

Creatieve Begeleidingstools

Creatieve Begeleidingstools

Eric Van Poucke

Schrijver: Eric Van Poucke
Coverontwerp: Eric Van Poucke
ISBN: 9789465318578
© Eric Van Poucke

1 Voor wie

Coaching, een begeleiding dat heel veel aangeboden wordt. Ieder met zijn visie, ieder met zijn inzichten. Persoonlijk leer ik aan mijn cursisten, Roots-to-Bridges coach, lui en dom zijn aan. De twee fantastisch krachtige skills die in mijn beleving elke coach in de vingers **moet** hebben. Lui zijn als coach zorgt ervoor dat de coachee hard mag werken. Hij mag denken om een juist antwoord te geven op door mij gestelde 'moeilijke vragen'. Moeilijk doordat de coachee bij zichzelf moet graven naar het juiste antwoord. Door me dom op te stellen verplicht ik mezelf heel nieuwsgierig te zijn. Niets invullen, maar dan wel vragen stellen. Dit alles om slechts één doel te bereiken. De coachee zelf naar zijn oplossingen begeleiden. Elke begeleiding heeft een opbouw. Een structuur dat de rode draad is en houvast gedurende elke sessie.

Naast de structuur kan de coach meerdere oefeningen inzetten. Opnieuw met één doel: de coachee begeleiden naar zijn oplossing. Oefeningen en opdrachten brengen variaties in de sessies. Maar belangrijker het is een tool om de coachee van op een afstand naar zichzelf te laten kijken. Ervaring leert dat over zichzelf praten voor veel coachees een opgave is. Krijgen ze een vraag te horen waarbij ze rechtstreeks een antwoord moeten geven, dan komt er geen antwoord. Ik zie ze hard denken en toch komt er geen woord uit de mond. Laat ik hen een antwoord formuleren via een metafoor of binnen een oefening, dan hebben ze het gevoel dat het antwoord van iemand anders komt. Oefeningen laten coachees reflecteren en oplossingen vinden. Oplossingen die ze met plezier zullen toepassen.

Oefeningen zijn niet gekoppeld aan een specifieke coaching vraag. Elke oefening kan ingezet worden op meerdere momenten in het begeleidingsproces. Ze zijn een meerwaarde binnen de begeleiding. Ze ondersteunen de begeleidingsstructuur met de gestelde vragen. Wandelen kan een tool zijn. De coachee naar de natuur brengen geeft een positief gevoel en opent de mond. Enkel wandelen en de coachee vragen laten beantwoorden is in mijn beleving onvoldoende. De omgeving zit vol met metaforen. Een man moet bij zijn manager een negatieve boodschap geven. Hij is naar voor geschoven door zijn collega's. Hij weet wat hij wil zeggen, maar het gesprek aanpakken is een ander paar mauwen. Hoe kan hij zijn twijfels en angsten omzetten in de zelfzekere medewerker die krachtig en respectvol de boodschap geeft. Gedurende de wandeling zoekt de coachee hiervoor oplossingen. Ik merk op dat meer dan tien mussen naast elkaar zitten op een draad. Ik liet hem ernaar kijken en vroeg, wie zitten daar? Mijn collega's, was het antwoord. Ik nam dit verder mee in het gesprek en liet hem steeds opnieuw naar de mussen kijken en opmerken wat ze doen. Hij legde verbanden tussen de acties van de mussen en de reacties van de collega's.

De oefeningen in het boek zijn uitgetest en geoptimaliseerd. Dit betekent niet dat alle oefeningen voor alle coachees kunnen gebruikt worden. Een coachee met smetvrees ga ik geen kleiwerk laten maken. Heeft de coachee een hekel aan schilderen dan, krijgt hij een andere oefening. Het materiaal, de opzet van de oefening matcht in de eerste plaats met de interesses van de coachee. Welke opdracht ik geef, welke materialen ik laat gebruiken, het doel is steeds de coachee meer laten nadenken en spontaner laten praten. Toch ga ik soms een oefening geven die niet aansluit bij de coachee. Ik wil hem uitdagen

en uit zijn comfortzone doen komen. Weg van zijn gewoontes stappen durven zetten.

De beschreven oefeningen zijn slechts ideeën. Ze zijn aanzetten om ze te gebruiken zoals in het boek te lezen, maar ook om als coach, therapeut, begeleider oefeningen te combineren en nieuwe oefeningen te bedenken. Elke opdracht dat je geeft, is op dat moment de enige juiste oefening. In mijn beleving kan je nooit een foute opdracht geven. Merk ik dat de oefening niet aanslaat bij de coachee of het onderwerp, dan pas ik die aan of geef ik een andere opdracht. Na elke sessie reflecteer ik en stuur bij voor de toekomst.

