

INHOUDSOPGAVE

INLEIDING **7**

DEEL 1

DE TRIA® METHODE, AANDACHT, ACCEPTATIE EN ACTIE **13**

De drie A's	13
De essentie van de TriA® methode	20
Toekomst, verleden en het 'nu'	22
TriA® methode in combinatie met de natuur	24
Hoe zet je de zintuigen in?	25
Wanneer zet je deze methode in?	27
Voordeel voor de begeleidende professional	28

AANDACHT **31**

Wat is aandacht geven en wat brengt het?	31
Aandacht voor de gewenste situatie	42
Aandacht voor de huidige situatie	48

ACCEPTATIE **53**

Wat is acceptatie en wat brengt het?	53
Positieve mindset door acceptatie	59
Emoties	63
Loslaten	66
Acceptatie en de natuur	66
Wat is acceptatie niet?	68
Acceptatie gewenste situatie	69
Acceptatie huidige situatie	72
Praktische handreikingen voor de coach	73
Waarom is accepteren zo lastig?	82
Acceptatie check	85

ACTIE	87
Wat is 'actie' en wat brengt het?	87
En goede actie is...	88
Follow up	91
De coach als spiegel	93

DEEL 2

HANDLEIDING TRIA® METHODE	99
STAP 1. AANDACHT GEVEN	101
Aandacht geven gewenste situatie	101
Aandacht geven huidige situatie	107
STAP 2. ACCEPTATIE	113
Acceptatie gewenste situatie	113
Acceptatie huidige situatie	117
STAP 3. ACTIE	121
Actie bepalen	121
Follow up	123
Conclusie	124
EN DAN DIT NOG	125
WIE IS CORRIE REIJNGOUD?	127
DANKJEWEL	129
HOE NU VERDER?	131
BRONNEN	133

INLEIDING

Als coach kun je je wel eens machteloos voelen. Het lukt dan bijvoorbeeld niet om je cliënt echt te bereiken. Je hebt het gevoel dat je niet tot de kern kunt doordringen of de zaak niet in beweging krijgt. Je voelt bijvoorbeeld aan alle kanten dat je cliënt 'de angel' er niet uit durft te trekken, omdat hij bang is voor de pijn die daar onvermijdelijk bij hoort. Steeds weer vervalt hij/zij in hetzelfde oude patroon en komt daardoor niet verder, laat staan tot een oplossing of verandering. Als coach blijf je steeds steken bij dezelfde onderdelen in het coachingsproces en lukt het niet om de gewenste verdieping aan te brengen. Het coachingstraject duurt daardoor soms lang en/of levert niet het gewenste resultaat op.

Toepassing van de TriA[®] methode kan in dit soort situaties de oplossing betekenen.

De TriA[®] methode is een krachtig en effectief stappenplan, gericht op een manier van natuurlijke verandering, waardoor zelfrealisatie ontstaat. Daartoe moet een drietal stappen doorlopen worden.

De eerste stap is *Aandacht*. De cliënt wordt aangemoedigd *Aandacht* te geven aan wat hij wil en wat hij niet meer wil. De volgende stap is *Acceptatie* van zowel de gewenste situatie (wat wil de cliënt?) als de uitgangssituatie waarin de cliënt zich bevindt. De laatste stap is *Actie*; om ook in het dagelijkse leven in 'beweging' te blijven en verder te groeien.

Met dit praktische stappenplan kom je als (wandel)coach of andere hulpverlener, heel snel tot de kern van het vraagstuk of het probleem van je cliënt. De essentie van de methode is het blootleggen van de ware kern van je cliënt. De innerlijke drijfveren en verlangens van waaruit je cliënt zijn leven vorm

wil geven. Om zo de persoon te kunnen zijn die hij werkelijk is en niet wie hij dacht te zijn. Daarnaast, en dit is minstens zo belangrijk, helpt de methode bij het (h)er kennen van de innerlijke kracht. Hiermee groeit de zelfredzaamheid en veerkracht van de cliënt.

