

Inhoud

Inleiding	9
Hoofdstuk 1 – Wat is coachen?	13
De coach als vragensteller – Coaching is geen therapie – De coach als wijsheidszoeker – De coach blijft maar leren – Zelfliefde – Steeds preciezere vragen – Overdracht en tegenoverdracht – Evaluatie door de oefencliënt	
Hoofdstuk 2 – Bezielend coachen	31
De ziel als ‘goudmijn’ – Intuïtie is cruciaal – Van ‘zielig’ naar bezielend – Wijze coaches – Supervisie vragen	
Hoofdstuk 3 – Persoonlijke ontwikkeling	41
De levensloop: twintigers en dertigers – De levensloop: midlifefase – De levensloop: levensfilosoof – De levensloop: een oudere wijze? – Generositeit of menselijke kapitaalvernietiging – Persoonlijke ontwikkeling	
Hoofdstuk 4 – Het oriënterende gesprek	61
Waarom naar een coach? – Het oriënterende gesprek – De coach-opdrachten	
Hoofdstuk 5 – De elementenvierhoek	67
Een elementenvierhoek interpreteren – De elf elementenvierhoeken – De zelfsturingcirkel – Zoeken naar bezieling	
Hoofdstuk 6 – De overlevingsstrategieën van het enneagram	109
Negen overlevingsstrategieën – Van overleven naar leven – Kernkwadranten van de overlevingsstrategieën – De enneagrammatische handtekening – Pieken en dalen: van loslaten naar toelaten – Grondhoudingen om toe te laten	

Hoofdstuk 7 – Het eerste coachgesprek	131
Mijn levensverhaal – Mijn kinderfoto’s – Mijn elementenvierhoek – Mijn enneagrammatische handtekening – Hoe vitaal leef ik? – Het bezielingspel	
Hoofdstuk 8 – Het tweede coachgesprek	139
De relatie met jezelf – De coachopdrachten – Emotiebrieven schrijven – Innerlijke dialogen schrijven – Werken met subpersoonlijkheden – De harmonisatiemeditatie – De bezielingsplaten – Diepgang in coaching – Hoe nu verder?	
Hoofdstuk 9 – Het eerste loopbaancoachgesprek	155
Het koersonderzoek – Loopbaanzelfsturing – Loopbaancoaching – Speels en eigenwijs – Wat is jouw grootsheid?	
Hoofdstuk 10 – Het tweede loopbaancoachgesprek	163
Outplacement – Solliciteren – Ondernemerschap – De vaardigheden van de loopbaancoach	
Hoofdstuk 11 – Een innerlijke magiër?	173
Wonderlijke momenten in coaching – De ‘magiër’ of ‘sjamaan’ in onzelf – Balans herstellen – Zowel bijzonder als gewoon – Een ‘wounded healer’ – De wijsheid van het lichaam	
Hoofdstuk 12 – Leef je je bestemming? Een summary	183
Tien kenmerken – Wijsheid, speelsheid en dankbaarheid	
WERKBOEK	
Coachopdrachten, serie 1 – Algemene inventarisatie	193
Mijn levensverhaal – Mijn kinderfoto’s – Mijn elementenvierhoek – Mijn enneagrammatische handtekening – Hoe vitaal leef ik?	

Coachopdrachten, serie 2 – Over innerlijke hindernissen	207
Desastreuze overtuigingen – Moeten en niet mogen – Twijfels over mijzelf – Mijn innerlijke hindernissen – Blokkerende emoties, gevoelens en grondhoudingen – Mijn ‘innerlijke kinderen’ – Slachtofferschap versus verantwoordelijkheid	
Coachopdrachten, serie 3 – Over liefde en verlangens	225
Checklist van het hart – Wanneer ben ik gelukkig? – Mijn ideale levensontwerp – Algemene levensvragen – Veertien inspirerende verlangens	
Coachopdrachten, serie 4 – Over relaties (in werk en privé)	235
Vragen over je relaties – Vragen over je belangrijkste relatie – Schenken en ontvangen – Mijn elementenvierhoek in relaties – Vragen over je energie – Oordelen terugnemen	
Coachopdrachten, serie 5 – De loopbaan verkennend	243
Reflecties op mijn werk en mijn loopbaan – Mijn energiehuishouding – Waarom wil ik werken? – Speelse vragen – Complimenten en adviezen – Een interresstest – De zeven basisvragen	
Coachopdrachten, serie 6 – To the point in de loopbaan	249
Koerszoekende opdrachten – Met mensen werken – Criteria voor ondernemerschap – Marktgerichte inventarisatie – Mijn unieke aanbod en actualisatie cv – Mijn actieplan, ook qua ‘sociale media’	
Noten	255
Gebruikte literatuur en verder lezen	259