- Wat ging goed?
- Welke meerwaarde was er voor de coachee?
- Wat wil ik de volgende keer anders doen?

Laat jouw coachees, cliënten genieten van een oefening. Maar nog belangrijker, geniet zelf van elke sessie, van elke minimale groei van de persoon.

Veel succes

Eric

2 Creativiteit of paarden?

Een vraag dat iedere coach voor zichzelf kan invullen. Persoonlijk ben ik gestart met de methodiek Equicoaching te bedenken. Naast mijn passie heeft het werken met paarden een enorm voordeel. Het paard is voor mij een veel betere coach dan ik. Het paard bezorgt de coachee op het einde van de sessie een onvergetelijke succeservaring.

Ik begeleidde verslaafden in Thailand. Het doel was bedrijven en coachees met mentale uitdagingen ook naar de mooie natuur te brengen. Corona heeft stokken in de wielen gestoken. Gedurende een video-call met een consultant in België hadden we het over de begeleiding met paarden. Hij had een sessie Equicoaching meegemaakt. Vroeg hem wie de coach was. Daar kon hij geen naam meer op kleven. Wel de naam van het paard en de locatie. Hij wist nog welke oefening hij gekregen had en welk resultaat deze begeleiding hem opleverde. Hij herinnerde zich dat deze kennismaking meer dan zeven jaar geleden was. De coach was ik.

Wat maakt dat het paard een fantastische coach is?

Het paard is altijd een metafoor voor de coachee. Dit kan een persoon of personen zijn waarbij de communicatie niet optimaal is. Of hij wil een boodschap geven maar tot op vandaag, om allerlei redenen, durfde hij het niet te doen. Het paard mag dan de rol van de andere persoon zijn.

Gedurende het gesprek vindt de coachee de eigenschappen.

Voor zijn Ideale-IK. Hoe hij in de toekomst wil denken, voelen en doen met een vermogende overtuiging en zelfbeeld. Het paard is dan de Ideale-Ik.

Eenmaal de metafoor gekozen, zoekt de coachee herkenbare eigenschappen tussen paard en de metafoor. Vanaf dit moment is het paard meer dan enkel een viervoeter. Door verbanden te laten leggen tussen wat het paard doet en de metafoor is de coachee volledig ondergedompeld in zijn verhaal. Hij wordt geconfronteerd en vindt oplossingen.

Bij het werken met paarden gebruik ik hun natuurlijke eigenschappen. M.a.w. het paard moet helemaal niet opgeleid worden. Het mag zichzelf zijn. Als prooi- en vluchtdier merkt hij heel vlug, voor zijn beleving, gevaar op, maar ook veiligheid. Het pikt de sfeer en gevoelens op van de coachee. Zijn er negatieve gedachten en/of gevoelens dan weigert het mee te werken. Ik zie het wegstappen of blokkeren. De coachee trekt zo hard hij kan aan het touw. Het paard brengt het hoofd naar voor en blijft stokstijf staan. Tijd om een goed gesprek tussen coachee en coach. Waarop de coachee het anders wil en mag aanpakken. Doet hij dit nu met een positief gevoel en gedachte, dan werkt het paard gewillig mee. Hierdoor heeft de coachee eerst een frustrerend gevoel en op het einde van de sessie een succeservaring.

In dit boek beperk ik me tot enkele oefeningen. Rondstappen met het paard of het paard bij mij brengen, zijn eenvoudige oefeningen. Voor dit boek kies ik enkele oefeningen die nog een grotere impact op de coachee hebben.

2.1 Grondbinden

'Ik ga heel graag paardrijden. De natuur in voor enkele uren.

Samen met mijn viervoeter stappen, draven en lange stukken galopperen. Hierbij kan ik wel eens veel dorst krijgen. Zoek dan een winkel of drankgelegenheid op. Ik kan bestellen, maar heb geen plaats om het paard vast te binden. Ik bind het paard dan aan de grond vast. Halster om en touw op de grond. Zo blijft hij staan tot ik een drankje heb gehaald.'



Dit verhaal vertel ik steeds voor het geven van de opdracht. Het paard krijgt een metafoor. De coachee doet de halster om en klikt het touw aan. Hij plaatst het paard in de bak of weide op een voor hem goede plaats. Het is de bedoeling dat het paard blijft staan met het hoofd in de lucht en touw op de grond. Wanneer het blijft staan gaat de coachee rond het paard. Hij bepaalt het aantal rondjes en ook de afstand tussen hem en het paard.

