



Bambu centrum voor gewaarzijn

Eline Brinkhof en Eddy Stap

Individuele Coaching

Individuele Coaching

Zielig of moedig?

Hoewel er gelukkig iets in aan het veranderen is, komen we nog altijd de opvatting tegen, dat contact zoeken met een coach eigenlijk betekent dat er iets niet in orde is met je. In onze optiek, legt de coachee juist nogal wat moed aan de dag door de begeleiding van een coach te zoeken. Om verschillende redenen is dit moedig te noemen: Allereerst hechten de meesten van ons nogal aan het idee, dat we onze eigen boontjes kunnen doppen en alles goed onder controle hebben. Aan dat idee ontnemen we ook zelfrespect. Als je je tot een coach wendt, dan dreigt er dus gezichtsverlies. En alleen de moedigen onder ons durven dat risico te nemen. Ten gunste van hun eigen ontwikkeling nemen zij deze ego-krenking op de koop toe. Daar is moed voor nodig. Het vraagt ook moed om een ander echt met je mee te laten kijken : in je leven, je werk, je contacten, je manieren van doen en je gevoelens.

Creator van je leven

Bambu-coaches beschouwen hun coachees als de creator van hun leven: actief en volwassen. En dus bepaald niet als 'kneuzen' voor wie gezorgd moet worden of als slachtoffers met wie je medelijden zou moeten hebben. Coachees worden aangesproken in hun kracht, in hun natuurlijk vermogen om hun leven te aanvaarden met alles erop en eraan én in hun natuurlijk vermogen om zichzelf naar volle vreugde vorm te geven.

Wat doet de coach?

De coach is opgeleid om te luisteren naar wat je zelf niet meer (of niet direct) hoort. En om te kijken naar wat je zelf niet kunt zien. Een coach verstaat de kunst om je een spiegel voor te houden zodat jij kunt kijken naar je eigen vanzelfsprekendheden en blinde vlekken. En hij kan achter of onder de vragen die je stelt, ook luisteren naar de antwoorden en oplossingen die vanuit je eigen wijsheid worden aangedragen. Coaching is een fenomeen dat voortkomt uit de sportwereld. Ook daar is het de taak van coaches om die aandacht te geven die er toe bijdraagt dat de sporter zijn volle vermogen kan aanspreken en dat interne psychologische hindernissen herkend en genomen kunnen worden. Een coach die werkzaam is in het bedrijfsleven, bij de overheid of in een praktijk met particuliere cliënten, heeft in feite dezelfde opdracht: de groei en bloei van de klant ondersteunen.

Maar ik heb toch ook vrienden?

Ja, en goede vrienden zijn veel waard. Ze luisteren en denken mee. Het grote verschil tussen een vriend en een coach is, dat de coach geen belang heeft. Waar een vriend het lastig vindt om je te zien 'modderen' en zich zal inspannen om je zo snel mogelijk uit de put te halen, heeft de coach het geduld om met je mee te kijken hoe je in problemen geraakt bent en wat het zo lastig maakt voor je om eruit te komen.

Ze had een paar goede vriendinnen om zich heen die haar onvoorwaardelijk steunden en meeleeften steeds als de promotie weer aan haar neus voorbij ging. Zij namen haar mee uit, beurden haar op en waren het met haar eens dat het onrechtvaardig was dat zij alsmaar werd gepasseerd. Toen ze bij de coach kwam, vroeg die haar wat ze er zélf aan bijdroeg, dat ze alsmaar geen promotie maakte. Wat was haar onbewuste

aandeel in dat repeterende verhaal? Zou er mogelijk voordeel in zitten voor haar.. wat was er voordelig aan om niet hoger op te komen?

Deze vragen waren haar door de vriendinnen nooit gesteld. Maar het waren wél de vragen die er toe leidden, dat ze ging zien hoe ze liever een eeuwige belofte bleef, dan geconfronteerd te worden met grenzen aan haar capaciteit. Ze schrok er voor terug om hoger te reiken want dan zou ze wel eens tegen kunnen vallen.

Het inzicht dat de grootste hindernis niet buiten maar binnen haar lag, droeg eraan bij dat ze de eerstvolgende gelegenheid aan durfde te grijpen en promotie maakte. Voor het eerst in lange tijd begon ze ergens aan zonder te weten of ze zou slagen of niet. Het wiebelige gevoel nam ze op de koop toe.

Er is toch niks mis met mij?