Het doorlopen van dit stappenplan wordt nog effectiever wanneer dit wordt toegepast tijdens een coachingsproces in een natuurlijke omgeving. De natuur is een bron van acceptatie en wanneer je in zo'n omgeving verblijft, word je daar als het ware mee besmet. Zo dient het natuurlijke groei- en afstervingsproces van de omgeving als spiegel voor de mentale en emotionele processen van de cliënt. Het bewustwordingsproces wordt gestimuleerd via zintuiglijke prikkeling. De geuren, kleuren en steeds veranderende beelden stimuleren de creativiteit en het intuïtieve vermogen. De combinatie van het toepassen van de TriA® methode en het verblijven in een natuurlijke omgeving brengt de cliënt 'groei vanuit de ware natuur'. Wat is er mooier en brengt er meer rust dan dat?

Zelf pas ik dit stappenplan al jaren met succes toe. Het is ontstaan in de periode dat ik mijn eigen manier van coaching ontwikkelde. Na de gevolgde opleiding NLP Master Coach combineerde ik mijn coachingsvaardigheden met de krachtige invloed van de natuur. Cliënten waren verbaasd dat ze zo gemakkelijk de stappen konden zetten. Anders dan voorheen, wisten ze nu hun doelen wél te realiseren en hun gedrag te veranderen. Zelfs mensen die al op andere terreinen, zoals de reguliere gezondheidszorg, hulp hadden gezocht, kwamen nu pas écht 'in beweging' en konden eindelijk de emotionele lading van hun belemmerende overtuigingen, oude patronen en trauma's, op een eenvoudige manier loslaten.

Ik kom nog steeds coaches, therapeuten en andere hulpverleners tegen die zeggen dat veranderen moeilijk is en dat het lang duurt. Ook hoor ik mensen zeggen dat je karakter bepalend

is voor je gedrag en dat je dat nooit kunt veranderen. Jammer! Mijn persoonlijke ervaring is dat je, met de inzet van de TriA[®] methode, cliënten zodanig faciliteert dat ze wél in staat zijn hun gedrag en houding te veranderen. Geen aangeleerd kunstje, waarvan de effecten na verloop van tijd weer verdwijnen, maar gedrag dat past bij je cliënt, waar hij verantwoordelijkheid voor neemt en rust en ruimte bij ervaart. Sterker nog: met de TriA[®] methode wordt de ware persoonlijkheid blootgelegd en beleefd.

De resultaten van deze aanpak, die ik in de praktijk vele malen heb bestudeerd, deel ik inmiddels regelmatig tijdens de opleiding TriA[®] wandelcoach en andere trainingen vanuit Wandelcoach Nederland. Met dit boek wil ik ook anderen de kans bieden om coaching en begeleiding nog eenvoudiger, effectiever en waardevoller te maken.

Je leert met dit effectieve stappenplan om op een eenvoudige manier tot de kern te komen. Een methode waarmee je jezelf als coach meer onderscheidt en je cliënt écht verder helpt. Door de TriA[®] methode met jouw unieke kwaliteiten te combineren zorg je ervoor dat jij, als hulpverlener, jouw potentieel volledig naar buiten kunt brengen. Authenticiteit wordt altijd (h)erkend en gewaardeerd!

Je leest in dit boek over het complete stappenplan van de TriA[®] methode en wat het effect op je cliënt kan zijn. Je komt meer te weten over hoe je de natuur inzet bij de verschillende stappen en wat de meerwaarde daarvan is. Hulpverleners vinden, op diverse plaatsen in dit boek, stimulansen om als begeleider te groeien in het werken met deze aanpak en in je coachingsvaardigheden. Wanneer je de werking van de stappen zelf ervaren hebt, ken je de effecten en weet je hoe je cliënt kan reageren en acteren. De praktijkvoorbeelden die ik heb gekozen, illustreren en ondersteunen het totale leerproces. Tevens vind

je een aantal suggesties voor natuurlijke werkvormen die je bij de verschillende stappen kunt gebruiken.