Grondbinden is een krachtige oefening om in te zetten bij grenzen stellen, contact maken, duidelijk zijn, ... Wil ik de uitdaging nog groter maken, dan mag de coachee op gras de oefening uitvoeren. Het paard wil snel eten. De verleiding is heel groot. Voor de coachee een uitdaging om nog meer in zichzelf te geloven, proactief te reageren, grenzen aan te geven, in contact zijn met zichzelf en het paard. Het gras is voor het paard zo verleidelijk. De coachee zijn oplossingen toepassen is een werkpunt. Het niet durven, vergeten en nog veel andere redenen liggen altijd om de hoek. De oefening op gras laat ook hiervoor een oplossing vinden.

Een leraar komt in begeleiding. Hij geeft les in het beroepsonderwijs. Twaalf-, veertienjarige leerlingen hebben helemaal geen interesse in zijn lessen. Zijn klas staat heel snel op stelten. De jongeren luisteren niet. Ze zitten op hun bank om een praatje met elkaar te kunnen maken. Voldoende redenen voor de directie om de jonge leerkracht een begeleidingstraject aan te bieden.

Vandaag geef ik hem de oefening grondbinden. Het paard is de metafoor voor zijn leerlingen. Hij stapt naar het paard toe. Die blijft staan en hij kan het halster omdoen. Plaatst het in het midden van de weide. Laat het touw op de grond vallen en doet een stap achteruit. Het paard is onmiddellijk weg. Het wordt opnieuw in het midden geplaatst. Zelfde scenario, maar nu hoofd naar beneden en eten. En de leraar staat te kijken en doet niets.

Tijd voor een gesprekje. Ik deel mijn zintuiglijke observatie. Hij legt verbanden met de leerlingen. Wanneer die de klas op stelten zetten, reageert hij ook niet. Net zoals nu staat hij erbij en kijkt ernaar. Dus hoe kan hij het anders aanpakken met het paard? Hij bedenkt meerdere mogelijkheden voor een actie met bijhorende gedachten en gevoelens. Eén voor één test hij ze uit. Uiteindelijk observeert hij het paard. Hij heeft duidelijk contact. De oren zijn naar hem gericht. Het paard begint zijn hoofd naar beneden te brengen en de leraar knipt met de vingers. Hierop reageert het onmiddellijk. Het hoofd is opnieuw omhoog en de volle aandacht is op de leraar gericht. Dit succes vertaalt hij naar zijn leerlingen. In de volgende sessie mocht ik het succes met de leerlingen horen.

2.2 Straal je gevoel

Oorspronkelijk gaf ik enkel deze oefening bij een coaching op overtuiging. Nu doe ik het meer en meer wanneer de coachee zijn oplossing gevonden heeft. Het resultaat levert een krachtig anker op met een heel positief gevoel voor de coachee.

Ook bij deze oefening is het een grotere uitdaging wanneer er in de weide gewerkt wordt. De coachee moet een grotere inspanning doen. Meer in zichzelf geloven. Meer contact hebben met zichzelf en het paard.



Het paard loopt vrij rond in de weide of rijbak. De coachee gaat schuin achter het paard staan. De afstand tussen hem en het paard is voldoende groot. Een kleine afstand vermindert de inspanning van de coachee en geeft een minimaal krachtig anker. Na het coaching gesprek waar de coachee zijn oplossing of vermogende overtuiging gevonden heeft, laat ik hem hunkeren. In het hieronder beschreven voorbeeld gebruik ik: 'Ik mag mijn grenzen aangeven.'

Coach: Hoe graag wil jij jouw grenzen aangeven?

Vera: Heel graag.

Coach: Het paard ben jij. Jij die jouw grenzen aangeeft.

De Vera die dit elk uur van de dag doet. Elke dag van de week. Elke week van de maand. Elke maand van het jaar. Het volledig jaar door. Ze doet dit spontaan. Hoe graag wil jij die Vera bij jou hebben?

Vera: Dit zou fantastisch zijn.

Coach: Je mag het paard, de Vera die altijd haar grenzen aangeeft, uitnodigen om samen met jou door het leven te gaan. Je doet dit zonder een woord te zeggen. Met de handen doe je ook niets om het te lokken. Enkel uitnodigen met jouw positieve gedachte en gevoel. Ik mag mijn grenzen aangeven en samen mogen we onze grenzen aangeven.

