op wat je goed doet en welke verbeterpunten je wil aanpakken. Het is logisch dat er op bepaalde vragen laag of helemaal niet kan gescoord worden. Bewust onbekwaam word je ervan. De scores geven je een beeld van jouw werkpunten en uitdagingen. Bepaal welke punten je eerst wil ontwikkelen.

	Legende
	Scoor uzelf voor de volgende competenties
1-2 =	Ik toon dit gedrag niet of heb er nog geen aandacht voor.
3-4 =	Sporen van dit gedrag zijn zichtbaar.
5-6 =	Gedrag is zichtbaar.
7-8 =	Gedrag wordt frequent getoond wanneer gewenst.
9-10 =	Voorbeeldgedrag.

Bewustmaken van verbanden

Ik hoor de coaching vraag in het verhaal van de coachee.	
Ik merk zintuigelijk elementen op in de oefeningen.	
Ik laat de coachee een betekenis geven aan deze elementen.	
Ik ben nieuwsgierig naar het verband tussen een element en de realiteit van de coachee.	

Coachen

Ik begeleid naar nieuw gedrag, overtuigingen of identiteit.	
Ik geef de coachee voldoende ruimte voor zijn groei.	
Ik geef de coachee complimenten en constructieve feedback.	
Ik begeleid vanuit IK OK - JIJ OK.	
Ik geef de coachee voldoende ruimte en middelen om tot zijn doelen en oplossingen te komen.	
Ik nodig de coachee uit verschillende uitgangspunten te exploreren.	
Ik stel mezelf en mijn begeleiding regelmatig in vraag.	

Creativiteit

Ik treed buiten bestaande kaders. Ik hou me niet vast aan vastgeroeste ideeën.	
Ik breng oefeningen in op diverse momenten. Zet nieuwe ontwikkeling in gang.	
Ik stel prikkelende vragen en zet de coachee aan het denken.	
Ik maak de coachee enthousiast voor zijn nieuwe ideeën.	
Ik combineer oefeningen in functie van het coaching proces.	
Ik begeleid de coachee op een aangepaste wijze in het veranderingsproces.	
Ik initieer verandering.	
Ik daag de coachee uit met totaal nieuwe oefeningen.	

Flexibiliteit

Ik speel soepel en effectief in op veranderingen.	
Ik pas verschillende strategieën toe om het doel van de coachee te bereiken.	
Ik kan effectief functioneren onder wisselende, onverwachte omstandigheden.	
Ik pas op basis van nieuwe informatie de begeleiding aan.	
Ik zoek naar de vraag achter de vraag.	
Ik neem initiatief om oefeningen te innoveren.	

Initiatief nemen

Ik kan reacties en gevoelens van de coachee opmerken.	
Ik pas mijn gedrag en begeleiding aan, aan de gevoelens en reacties van de coachee.	
Ik bouw vertrouwen op door gevoeligheid en respect voor de coachee te tonen.	
Ik heb aandacht voor de sfeer, ontwikkel een vertrouwensband met de coachee.	
Ik creëer een sfeer van gemeenschappelijkheid, ook bij tegenstellingen.	
Ik respecteer gedrag en ideeën die afwijken van eigen normen en waarden.	
Ik geef aan non-verbale signalen op te vangen.	
Ik laat emoties van de coachee toe.	
Ik beoordeel en veroordeel niet.	
Ik vermijd kwetsende woorden en lichaamstaal.	
Ik confronteer respectvol.	

Leervermogen

Ik ben me bewust van mijn functioneren (gedachten, emoties en handelen).	
Ik pas nieuw verworven kennis, inzichten toe in dagelijkse praktijk.	
Ik leer als gevolg van het experimenteren met gedrag en eigen ervaringen.	
Ik kijk naar mijn functioneren.	
Ik evalueer mijn begeleiding en pas verbeterpunten toe.	
Ik weet gekregen feedback te benutten om beter te functioneren.	
Ik kan feedback ontvangen.	
Ik ga op constructieve manier om met feedback.	
Ik draag zelfverantwoordelijkheid.	
Ik hou rekening met meerdere invalshoeken.	
Ik bied ruimte om sterktes en verbeterpunten te ontdekken.	
Ik merk signalen op en schat de risico's in.	
Ik laat de coachee ontdekken wat goed is en wat voor verbetering vatbaar.	
Ik neem tijd om informatie op juistheid te onderzoeken.	
Ik stel op basis van informatie prioriteiten.	
Ik onderken alle mogelijke gevolgen van een beslissing en hou daar rekening mee.	