Nee, meestal niet. Maar het hoort nu eenmaal bij ons mens-zijn dat we de grootste blinde vlekken hebben wanneer het onszelf betreft. We zijn vaak heel helder en scherpzinnig als we naar anderen of naar complexe problemen kijken, maar onszelf hebben we meestal veel minder helder in beeld

Zo kun je bij een collega makkelijk zien dat hij zichzelf lijkt te 'dimmen', steeds als het er in de onderhandelingen met klanten echt op aan komt. Die collega die zulke heldere taal spreekt, die niet te beroerd is om z'n nek uit te steken en controversiële voorstellen te doen.. juist die collega lijkt in de finale onderhandeling met klanten dikwijls een 'verkleinde' versie van zichzelf neer te zetten. Alsof hij zijn gebruikelijke formaat ineens kwijt kan zijn.

Je kunt het zien gebeuren.

En als je hem langer kent, dan begin je het als patroon te herkennen....

Alleen de collega in kwestie, die ziet het zelf niet. Die lijkt steeds opnieuw overvallen te worden door tegenvallende eind-onderhandelingen. Die is keer op keer onaangenaam verrast door het verloop en ziet niet 'waar het nou mis ging'.

Wat voor deze collega geldt, geldt voor ons allemaal: bepaalde aspecten van onszelf zien we niet, simpelweg omdat we er zo mee vereenzelvigd zijn, dat er geen ruimte is tussen ons gedrag en de innerlijke waarnemer. Wat zo vanzelfsprekend is, onttrekt zich aan onze waarneming. We zijn dat, maar we kunnen het niet zien.

Je hebt soms de ogen van een ander nodig om jezelf te kunnen gaan zien.

Jezelf leren kennen, ogen ontwikkelen om je eigen vanzelfsprekendheden te gaan herkennen, en om te kijken wat er zich aan je eigen waarneming onttrekt, dat is geen 'soft gedoe', maar zorgvuldig en moedig onderzoek.

Vastlopen helpt

De directe aanleiding voor een coachingstraject is meestal een 'vastloper'.

Soms acuut zoals in het geval van de jonge, ambitieuze manager die finaal stuk zat na een lastig gesprek over zijn carrièreplanning met de hoogste baas van het bedrijf.

Soms gaat het meer om een sluimerend gevoel.

Zoals bij de projectleider die als 'vliegende keep' steeds maar op projecten werd gezet, die vlotgetrokken moesten worden. Projecten waar vervelende beslissingen genomen moesten worden..maar waar niemand die beslissingen ook daadwerkelijk durfde te nemen. Hij kon jarenlang de rol van 'bad-guy' probleemloos spelen. Maar zag er het laatste jaar in toenemende mate tegenop. Het lukte hem steeds minder om zich voor weer zo'n klus te mobiliseren en er vol in te gaan. Waar hij voorheen opgetogen over was, kon hem nu nauwelijks nog boeien en wat vroeger een kick gaf, kostte nu alleen maar energie. Het gevaar

van opbranden of onverschillig worden, lag op de loer. En omdat hij dat inzag, zocht hij een coach.

Over het algemeen is het dus zo, dat mensen een coach raadplegen als ze ergens in vast zitten of tegenop lopen.

En dat is natuurlijk niet zo vreemd: als alles lekker z'n comfortabele en succesvolle gangetje gaat, dan is er geen directe noodzaak om er diepgaand met iemand naar te kijken.

Hoewel je het niemand toewenst dat hij vast komt te zitten, kan een beetje 'crisis' toch behoorlijk vruchtbaar zijn. Een crisis maakt je duidelijk dat 'iets' niet meer werkt. Dat er 'iets' anders moet gebeuren dan wat er vanzelf gebeurt. En in die zin roept een crisis de bereidheid wakker om buiten de gebaande paden te treden en wat diepgaander zelf-onderzoek te doen. Een crisis die werkelijk aangegaan wordt, genereert creativiteit: een nieuwe kijk op 'oude' feiten.

We kennen het allemaal: er mislukt iets, we missen een kans of een relatie wordt beëindigd... er gaat iets niet zoals we dat gehoopt hadden. Dan zien ons genooddaakt om een andere weg in te slaan. En als we dan achteraf terugkijken, dan merken we vaak dat we er sterker of beter van geworden zijn.

Crisis is nooit leuk. Maar het kan aanleiding zijn om onszelf te vernieuwen.