Van zodra het paard zijn oor naar jou toedraait. In jouw richting kijkt. In een cirkel rondom jou graast of de ogen naar jou gericht zijn, zegt die Vera: Ik wil dit ook. Ik wil ook samen met jou zijn.

Op dit moment zet je een stapje vooruit. Je doet dit bij elk signaal van het paard. Tot je bij het paard bent. De laatste stap komt van het paard. Dit kan zijn:

- Je krijgt een klein duwtje.*
- Het graast naast jouw voeten.*
- Het snuffelt aan jou.*
- Het draait zich om en komt naar jou toe.*
- Het hoofd gaat naar beneden en de ogen vallen dicht.*

Op dit moment mag je een knuffel geven. Je bent helemaal samen.

Neem nu voldoende afstand zodat het een mooie uitdaging is. Het is belangrijk dat je de

Vera, die altijd haar grenzen aangeeft, om vanaf nu samen jouw grenzen aan te geven.

Uitnodigen is belangrijk. Toen ik voor de eerste maal deze oefening liet uitvoeren zegde ik dit er niet bij. De coachee stond naast het paard. Schouder aan schouder keken ze voor zich uit. Na tien minuten kon ik mijn nieuwsgierigheid niet bedwingen. Hoelang zouden ze daar nog blijven staan? Er was duidelijk een contact tussen paard en coachee. Ik stapte rustig naar hen toe. 'Hoe is de oefening voor jou?' 'De laatste stap moet toch van het paard komen, ik wacht.'

Coachees met weinig of geen ervaring met paarden hebben soms een extra ondersteuning nodig. Ze merken de lichaamstaal van het paard onvoldoende op waardoor er geen stap voorwaarts gezet wordt. Ik ga dan achter hen staan. Laat hen op het hoofd en de oren focussen. Geef één- of tweemaal aan om een stapje vooruit te zetten. Ga dan vanop een afstand verder observeren. Blijf ik erbij staan dan beïnvloed ik de oefening en heeft de coachee niet het gewenste wow-gevoel. Het paard neemt teveel contact mij.

3 Op Pad

Elke persoon, elke coachee legt zijn levenspad af. Een pad met successen en valkuilen. De oefening, 'op pad', heeft aandacht voor deze valkuilen en laat de coachee oplossingen vinden. Levenspad is lang en in het bijzonder de momenten met pijnlijke valkuilen zijn. In de beleving van de coachee duren deze valkuilen super lang. Deze tijd breng ik in de grote ruimte met de mogelijkheid om veel te kunnen stappen. Bewegen in de ruimte binnen een begeleiding heeft ook een impact op de coachee. De afstand overbruggen geeft tijd om rustig na te denken. Tot op vandaag zie ik elke coachee stap voor stap het pad afleggen. Ze doen dit rustig. Bij elke stap staan ze stil bij wat ze willen doen, welke gedachten en gevoelens kunnen erbij horen.

'Op Pad' is opgebouwd in meerdere stappen. De coachee start met het NU te onderzoeken. Het momenten waar hij tegenaan loopt. Wat doet hij op deze momenten? Welke gevoelens spelen er? Welke gedachten hoort hij in zijn hoofd? De antwoorden op deze vragen mag hij in een kunstwerkje brengen. Materiaal mag hij kiezen of soms daag ik hem uit met voor hem nieuwe materialen. Een creatieve opdracht is een eerste moment waarbij de coachee diep mag nadenken. Het resultaat is voor mij altijd een kunstwerk. Ook wanneer de coachee aangeeft helemaal niet creatief te zijn.

Het is zijn uiting van zijn gedrag. Dit durven doen, resulteert altijd in een kunstwerk.

Ik ben heel nieuwsgierig waardoor ik alle betekenissen voor het kunstwerk wil horen. Het huidige gedrag, dat de coachee wil veranderen is eerst visueel gemaakt en nu verbaal

verduidelijkt. Het is een verhelderend gesprek, maar kan ook een confronterend zijn.

Het is duidelijk wat de coachee wenst te veranderen. De vraag is nu hoe. Welke actie, gevoelens en gedachten zijn ideaal. Een tweede kunstwerk maken is de opdracht. Een stap zetten in de toekomst. Hoe moet de toekomst eruitzien? Hoe wil hij handelen? Welk gedrag is ideaal voor hem? Indien nodig, laat ik de coachee het kunstwerk maken in de derde coaching positie. Iemand die het anders aanpakt. Of een persoon waar de coachee naar opkijkt, hoe doet hij dit? Hij mag dit kunstwerk maken met dezelfde materialen of met andere en een andere techniek. Het kunstwerk heeft natuurlijk ook verduidelijking nodig. Dit gesprek maakt duidelijk en is een hunkermoment voor de coachee.

