

Coaching
op basis van karakters in beweging
Willem j Overvliet



Inhoud

1. Voorwoord	12
2. Inleiding	13
3. Basisprincipes	16
4. Wilhelm Reich	19
Zelfregulering	
5. Het ontstaan van een karakterstructuur	23
Het teruggetrokken deel	
Het strategische deel	
De strijd tussen beide delen	
Het contact met het teruggetrokken deel	
Het evenwicht tussen beide delen	
6. Levensenergie	30
Het lichaam als energie systeem	
Emoties als energie in beweging	
Expansie & Contractie	
Opladen & Ontladen	
7. De staccato ademhaling	40
Deze wordt liggend uitgevoerd	
Inademen is contractie, uitademen expansie	
Strategisch & teruggetrokken adempatroon	
Wat is containen?	
Hoe werkt dat in de praktijk?	
Waarom zou je dat doen?	
Adem & Energie	
8. Gronding: verbinding met de basis	48
Overmatige of geringe gronding	
9. Het zenuwstelsel	51
De balans tussen spanning en ontspanning	

Het sympathische zenuwstelsel	
Het parasympathische zenuwstelsel	
Bevriezing	
Spierblokkades & Zenuwstelsel	
De verbinding tussen lichaam en geest	
Herstel van evenwicht	
Zenuwstelsel & Ademhaling	
10. Bodyreading	58
Contact met de grond	
Houding & Structuur	
Knien, billen en achterkant lichaam	
Bovenkant rug, nek, kaak en achterhoofd	
Ogen & gezichtsuitdrukking	
Ademhaling	
Beweging & Coördinatie	
Stem & Geluid	
Spierblokkades & Levensenergie	
11. Spierblokkades	63
De gevolgen van spierblokkades	
12. De segmenten	67
Oculair segment	
Oraal segment	
Cervicaal segment	
Thoracaal segment	
Diafragmatisch segment	
Abdomininaal segment	
Bekken segment	
13. De coaching praktijk	72
De beginfase van een veranderingsproces	

14. De kernfunctie van de schizoïde structuur

76

Zeker zijn van jezelf
De dynamiek van zekerheid
Overzicht 1
Overzicht 2
De vorming van je teruggetrokken deel
De vorming van je strategische deel
Het lichaamsevenwicht Onder-Boven
Fysieke energie
Thuiskomen in jezelf
Grond onder je voeten
Bestaanszekerheid
De zekerheid van de coach
Overzicht 3
Specifieke werkwijzen

15 De kernfunctie van de orale structuur

96

Vertrouwen hebben in je leven
Zelfvertrouwen
Vertrouwen in anderen
De dynamiek van vertrouwen
Overzicht 4
Overzicht 5
De vorming van je teruggetrokken deel
De vorming van je strategische deel
De stroming van vitale energie
Het lichaamsevenwicht Voor-Achter
De verborgen sleutel
Het vertrouwen herstellen
Het vertrouwen van de coach
Overzicht 6
Specifieke werkwijzen

16. De kernfunctie van de masochistische structuur	118
Jezelf zijn	
De dynamiek van emotionaliteit	
Overzicht 7	
Overzicht 8	
De vorming van je teruggetrokken deel	
De vorming van je strategische deel	
Het lichaamsevenwicht Centraal- Perifeer	
Het stromen van emotionele energie	
De kracht van beweging	
De emoties van de coach	
Overzicht 9	
Specifieke werkwijzen	
17. De kernfunctie van de rigide structuur	136
Leven vanuit je gevoel	
De dynamiek van sensitiviteit	
Overzicht 10	
Overzicht 11	
De vorming van je teruggetrokken deel	
De vorming van je strategische deel	
Het lichaamsevenwicht Binnen-Buiten	
Je potentieel	
Van denken naar voelen	
De gevoelens van de coach	
Overzicht 12	
Specifieke werkwijzen	
18. De kernfunctie van de psychopathische structuur	155
Je vrij voelen	
Overzicht 13	
Overzicht 14	
De vorming van je teruggetrokken deel	

De vorming van je strategische deel	
Je ongekeerde vermogen	
Onafhankelijk zijn	
De zelfstandigheid van de coach	
Overzicht 15	
Specifieke werkwijzen	
19. Het coachingstraject	169
20. De afrondende fase	172
Bewustwording & Expressie	
Duur en structuur van het proces	
Dagelijkse toepassing en integratie	
Holistische benadering	
De basis als fundament	
Veranderende werkwijze	
21. Fysieke problematiek	175
Aanpak & Werkwijze	
Opladende methoden	
Ontladingsmethoden	
De relatie met andere probleem gebieden	
22. Gevoelsproblematiek	180
Ontstaans geschiedenis en invloeden	
Aanpak & Begeleiding	
Werken met de segmenten	
23. Overdracht & Tegenoverdracht	183
Overdracht vanuit het teruggetrokken deel	
Overdracht vanuit het strategische deel	
24. Weerstand	187
25. Aandachtspunten voor de coach	189
26. De coach als mens	191
27. De opkomst van lichaamsgerichte coaching	193
28. Literatuur	195