Opmerkzaamheid

Ik merk de lichaamstaal van de coachee op.	
Ik hoor het woordgebruik van de coachee.	
Ik merk de veranderingen in lichaamstaal.	
Ik hoor de verandering in intonatie.	
Ik merk bijzondere elementen of gedrag van de coachee op gedurende een oefening.	

Optreden

Ik kom respectvol over.	
Ik treed gemakkelijk op de voorgrond.	
Ik toon vertrouwen in eigen vaardigheden.	
Ik kom emotioneel evenwichtig over.	
Ik kom oprecht en geloofwaardig over.	
Ik kom professioneel over.	
Ik ben mezelf en kom natuurlijk over.	
Ik kan rationeel en objectief analyseren.	

Paarden

Ik ga respectvol om met de paarden.	
Ik breng de paarden ontspannen en bij zichzelf bij de coachee.	
Ik zorg voor de veiligheid van mens en paard.	
Ik reageer rustig en vastberaden, zowel preventief als bij moeilijkheden.	
Ik laat de paarden reageren vanuit hun natuurlijk gedrag.	
Ik bouw een sessie op van bewustwording tot succeservaring.	
Ik breng de coachee via het paard tot bewustwording van zijn blinde vlek.	
Ik laat de coachee de analogieën ontdekken tussen de oefening en de coaching-vraag.	
Ik merk de lichaamstaal van het paard op.	
Ik ken het kuddegedrag en gedragseigenschappen van het paard.	

Probleemanalyse

Ik dring snel tot de kern van het ontwikkelingspunt door.	
Ik onderscheid, bij veel informatie, hoofd- en bijzaken.	
Ik benoem en signaleer knelpunten.	
Ik zoek informatie en achtergronden.	

Probleemoplossend vermogen

Ik ben oplossingsgericht.	
Ik pas de begeleiding aan zodat de coachee tot zijn oplossingen komt.	
Ik concentreer me op wat echt belangrijk en urgent is.	
Ik hou rekening met de praktische haalbaarheid.	
Ik laat de coachee oplossingen formuleren voor nu en voor de toekomst.	

Stressbestendigheid

Ik bewaar overzicht en blijf effectief functioneren in complexe situaties.	
Ik blijf functioneren onder emotionele en onverwachte reacties van de coachee.	
Ik kan constructief omgaan met teleurstellingen van de coachee.	
Ik kan constructief omgaan met teleurstellingen of persoonlijke tegenslagen.	
Ik kan sterke emoties van mezelf/de coachee in de juiste context plaatsen.	
Ik creëer in een onduidelijke situatie eerst overzicht.	

Transactionele analyse, Eric Berne

Een gek zegt:

'Ik ben,'

een neuroticus zegt:

'Ik wou dat ik Abraham Lincoln was,'

en een gezonde mens zeg:

'Ik ben ik en jij bent jij.'

Fred Coachk Perls



Een training met Transactionele analyse was de aanzet om de methodiek Equicoaching uit te werken. Er zijn opvallende gelijkenissen met wat ik zag tussen mezelf en mijn paard en de communicatie tussen mensen.

Enkele zaken uit *Transactionele Analyse* worden in elke begeleiding met de Roots-to-Bridges en Ho-wareness methodiek toegepast. De levenspositie 'IK OK' 'JII OK' is een basisovertuiging van elke R-to-B coach.

Transactionele Analyse is een persoonlijkheidstheorie en een systematische psychotherapie ten behoeve van persoonlijke groei en persoonlijke verandering.