Inleiding

Het is twaalf jaar geleden dat mijn vakboek *De schoonheid van coachen* verscheen; er zijn intussen tot mijn vreugde twaalf herdrukken van verschenen. In die twaalf jaar is er veel gebeurd. Duizenden coaches heb ik met collega's mogen opleiden volgens coachmethodieken die ik in de praktijk heb ontwikkeld en die in de coachwereld de methode-Hoogendijk worden genoemd. Daarnaast hebben duizenden coaches zich laten inspireren door deze vitaliserende en bezielende methodieken, visies en uitgangspunten. Ik kijk met grote dankbaarheid op deze ontwikkelingen terug, en ik hoop nog veel jaren de concretisering van mijn missies te kunnen voortzetten.

Intussen is er in de wereld veel gebeurd. Rijkdom of welstand is niet meer vanzelfsprekend. Banen verdwijnen, veertigplussers worden eerder uit organisaties gezet en vaker uitgedaagd om zelfstandig ondernemer te worden. Baanverlies, faillissementen en fluctuaties op de huizenmarkt hebben voor velen grote consequenties gehad. Status en andere extern legitimerende aspecten van ons bestaan zijn voor velen verdwenen. De vraag is waar het leven nu eigenlijk om draait.

Ik ben ooit afgestudeerd op een doctoraalscriptie over de polariteit tussen liefde en angst: kies je voor liefde of kies je voor angst? Zoals de wereld zich ontwikkelt, lijkt deze polariteit alleen maar heftiger te worden. Er gebeurt zoveel uit angst. Hele oorlogen worden erdoor gevoerd. En er gebeurt ook zoveel uit liefde, maar dat haalt zelden de media. Dat is jammer, want daardoor krijgen mensen voortdurend een eenzijdig beangstigend beeld van de wereld voorgespiegeld, en worden ze eerder cynisch of depressief, en vergeten ze om hun hart te volgen en hun liefde te laten stromen.

Mensen lijken steeds meer contact te krijgen met hun gevoelens en ook gevoeliger te worden. We zijn met zijn allen de alleenheerschappij van het denken aan het verlaten. Dat heeft vergaande gevolgen, want wanneer je je gevoelens niet meer wilt onderdrukken, kun je er niet zo gemakkelijk meer omheen, moet je ermee leren omgaan en moet je leren

ze te verwoorden in contact met anderen. Niet alleen de ratio, maar ook gevoelens en intuïtieve ingevingen zijn tegenwoordig uitgangspunten voor zelfsturing.

Wanneer je meer in contact komt met gevoelslagen in jezelf, kunnen die je wel eens overspoelen. Dat is heel gewoon, dat hoort bij het leven en je hoeft niet onmiddellijk naar een psychiater. Belangrijk is om gevoelens en situaties te verhelderen, want dan komen ze tot rust. De behoefte aan een coach lijkt in de toekomst alleen maar toe te nemen, want we zijn niet allemaal gediplomeerd in verhelderingsprocessen.

Je hoort mensen wel eens zeggen dat de ene helft van Nederland de andere helft van Nederland coacht. Ik zou willen dat dat zo was, want we hebben eigenlijk allemaal wel eens een gediplomeerde meedenker nodig. Een rekensom anno 2016 laat zien dat slechts één op de 450 mensen coach is. Dat is nogal weinig.

Als mensen gemakkelijker bij hun gevoel kunnen komen, krijgen ze ook eerder contact met hun verlangens en fascinaties en ontdekken ze waar hun hart naar uitgaat. ‘Doe de dingen die de meeste liefde in je wekken!’ schreef de Spaanse non Theresia van Avila vijfhonderd jaar geleden al. In de praktijk van coaching betekent dit dat bepaalde coachopdrachten in mijn methodiek bij veel cliënten tegenwoordig niet meer zo nodig zijn. Bij het coachen kan men tegenwoordig sneller *to the point* komen. Ik heb ook nogal wat nieuwe coachopdrachten ontwikkeld, die allemaal in dit boek zijn opgenomen, waardoor er sprake is van een actueel en rijk instrumentarium voor de coach.