De coachee plaatst nu de twee kunstwerken in de ruimte. Voldoende van elkaar op een ruime afstand plaatst hij zijn werkjes. De afstand symboliseert de tijd dat de coachee nodig heeft voor de verandering. De weg van het NU naar de Toekomst kan een rechte lijn zijn, maar kan ook bochten en kronkels vertonen. Dit pad maakt hij in de ruimte met twee touwen. Een pad met smalle stukken en bredere. Het is hoe de coachee zijn deeltjes van het levenspad ziet. De verandering zal ook samengaan met successen en terugvallen. Met vallen en opstaan. Van ongeloof naar realisaties. Van twijfel naar durf.

Om de coachee zo goed mogelijk voor te bereiden op zijn groeiproses, besteden we samen aandacht aan de valkuilen. Wie of wat kan zijn groeiproses doen stoppen of bemoeilijken. De coachee en ik gaan bij het kunstwerk Nu staan, aan het begin van het pad. In welke valkuil kan hij eerst trappen? Wie of wat is de eerste hinderpaal? Hij

noteert dit op een blad en legt het links van het pad. Het pad stapt hij verder af en legt alle mogelijke hindernissen en valkuilen links. Wanneer ik te veel hindernissen opmerk, onderzoekt hij welke kunnen geclusterd worden. Ideaal houden we er vier of vijf over. Hiervoor een oplossing vinden, is haalbaar voor de coachee binnen één sessie.

Het huidige en toekomstige gedrag zijn in beeld. De valkuilen en hindernissen zijn helder. De coachee neemt opnieuw plaats bij zijn kunstwerk het NU. Hij stapt richting toekomst en bedenkt wat hij kan doen wanneer de eerste hindernis opduikt. De focus is wat hijzelf kan doen, ook wanneer de hindernis veroorzaakt wordt door een ander. Welke gedachten zijn daarbij nodig en welk gevoel wil hij hebben? Met deze oplossing stapt hij tot bij het kunstwerk de Toekomst. Hij noteert zijn oplossing en legt het aan de rechterzijde van het pad, tegenover de valkuil.

Terug naar het NU. Tweede valkuil. Stapt opnieuw het pad af en onderzoekt wat hij kan doen wanneer deze valkuil op zijn pad komt. Welke gedachten hij daarbij kan hebben en welke gevoelens. Stapt door tot het kunstwerk, mijn Toekomst, noteert en legt de oplossing tegenover de valkuil. Opnieuw naar het NU en op deze wijze bedenkt hij oplossingen voor elke valkuil. Wanneer voor alles een oplossing is, stapt de coachee het pad opnieuw af. Hij leest alle oplossingen. Merkt op en besluit. Veel coachees maken er één oplossing voor denken, voelen en doen. Een krachtige oplossing dat werkbaar is voor alle hindernissen en valkuilen. Met deze krachtige oplossing stapt hij opnieuw van NU naar Toekomst.

3.1 Op pad met het paard



Geen kunstwerk meenemen naar de rijbak maar een tekening maken in het zand. Ik leg vier balken aan één zijde van de bak. Met een bezemsteel tekent de coachee zijn denken, voelen en doen in het NU. Zijn gedrag op die specifieke momenten waar hij zich minder goed of slecht voelt. Gedrag dat hij wil wijzigen. Het is een goede aanzet voor een bewustmakend gesprek. Ik merk onderdelen van de tekening op. De coachee geeft er zijn betekenis aan.

Op een ruime afstand bouwen we een tweede kader met balken. Hier tekent de coachee het gewenste gedrag. Het gedrag dat gewenst is. Hoe hij op een voor hem constructieve en aanvaardbare wijze wil denken, voelen en doen. Het gesprek leidt tot een verduidelijking en de hunkering naar verandering.

De twee kaders verbindt hij nu met elkaar. Hiervoor trekt hij twee lijnen. Het pad van het Nu naar de Toekomst in een rechte lijn of met één of meerdere bochten. Het pad moet voldoende breed zijn om daarna samen met het paard erdoor te kunnen stappen.



Links van het pad schrijft de coachee zijn valkuil in het zand. (Of legt er een blad met de valkuil) Hij doet dit deel van de oefening op dezelfde wijze als hierboven beschreven tot alle valkuilen duidelijk zijn.