De definitie is vastgelegd door de International Transactional Association. Als persoonlijkheidstheorie geeft Transactionele Analyse een beeld hoe mensen psychologisch gestructureerd zijn. Transactionele Analyse gebruikt hiervoor het driedelig model van de ego-toestanden. Dit model helpt ons te begrijpen hoe mensen zich gedragen en hun persoonlijkheid uitdrukken.

De filosofie van Transactionele Analyse is tevens de basisovertuiging van elke Roots-to-Bridges coach.

- *'Mensen zijn OK'*
- *'Iedereen heeft het vermogen om te denken.'*
- *'Mensen bepalen hun eigen lot.'*

'Mensen zijn OK'.

Deze overtuiging biedt de mogelijkheid vertrouwen te scheppen en in volle respect te kunnen begeleiden. Zowel coach als coachee hebben hun eigen waarden, normen, overtuigingen en zelfbeeld. Van hieruit laten ze gedrag zien met het denken, voelen en doen. Een Roots-to-Bridges coach aanvaardt de coachee zoals hij is. Hij accepteert zijn persoonlijkheid met het gedrag zoals de coachee is. Ook wanneer dit honderd percent ingaat tegen zijn waarden en normen. Dit betekent niet dat hij alles goedkeurt van de coachee. Het betekent wel dat hij de coachee in volle respect voor hem en zichzelf aanvaardt. Geen enkele R-to-B coach is beter dan een coachee. Geen enkele coachee of opdrachtgever is beter dan de coach. Ondanks de opdracht anders is, er een leeftijdsverschil is, verschil in ras of godsdienst is, ze zijn evenwaardige personen.

'Iedereen heeft het vermogen om te denken.'

Alle mensen hebben het vermogen om te denken. Er moet een heel ernstige hersenbeschadiging zijn om helemaal geen denkvermogen te bezitten. De mogelijkheden liggen soms anders, maar bij de meeste personen is dit vermogen binnen hun mogelijkheden en beperkingen aanwezig. Coaches die werken met mensen met een geestelijke beperking zullen jou hiervan overtuigen.

'Mensen bepalen hun eigen lot.'

Wanneer iedereen het vermogen heeft om te denken, dan geloven we ook dat elke coachee de mogelijkheid heeft om zijn doelen te stellen en tot zijn oplossingen te komen.

Vanuit zijn ervaringen uit het verleden, beslist hij nu welk gedrag hij wil vertonen. Hij kan bewust of onbewust beslissen wat hij wil doen of niet wil doen, ook wanneer hij acties onderneemt met een negatief resultaat voor hem of zijn omgeving. Bewust worden van eigen verantwoordelijkheid in positieve en ook negatieve situaties is confronterend. Toch is dit de start van het veranderingsproces.

Het ego-toestanden model

Structurele analyse is een methode om de gedachten, de gevoelens en het gedrag van de mens te analyseren en gaat daarbij uit van het verschijnsel van ego toestanden. Coach Berne definieert een ego toestand als:

'Een consistent patroon van gevoelens en ervaringen die in directe relatie staan met een daarbij behorend consistent gedragspatroon.'

De bevindingen van Dr. Wilder Penfield, neurochirurg, onderschrijven deze definitie.

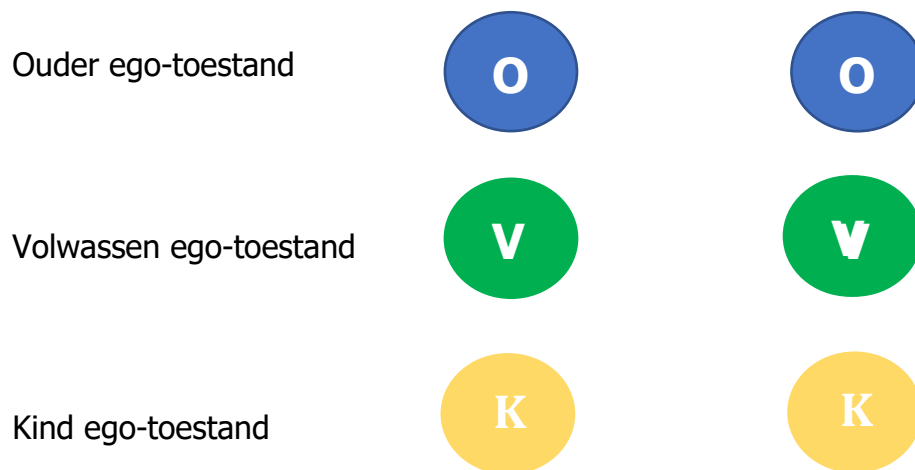
Berne schrijft:

'Het bovenstaande houdt dus in dat de ervaringen van de mens worden geregistreerd in zijn hersenen en zenuwweefsel. Dat wil zeggen, alles wat iemand in zijn jeugd meemaakt, alles wat hij van zijn ouders heeft overgenomen, de wijze waarop hij de gebeurtenissen waarnam met de gevoelens die ermee gepaard gingen en de vertekeningen die hij in zijn herinneringen heeft.'

Het is net alsof we alles op de harde schijf van onze hersenen opgeslagen hebben.

Coach Berne zegt hierbij dat iedere ego-toestand gedefinieerd wordt door een combinatie van gevoelens en ervaring die consistent met elkaar voorkomen. Het model van de drie ego-toestanden laat ons betrouwbare verbanden leggen tussen gedrag, ervaringen en gevoelens. Wanneer we gedrag met denken, voelen en doen die de coachee overnam van zijn ouders, dan kunnen we besluiten dat hij reageert vanuit zijn Ouder ego-toestand. Merken we gedrag op uit zijn Kind ego-toestand dan mogen we besluiten dat hij als kind op dezelfde wijze handelde. In zijn Volwassen ego-toestand vertoont hij gedrag, gedachten en gevoelens in het hier en nu met de kijk op de wereld: IK OK-JIJ OK.

Gedragingen, gevoelens en denkpatronen kenmerkend voor een ego-toestand, komen gelijktijdig voor waardoor we merken in welke ego-toestand de coachee is. Ieder mens beschikt over drie ego toestanden die elk onafhankelijk van elkaar het gedrag bepalen:



Ouder ego toestand

In dit gedrag merk je gedrag en attitudes van de coachee op welke hij overgenomen en aangeleerd heeft van oudere personen om zich heen, voornamelijk van de ouders, familieleden en leerkrachten. Ouders geven mee wat mag en wat niet kan. Ze berispen en bekritisieren. Gelukkig is dit slechts op enkele momenten. Ze geven ook knuffels, verzorgen, lezen sprookjes voor en troosten wanneer nodig. In de kindertijd is dit voorbeeldgedrag opgeslagen in de hersenen.

Op latere leeftijd vertoon je gedrag van jouw ouders. In de communicatie met collega's, werknemers, partners, kinderen ben je soms ook berispnd, sturend, dominant, bekritisierend en zorgend, net zoals jouw ouders het deden met jou. Innerlijk wordt deze ego-toestand ervaren in **Ouder** boodschappen van vroeger die het innerlijke Kind blijven beïnvloeden.

Volwassen ego toestand

De ego-toestand is georiënteerd op de realiteit van iedere dag en op het verzamelen van feiten. De Volwassen Ego is systematisch, flexibel, vlug van begrip, test en onderzoekt de werkelijkheid, schat nuchter in en onderzoekt mogelijkheden. Dit gedrag stel je in het hier en nu. De focus ligt op 'samen'. Samen nu doen wat op dit moment moet gedaan worden. Samen met respect voor zichzelf en de ander.