En *dat* is dan *wel* weer bevredigend.

Hoe werkt het?

Klik

In het eerste gesprek gaat het erom dat coach en coachee kennismaken en het contact aftasten. Ze hoeven geen vrienden te worden, maar het is wel van groot belang dat de coachee zich echt gehoord en begrepen voelt, dat hij zich op zijn gemak voelt en vertrouwen krijgt in de professionaliteit van de coach. De coach zoekt in het eerste gesprek uit of hij een samenhangend beeld kan krijgen van de coachee en diens vraag en of hij denkt dat hij iets te bieden heeft.

Als er helemaal geen 'klik' is, dan is het verstandig om te blijven zoeken naar een coach met wie het wél klikt. Mocht zo iemand helemaal niet te vinden zijn, dan is het raadzaam om eens bij jezelf na te gaan of er überhaupt iemand 'goed genoeg' is voor jou, of jij überhaupt bereid bent je vertrouwen aan iemand te geven en je door hem of haar te laten kennen.

Is er *wel* voldoende basis, dan kan kunnen we ons bezig gaan houden met de vraag waarmee je binnenkwam.

Aandacht verdiept

Als er werkelijke aandacht is voor wat je belast, bezighoudt of bezorgd maakt, dan verdiept de oorspronkelijke vraag zich vrijwel vanzelf.

Een lid van het directie-team kreeg steeds meer last van zijn eigen matheid. Hij snapte er niks van en ergerde zich aan zichzelf. Daar werd het echter niet beter van.

Toen hij in het eerste gesprek voorbij de afwijzing van zijn eigen gevoelens kwam, kon hij zien wat er onder de matheid en desinteresse lag: hij was het niet eens geweest met een aantal bepalende beslissingen die zijn collega's uit het directie-team een tijd geleden genomen hadden. Daar had hij ook bezwaar tegen aangetekend, maar desondanks waren de besluiten doorgezet.

In dit voorbeeld was er 'alleen maar' vriendelijke aandacht van de man zelf nodig om direct al te kunnen zien, dat het niet ging over een toevallige en onbegrijpelijke matheid die hem had getroffen, maar om het binnen houden van ergernis. Zodanig binnenhouden, dat de ergernis zich ook voor hemzelf verborgen hield.

Hij dacht werkelijk dat hij uiteindelijk akkoord was gegaan met zijn collega's. En in zijn hoofd was dat ook zo. Maar in de rest van zijn lijf bleef het protest bestaan. En dat kostte hem heel veel energie zonder dat hij het in de gaten had.

Nu hij dit zag, herkende hij ook onmiddellijk dat dit fenomeen zich vaker in zijn leven voordeed; als hij ergens moe van werd, dan was dat inderdaad wel vaker een signaal dat hij zich eigenlijk ergens aan stoorde.

Je verleden komt altijd mee

Vastlopers kunnen dikwijls op een dieper niveau begrepen worden tegen de achtergrond van je persoonlijke geschiedenis.

Het directielid uit ons voorbeeld, had van huis uit geleerd om zijn verontwaardiging 'binnen te houden'. Hij groeide op in een gezin waar veel waarde werd toegekend aan beschaafd-zijn. En in de opvatting van zijn ouders hoorde daarbij, dat de kinderen gecorrigeerd moesten worden in hun spontane reacties. Vader en moeder vonden het al snel te wild, te fel, te grof of te agressief. Zij hechtten er zeer aan dat alles verstandig en weloverwogen besproken werd.

Hoezeer we ons ouderlijk huis inmiddels ook ontgroeid zijn, toch blijkt zo dikwijls dat we diep van binnen trouw blijven aan wat we daar hebben geleerd.

In een coachingstraject gaat het er vanzelfsprekend niet over om de opvoeding op welke manier dan ook 'verdacht' te maken. Ouders doen over het algemeen wat ze kunnen en meestal ook met de beste bedoelingen.

Toch kan het in ons volwassen leven op zeker moment van belang zijn om te bekijken in hoeverre de ongeschreven regels van het ouderlijk huis nog altijd gelden. Onbewust leven we dikwijls binnen de lijntjes van het ouderlijk huis. En dat kan een te krap speelveld opleveren en ons belemmeren in onze vrijheid, onze creativiteit en onze sociale vermogens.

Het enige dat dan eigenlijk nodig is, is om te gaan zien dat dit zo is.

Bewustzijn hierover is de sleutel tot verandering.