Het is heel belangrijk dat de coach zelf eerst de coachopdrachten maakt, voordat hij ze inzet in zijn coachpraktijk. Tijdens het zelf maken ervan beginnen de coachopdrachten pas echt te leven en op grond daarvan kun je veel beter bepalen op welke momenten en bij welke vraagstukken je de verschillende coachopdrachten aan de cliënt meegeeft. Beter is zelfs om dit samen met een collega-coach te doen. De onderlinge uitwisseling zal zorgen voor meer visieontwikkeling op de effecten van de opdracht voor de cliënt. Intervisie voor coaches wordt spannend.

Om al deze redenen, maar ook omdat mijn methodieken in steeds meer coachopleidingen worden gebruikt, heb ik besloten het instrumen-

tarium uit *De schoonheid van coachen* drastisch te actualiseren en opnieuw te publiceren onder de passende titel *Bezielend coachen*. Daarmee dient dit boek, samen met *Geluk voor gevorderden*, als basisboek in mijn opleiding tot bezielingscoach. Ik hoop op deze manier een bijdrage te blijven leveren aan de kwaliteit en de diepgang van coachen in Nederland.

De coachopdrachten staan in zes verschillende series achter in dit boek, maar ze zijn ook los te downloaden van mijn website: www.hoogendijkcoaching.nl.

Dank aan alle mensen die met mij meedachten in dit proces, en aan Hans en Nelleke van La Grande Combe in St. Izair, in de Aveyron, waar ik gedurende een deel van dit scheppingsproces mocht verblijven, en aan Pim van Tol van Business Contact.

Adriaan Hoogendijk
Doorn, 2016

Hoofdstuk 1

Wat is coachen?

Wanneer heb je behoefte aan een coach? Wanneer je naar eigen smaak niet gelukkig bent. Of wanneer er dingen in je leven gebeuren die niet bevallen en geen goed gevoel geven. Of wanneer omstandigheden of andere mensen dwarsliggen. Vaak is er sprake van onplezierige emoties of gevoelens. Je zit in een situatie of een levensgevoel waar je van weg wilt. Dan is er verheldering nodig van wat er precies aan de hand is, van de situatie zoals je die wél wenst, van de weg daarnaartoe en van manieren om innerlijke hindernissen te transformeren.

Dat is alles. Zo is het leven. Met een bepaalde regelmaat maken alle mensen mee dat je, zoals schrijfster Lulu Wang het noemt, een ‘stoot krijgt, waardoor je uitgedaagd wordt om weer in je eigen stroom te komen’. Niks bijzonders, maar wel wanneer je van jezelf voortdurend gelukkig moet zijn – en dat in een samenleving waarin het ook vaak lijkt alsof we allemaal (verplicht) gelukkig moeten zijn.

Een vertrouweling kan in zo’n situatie helpen om helderheid te creëren vanwaaruit weer nieuwe wegen of perspectieven kunnen ontstaan, maar ook kan een coach uitkomst bieden. Omdat mensen graag zelf hun antwoorden en oplossingen willen vinden, is het vaak al genoeg om te luisteren en vragen te stellen. De coach is dan ook in de eerste plaats een gediplomeerde vragensteller. Inderdaad, gediplomeerd, want wat voor soort vragen, met welke diepgang en met welk doel stel je op welke momenten en in welke fasen van een coachtraject?

De coach als vragensteller

Eigenlijk is coachen terug te voeren op de vijftiendwintighonderd jaar oude traditie van de filosofie. De filosoof Socrates vertelde op het marktplein in Athene niet hoe het leven, de wereld of het universum in elkaar stak, maar hij stelde vragen aan mensen, waarmee hij hen in de gelegen-

heid stelde om hun eigen antwoorden en oplossingen te bedenken. Zijn werkwijze werd maieutiek genoemd, Oudgrieks voor ‘vroedvrouwenkunde’. Je haalt er door vragen te stellen uit wat er aanvankelijk al in zat: het antwoord of de oplossing. Een coach is dus eigenlijk een soort vroedvrouw.

Het gaat vaak om verheldering. Vragen stellen werkt daarbij als een trein. De coach is ook maar een mens, dus die moet het hebben van zijn eigen nieuwsgierigheid. Benieuwd zijn is een voorwaarde voor professionaliteit, maar ook voor het werkplezier van de coach. Ontbeer je dat, dan moet je meteen met dit werk ophouden.