Kind ego toestand

De natuurlijke impulsen die je als klein kind hebt meegekregen, zijn merkbaar in dit gedrag. Ook jouw vroegste ervaringen zijn in de Kind ego toestand geregistreerd met de reacties op die ervaringen en de levenspositie die je destijds innam tegenover de buitenwereld. In de eerste levensfase gebeurt dit om te overleven. Hard huilen, het signaal om voeding te krijgen. Heel stil zijn en een lachje op het babygezichtje toveren en je kreeg positieve aandacht en een knuffel. In jouw kindertijd leerde je beleefd te zijn en je aan te passen aan de verwachtingen van oudere personen, systemen en regels. Je leerde dit te doen ook wanneer het tegen jouw zin was. Boos zijn of verdrietig zijn was niet aangenaam voor de ouder(s). Je ontwikkelde een manier om gevoelens weg te stoppen zodat je positieve reacties van de omgeving mocht ontvangen.

Op andere momenten wist je net het tegenovergestelde te doen van wat er van jou verwacht werd. Koppig zijn of een heel triestig gezicht opzetten werd beloond. Door in verzet te gaan en tegengesteld gedrag te vertonen lokte je negatieve aandacht uit. Voor sommige kinderen is dit hun vorm van aandacht vragen.

De Kind ego-toestand komt tot uiting in bijvoorbeeld, speels, rebels, onderzoekend, assertief of niet assertief gedrag.

Herkennen van de ego-toestanden

De Roots-to-Bridges coach is heel opmerkzaam. Hij observeert constant de coachee en focust zijn observatie op

- het woordgebruik
- de intonatie
- de gebaren
- de lichaamshouding
- de gelaatsuitdrukkingen

Dit opmerken geeft informatie over de ego toestand waarin de coachee zich bevindt. De coach kan o.a. gerichte vragen stellen en confronteren.

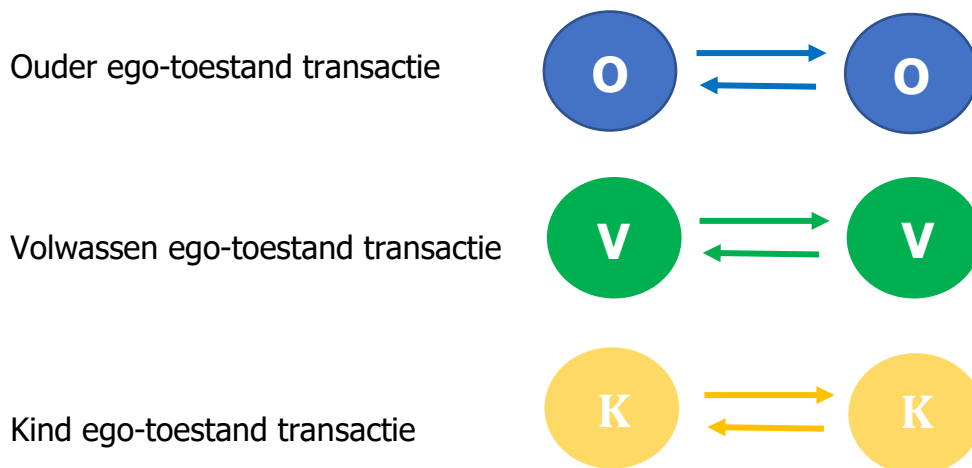
Stemmen de vijf observatiethema's met elkaar af, mag je ervan uitgaan dat de coachee in één bepaalde ego-toestand is. Dit zal zeker tot uiting komen naast het paard. Ik heb de coachee heel dominant zien manifesteren, heel klein en onderdanig en naar het einde van de sessie toe vanuit het Volwassen ego-toestand recht op zijn succeservaring toestappen.

De transacties analyseren

Een transactie heeft plaats wanneer op één of andere manier een verbale of non-verbale prikkel wordt gegeven en deze prikkel ook beantwoord wordt. Communicatie begint met een stimulus ofwel prikkel en als reactie komt een respons. De definitie voor een transactie is: een transactionele prikkel plus een transactionele respons. Het is de basis van sociaal gedrag.