In ons actuele doen en laten kunnen we herkennen hoe we onszelf onbewust en volkomen automatisch binnen de lijntjes van het historische speelveld houden. En als we zien dat we dat doen en hoe, dan kan het dus ook anders.

Toen onze coachee zijn vlakheid kon begrijpen als een effect van het niet-uiten van zijn spontane gevoelens, toen is hij gaan experimenteren met een meer directe expressie. Aanvankelijk had hij weinig repertoire en nogal wat schroom. Maar die verdween tamelijk snel nadat hij merkte dat het voor hemzelf verfrissend en vitaliserend was om zich direct uit te spreken en dat zijn collega's er bovendien ook mee overweg bleken te kunnen.

Je bent geen klus-project

Uit het bovenstaande zou de indruk kunnen ontstaan, dat je in een coachingstraject je onvolkomenheden wegwerkt. Alsof je een klus-project bent en streeft naar een 'betere versie' van jezelf.

Oppervlakkig beschouwd is daar wel iets van waar: je hebt ergens last van, je onderwerpt dat aan zorgvuldig onderzoek en dan verbeter je jezelf op dat punt.

Soms blijft het daar bij. Maar meestal is het een veel te platte opvatting van de stappen die de coachee zet gedurende deze periode van gesprekken.

Je bent deel van het mysterie

Dikwijls kunnen we met de coachee een niveau dieper gaan in het 'mysterie' dat hij of zij is. Daarmee doelen we op de diepere en essentiële aspecten van ieder mens: de grote vragen, de diepste verlangens en dromen, de authentieke aspecten die bij ons horen en niet beredeneerd of aangeleerd zijn.

Wanneer we het onderzoek naar onze diepere drijfveren ten volle aangaan, kunnen zich belangrijke levensthema's aandienen en krijgen we inzicht in de diepe (tot dan toe onbewuste) aannames over het leven en onze plaats daarin.

De man uit het voorbeeld had lang geleden niet alleen geconcludeerd dat hij zich niet rechtstreeks uit mocht spreken omdat hij daarmee

*verlies van de liefde van zijn vader en moeder riskeerde, maar in het verlengde daarvan had hij onbewust ook het idee gevormd, dat zijn eigen spontaniteit niet te vertrouwen was.
Deze man, die zo graag in de natuur verbleef en zo van zijn lange stille wandelingen door de bossen genoot, droeg het verborgen verdriet in zich, dat zijn eigen natuur kennelijk niet te vertrouwen was.
De neiging om zich te distantiëren van zijn natuurlijke respons op alles wat er in de stroom van het leven voorbij kwam, was al van lang geleden. Die neiging was hem zo vertrouwd en 'eigen', dat hij dacht dat dat zijn aard was.
Zijn bedachtzaamheid was een tweede natuur geworden, en van de eerste natuur had hij geen weet meer.*

Wanneer de aannames eenmaal boven water getild worden, en als aannames kunnen worden herkend, dan wordt vrijwel onmiddellijk ook verdriet voelbaar. Verdriet over de niet-geleefde natuurlijkheid in dit geval. Het is een warm verdriet dat dan gevoeld wordt... warm van de liefde voor het leven zelf.

Zo gezien blijkt dat wat oppervlakkig gezien een vastloper genoemd kan worden, op een dieper niveau een 'genadige' opening teweeg kan brengen.

*In de loop der tijd werd de splitsing tussen de natuur buiten hemzelf, waar hij zo verrukt over was, en de natuur binnenin hem, die hij zolang onbewust maar radicaal van de hand had gewezen, opgeheven.
Het vertrouwen in de genadigheid, schoonheid en rijkdom van de natuur buiten hem, hielp hem om ook zijn innerlijke natuur te gaan vertrouwen en waarderen.
Zoals hij blij verrast was over wat er in het voorjaar allemaal uit de grond kwam in zijn tuin, zo kon hij met toenemend enthousiasme zijn eigen natuurlijke initiatieven welkom heten. Zelfs zonder dat hij wist waar die hem zouden brengen... hij wist tenslotte bij het eerste groene puntje wat boven de aarde uitkwam, óók nog niet precies wat het worden zou.*

In dit voorbeeld is de herontdekking van de eigen natuurlijkheid, het essentiële thema gebleken. En zo'n groot thema... dat gaat niet over 'klussen'. Je hoeft niet beter te worden dan je bent; je wordt *meer* wie je werkelijk bent.