Ik heb het boek als volgt opgebouwd. In het eerste deel lees je over de achtergronden en de theorie. In deel 2 loop ik het hele coachingstraject volgens deze methode, aan de hand van een casus, stapsgewijs door. De vele praktijkvoorbeelden, natuurlijke werkvormen en handige tips zullen je helpen om grip te krijgen op de TriA[®] methode. Voor mij is al lang bewezen waarom bepaalde aspecten zo goed werken maar het was ook fijn om soms te lezen dat er op bepaalde vlakken onderzoek naar gedaan was. Op pagina 133 vind je dan ook de bronnen van waaruit ik soms iets aanhaal.

Niet alles uit deze coachingsaanpak zal nieuw voor je zijn. Misschien pas je bepaalde onderdelen van deze methode al op een (on)bewuste manier toe. Toch zul je zeker ook nieuwe aspecten ontdekken, die je kunnen helpen om van jou een nog betere coach te maken. Verander niet iets wat goed werkt, maar onderzoek wat je, door net op een andere manier te kijken of te doen, verder helpt om de ander beter en daarmee de wereld mooier te maken.

Corrie Reijngoud

Deel 1



DE TRIA[®] METHODE: AANDACHT, ACCEPTATIE EN ACTIE

DE DRIE A'S

De naam TriA[®] is afgeleid van de beginletters van de drie stappen: Aandacht, Acceptatie, Actie. Deze stappen bieden een eenvoudige en duidelijke leidraad voor zowel een enkele coachingsessie als complete coachingstrajecten. De TriA[®] methode leert je hoe je, door de drie stappen te doorlopen, een verbinding legt met de wensen en verlangens, de huidige omstandigheden en de onderliggende emoties van je cliënt. Een cliënt ervaart deze in het dagelijkse leven vaak niet bewust. Het is echter van groot belang dat hier contact mee gemaakt wordt. Dus ook met de eerder weggestopte 'positieve' en 'negatieve' emoties! Pas dan kunnen deze geaccepteerd en vervolgens naar keuze losgelaten worden. Dit geeft meer rust en ruimte. Vanuit die situatie is het mogelijk meer 'als vanzelf' de volgende stap te zetten. Uitgangspunt van de TriA[®] methode is het besef dat verleden, heden en toekomst in de cliënt aanwezig zijn. Hiermee voelt het alsof alles er meer mag zijn. De toekomst lijkt minder ver weg en het verleden, doordat dit in de huidige situatie ook aan de orde komt, wordt gezien voor wat het waard is en is de basis voor het 'nu'.

Wat houden de drie stappen nu precies in?

1. **Aandacht:**

- (1) voor de gewenste situatie, wat wil de cliënt werkelijk, bewust en onbewust?
- (2) voor de huidige situatie, hoe ziet en ervaart de cliënt de situatie op dit moment?

2. Acceptatie:

- (1) van de gewenste situatie, verbinding leggen met en erkennen van de totale beleving.
- (2) van de huidige situatie, (h)erkennen wat er nu werkelijk speelt.

3. Actie:

- (3) een actie bepalen. Wat moet er gebeuren?

Aandacht

De eerste stap is het schenken van aandacht aan zowel de gewenste als de huidige situatie. Breng in kaart wat zich op de verschillende terreinen afspeelt. Het totale plaatje tussen de interne en externe wereld van de cliënt helder maken.

Casus Denise

'Ik ben niet happy in mijn huidige baan en wil wat anders, maar ik weet niet goed wat.' Met dit probleem komt Denise bij mij.

Denise is een vrouw van 45 jaar. Ze werkt als verpleegkundige in een verzorgingshuis en heeft net een coachingsopleiding afgerond. Ze wil graag een andere uitdaging en haar kwaliteiten op een ander manier gaan inzetten. Nu is ze volgens haar nog niet te oud om zo'n switch te maken. Ze heeft al een aantal keren geprobeerd een andere baan te zoeken. Steeds wanneer ze iets geschikts tegenkomt op internetsites, aarzelt ze en onderneemt uiteindelijk toch geen actie. Allerlei bezwaren zoals: 'Is dit het wel?', 'Zou ik dat wel aankunnen?' of 'Ga ik mijn collega's niet missen?' belemmeren haar om de volgende stap te zetten en te kiezen tussen opnieuw solliciteren of het starten van een eigen praktijk. Dat laatste is wat ze eigenlijk het allerliefste wil.