Complementaire transacties

Een boodschap gezonden vanuit een bepaalde ego-toestand dat beantwoord wordt door een verwachte reactie vanuit dezelfde bepaalde ego-toestand van de ander, is een complementaire transactie. Een complementaire transactie kan zich tussen elke combinatie van twee ego-toestanden voordoen.



Een Ouder/Ouder transactie

Wanneer je vanuit jouw dominante Ouder ego-toestand naar een dominant persoon toestapt dan staan er twee extremen tegenover elkaar. Twee personen met hetzelfde gedrag. Dominantie wordt door dominantie beantwoord. Resultaat is een niet al te beste communicatie.

Een heel dominante alfamerrie van de weide halen is een hele klus wanneer je dominant naar haar toegaat. Op jouw dominantie krijg je een dominante reactie wat kan leiden tot gevaarlijke situaties. Paard en mens handelen in de Ouder ego toestand.

Een Kind/Kind transactie

Stel je voor, twee volwassen personen in een team handelen vanuit hun Kind ego-toestand op de veranderingen in het bedrijf. Ze klagen over de situatie. Vinden steun bij elkaar. Bekrachten elkanders negatieve gevoelens en gedachten. Voeren de vernieuwingen uit met veel tegenzin en misnoegen. De Kind ego-toestand van het ene teamlid is beantwoord vanuit de Kind ego-toestand van de ander. De communicatie en uitvoering is gepaard met de nodige kritiek en vertragingen.

Ik kon genieten van mijn paard. Op mijn speels gedrag kreeg ik snel spel terug. Samen in de Kind ego was genieten.

Een Volwassene/Volwassene transactie

De enige transactie om tot positieve communicatie en resultaat te komen.
Ik heb mijn verantwoordelijkheden en jij hebt jouw verantwoordelijkheden.
Ik heb mijn kunnen en beperkingen en jij hebt jouw kunnen en beperkingen.
We doen dit in volle respect voor onszelf en de ander. De communicatie voer je in het NU uit. Samen ga je voor het gemeenschappelijke doel. Je speelt in op wat er NU gebeurt en doet dit op een manier dat de ander nog steeds zich gewaardeerd en gerespecteerd voelt. Ik OK – Jij OK en samen is hier van kracht.

Met deze instelling is er een goede communicatie tussen coach en coachee waarbij heel veel gerealiseerd wordt.

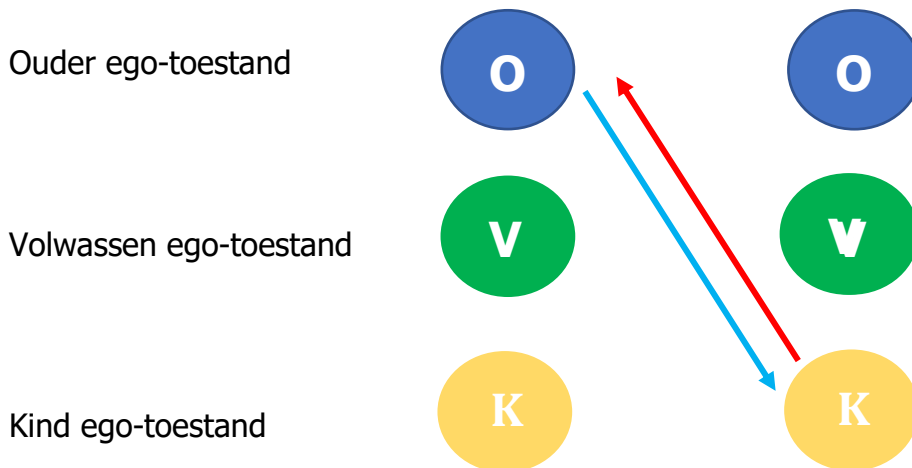
Pinochet is een echt jumpingpaard. Met veel plezier galoppeert hij naar een hindernis van 1,6 m hoog. Hij zweeft erover. Heeft minimum nog twintig centimeter over. Alvast met een ervaren ruiter op zijn rug. Ik herinner me mijn eerste jumping les. Een hindernis van amper negentig centimeter hoog. Pino zijn schoft is 1.76 m hoog. Ik op zijn rug en de hoge hindernis maakt me bang. Wat een hoogte. Wanneer ik dan van zijn rug val, zal het pijn doen. Met een bang hart rij ik naar de hindernis. Ik zit volledig in mijn Kind ego toestand. Pino daarentegen reageert vanuit zijn Ouder. Hij wil voor mij zorgen. Wanneer jij schrik hebt dan zal ik voor jou zorgen en niet springen, Ouder ego toestand. Ik ben altijd over de hindernis gegaan. Ja ik was alleen en kon genieten van een zweefles met een zandhapje.