Voor wie?

Een coachingstraject wordt dikwijls gestart:

- als (bijvoorbeeld via een functioneringsgesprek of assessment) ontwikkelpunten worden geformuleerd op het vlak van 'persoonlijke effectiviteit'
- als er sprake is van stagnatie
- bij onopgeloste kwesties
- bij herhalende ineffectieve patronen in de omgang met jezelf, collega's of klanten
- bij fysieke of psychische klachten die werk-gerelateerd lijken te zijn
- gevoelens van moedeloosheid, lusteloosheid en opgebrand zijn
- als bepaalde management-competenties onvoldoende uit de verf komen zoals daar zijn: vermogen tot samenwerken, leiding durven nemen, autoriteit durven inzetten, empathisch vermogen, kunst van het delegeren, alleen durven staan, etc. etc.

Wat zijn de resultaten?

Een gemotiveerde coachee plukt rijke vruchten van een coachingstraject.

Mensen worden:

- eerlijker naar zichzelf; eerlijker over wat ze willen en niet willen, kunnen en niet kunnen, doen en laten. Hoe eerlijker je naar jezelf bent, hoe transparanter je ook bent in het contact en de samenwerking met anderen. Dat draagt bij aan duidelijkheid en doeltreffendheid van de communicatie.
- bekend met hun sterke kanten en ook met hun gevoelige plekken. En als je weet waar je gevoeligheden liggen, dan kun je daar verantwoordelijkheid en zorg voor dragen.
- ruimer in hun begrip voor zichzelf en dat draagt automatisch bij aan het beter en makkelijker begrijpen van anderen.
- stevig en raakbaar tegelijk.; de kwaliteiten van de ware krijger komen beter uit de verf... de krijger die zijn rug recht kan houden, bereid is te doen wat gedaan moet worden en risico's te nemen. En die tegelijkertijd zijn ontvankelijkheid en vriendelijkheid niet verliest. Een rechte rug en een open hart.

Aanmelden

Wanneer je wilt komen kennismaken, dan kun je bellen of mailen. Je vindt de contactgegevens op deze site ([contact](#)).

Locatie

Hoewel er tegenwoordig ook veel binnen de muren van het bedrijf wordt gecoacht, gaat onze voorkeur sterk uit naar gesprekken in de praktijkruimte van de coach. Het is behulpzaam als men fysiek even los komt van de werksfeer en zich vrij uit kan spreken, zonder het risico te worden gestoord door collega's die binnenlopen, telefoons die over blijven gaan en meer van dat soort dingen.

De praktijk is gevestigd in Utrecht (zie '[locaties](#)').

Kosten

Zie '[tarieven](#)'.

Betaling

Als de werkgever de kosten vergoedt, dan wordt de factuur rechtstreeks naar de werkgever toegestuurd

Als je de sessies particulier bekostigt, dan ontvang je de nota per mail.

Annulering

Wanneer je een afspraak minder dan 48 uur van tevoren afzegt, dan brengen wij het volledige bedrag in rekening.

Vanzelfsprekend zijn wij bereid om daar in uitzonderlijke gevallen van af te wijken.

Vergoeding

Helaas worden de sessies niet door de ziektekostenverzekeraars vergoed. Je kunt de facturen wél betrekken bij je persoonlijke belastingaangifte, als kosten die gemaakt zijn in het kader van verdere professionalisering.

Tijdsduur

Een sessie duurt ongeveer 5 kwartier. Over de duur van een traject worden na de eerste kennismaking afspraken gemaakt. Gebruikelijk is om na een eerste intake-gesprek 3 tot 6 gesprekken te hebben. Na die korte serie wordt gekeken of dat afdoende is of dat er nog een serie volgt.

Wordt de werkgever geïnformeerd?

Wij werken vanuit de ethische beroepscode van de Nederlandse Orde van Beroepscoaches (NOBCO) en hebben een geheimhoudingsverplichting. Over de inhoud van de sessies worden dan ook geen mededelingen aan derden gedaan. Dus ook de werkgever wordt door de coach niet inhoudelijk geïnformeerd. Wel is het aan te bevelen om als coachee te bezien hoe je je leidinggevende (die tenslotte dikwijls ook gezorgd heeft voor de financiering van het traject) op de hoogte wilt houden. Sommige coachees delen in vertrouwelijkheid veel meer met hun leidinggevende dan anderen, die volstaan met korte mededelingen over het verloop van het traject.