Vanaf het moment dat we samen in onze Volwassen ego toestand handelden hadden we resultaat. Een goede afspraak tussen ons was: Ik geef aan wanneer je springt en jij brengt me er veilig over. Samen met elk zijn competenties naar het gemeenschappelijk doel. Vanaf dit moment ben ik er nooit meer afgedonderd.

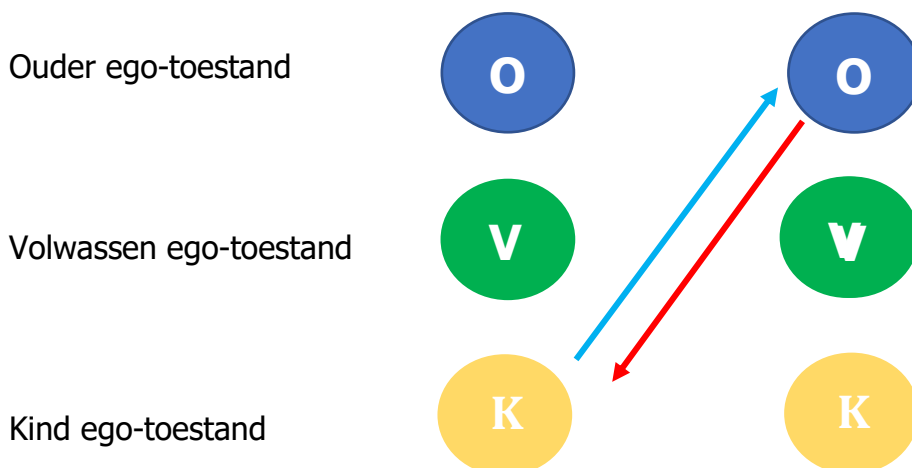
Kruistransacties

Wordt er een bepaalde stimulus gevolgd door een niet-verwachte response vanuit een ander ego-toestand dan is er sprake van een kruistransactie. De andere ego-toestand is geactiveerd en je hebt de neiging om je terug te trekken, de ander de rug toe te keren of het gesprek een andere wending te geven. Kruistransacties veroorzaken dikwijls ook moeilijkheden tussen mensen. Ze voelen zich in veel gevallen tekortgedaan.

Vanuit de Ouder ego-toestand kan men dominant en berispelend uit de hoek komen. De woorden, intonatie, lichaamshouding het volledig gedrag wordt als dominant ervaren. Hierdoor komt Kind ego-toestand in actie. Je merkt bij de andere persoon verzet en een rebels gedrag. Dit gedrag kan opnieuw gedrag vanuit de Ouder ego-toestand uitlokken.



In een team-coaching voor leidinggevendenden gaf ik de opdracht het paard naar mij te brengen. Het paard symboliseerde het team. Ik zag de teamleader met snelle stap de weide instormen. Hij brulde en met dwingende stem verplichte hij het paard naar hem toe te komen. Het paard sprong drie galopsprongen vooruit en gooide de achterbenen de lucht in. Gedurende de reflectie gaf de man aan dat hij onder stress handelt zoals bij het paard, vanuit zijn Ouder. Zijn medewerkers handelen vanuit hun rebels Kind net als het paard.



In hetzelfde team was er een amazone. Zij neemt elk weekend deel aan een dresseurwedstrijd. Zij heeft heel veel ervaring met paarden. Ook zij kreeg dezelfde

oefening. Na enige visualisatie stapt ze schoorvoetend naar het paard. Na enige tijd zit ze op haar knieën. Ze handelt volledig vanuit haar Kind ego toestand. Het paard maakt zich nog groter. Vanuit zijn Ouder laat hij zien wie de leiding heeft. Op de job waren er meerdere mannen die alles in het werk stelden om haar te domineren.

Winnaars en verliezers

Je kunt een ander niets leren.

Je kunt hem alleen helpen het in zichzelf te ontdekken.

Galilei

Je wordt, zoals iedereen, geboren om te kunnen winnen in jouw bestaan. Je hebt een eigen manier van zien, horen, voelen, proeven en denken. Je beschikt over unieke vermogens en vaardigheden.

Als winnaar zal je authentiek reageren, omdat je zowel als individu en als lid van de gemeenschap geloofwaardig, betrouwbaar en actief wil zijn. Prestaties zijn op jouw weg niet prioritair, maar wel authentiek zijn.

Als authentieke mens ervaar je het leven door jezelf te kennen, door jezelf te zijn en door geloofwaardig en actief te zijn. Ieder mens, en ook jij, ervaart momenten van autonomie, ook al zijn ze soms zo vluchtig. Als winnaar ben je in staat deze autonomie steeds langer te bewaren, je blijft ondanks alle tegenslagen in jezelf geloven.

Je denkt zelfstandig om jouw kennis toe te passen. Feiten en meningen kan je onderscheiden en je pretendeert zeker niet alles te weten. Je luistert naar anderen, evalueert hun woorden en trekt zelf conclusies. Tijd is voor jou als een winnaar kostbaar. Je doodt de tijd niet maar besteedt hem in het hier en nu, wat niet wil zeggen dat je doet alsof er geen verleden is. Je kent jouw verleden, bent ontvankelijk voor het heden en kijkt de toekomst met opgeheven hoofd tegemoet.

Als winnaar ben je spontaan en ongeremd. Je kunt jouw genoegens uitstellen. Je kunt je nu iets ontzeggen en er later nog meer van genieten. Je doet alles wat je kan om jouw wereld tot een betere wereld te maken.

Je wordt weliswaar geboren om te winnen maar komt als een hulpeloos wezen op de wereld. Als baby ben je totaal afhankelijk van jouw omgeving. Winnaars slagen erin om de overgang van volledige hulpeloosheid naar onafhankelijkheid te maken en vandaar door te groeien naar onderlinge afhankelijkheid.

Verliezers slagen daar niet in. Slechts weinig mensen zijn volledige winnaar of verliezer. De meeste mensen kunnen in bepaalde periodes winnaars of verliezers zijn. Dit is afhankelijk van de ervaringen die ze in hun jeugd hebben opgedaan. Ervaringen die ertoe bijdragen dat mensen verliezers worden zijn: een gebrekkige bevrediging van afhankelijkheidsbehoeften, slechte voeding, wreedheden, ongelukkige relaties, ziekte, voortdurende teleurstellingen, onvoldoende lichamelijke verzorging, traumatische gebeurtenissen, enz. Dergelijke ervaringen verstoren of belemmeren de natuurlijke groei naar autonomie en zelfbesef, zelfactualisatie. Om negatieve ervaringen het hoofd te bieden, gaat een kind zichzelf en anderen manipuleren.

Een winnaar zet alles op alles om zich ervan te ontdoen. Een verliezer klemt zich eraan vast. Een verliezer investeert een groot deel van zijn tijd in toneel spelen. Hij doet alsof, manipuleert en speelt nog steeds de rollen die hij als kind ook speelde. Affectie kan hij moeilijk geven en ontvangen en het liefst gaat hij intieme, open en directe relaties uit de weg. In de plaats daarvan probeert hij mensen zover te krijgen dat ze voldoen aan zijn verwachtingspatroon. Hij leidt een leven dat niet voor hem bestemd is.

***Roots-to-Bridges coaches begeleiden verliezers
op hun pad naar winnaars.***