Professioneel is het ‘niet weten’ cruciaal. Ieder mens is anders. Te snel denken dat je de cliënt, zijn vraagstuk, zijn situatie of zijn probleem snapt, zorgt voor stagnatie. De cliënt voelt zich niet begrepen en krijgt het heel druk met het weerleggen van de verkeerde conclusies van de coach. Erg vermoeiend. En dat terwijl het ‘niet weten’ juist een motor is voor het geboorteproses van nieuwe gevoelens, inzichten en perspectieven en een proces van transformatie.

Bij het coachen zijn de meeste vragen inventariserend of ontdekkend van aard. De coach vraagt zich van alles af, maar juist daardoor krijgt de cliënt ook meer helderheid over zichzelf en zijn situatie. Altijd weer blijkt de LSD-methode wonderlijke resultaten te geven: Luisteren, Samenvatten en Doorvragen. De coach luistert, vat na verloop van tijd de essenties samen van wat de cliënt heeft verteld, de cliënt voelt zich gehoord en begrepen en is bereid om zich nog meer te openen en nieuwe dingen te ontdekken. En de coach vraagt v erder door dan mensen gewoonlijk in het alledaagse leven doen. De coach is beschikbaar als vragensteller, de cliënt geniet van de specifieke aandacht en als het goed gaat van de nieuwe inzichten.

De coach is dus een vragensteller, en hij is ook steeds aan het leren. Dat leren gaat nooit meer over, want iedere cliënt en elk vraagstuk of probleem is uniek en verdient ook weer net iets andere vragen. Ik ben altijd verontrust over de kwaliteit van mijn werk als coach wanneer ik

zelf tijdens een gesprek niets heb geleerd. De lerende grondhouding van de coach is cruciaal voor de kwaliteit, want leren betekent openheid.

De coach stelt geen vragen om aan de hand van de antwoorden met een recept te komen. De coach is in beginsel geen deskundige die weet wat goed is voor de cliënt of hoe het in het leven moet. Natuurlijk, als je een wijs mens wilt worden, moet je coach worden, want je raakt wel bedreven in levenskunst: wat blijkt te werken in het leven en wat niet? En van daaruit kun je met tips komen, maar vaak is het beter om datgene wat je denkt te weten te gebruiken als voeding voor nieuwe vragen – liefst niet al te gesloten, maar open vragen (zie het schema van Ton Rijkers verderop in dit hoofdstuk).

Als er steeds meer helderheid ontstaat over de cliënt, over wat hem bezighoudt, over de situatie, over het vraagstuk of over het probleem, kan de coach langzamerhand meer uitdagende vragen gaan stellen. Hoe kijkt de cliënt zelf tegen de situatie aan? Wat wordt de nieuwe doelstelling? Hoe gaat hij het aanpakken? Uitdagende vragen hebben ook onmiddellijk het effect dat de cliënt zijn eigen verantwoordelijkheid voelt. Daarnaast kan de coach natuurlijk kijken of hij in aanvulling op de ideeën van de cliënt met hem kan meedenken over nieuwe stappen. De coach gaat er volstrekt vanzelfsprekend van uit dat de cliënt zelf verantwoordelijk blijft voor zijn situatie en zijn vraagstuk.

De coach is dus ook een meedenker en een visieontwikkelaar. Dat moet hij niet te snel doen, want dan komt hij in de rol van adviseur. Overigens hoeft dat geen drama te zijn voor de meer ervaren coach. Die weet zijn adviezen te brengen in een harmonische afstemming met het ontdekkingsproces waar hij met zijn cliënt in zit. Als de adviezen echt passen bij de cliënt, dan is de cliënt dik tevreden en kan hij weer verder met zijn nieuwe inzichten en perspectieven. Als de adviezen echter niet aansluiten, kan dat ten koste gaan van de mate waarin de cliënt zich door de coach begrepen voelt. In de praktijk is het altijd weer ontdekken wat werkt en wat niet – het is altijd weer leren door af te stemmen met deze specifieke cliënt.

Coaching is geen therapie

De coach is geen therapeut, dus hij hoeft geen kennisreservoir met zich mee te dragen over hoe een mens in elkaar steekt en wat de remedie zou zijn voor zijn probleem. De coach hoeft dus niet te spreken vanuit een deskundigheid, hij is werkelijk gelijkwaardig aan zijn cliënt, want beiden zijn bezig het leven te ontdekken en te verhelderen. Het is handig wanneer hij in grote lijnen iets weet van psychische aandoeningen, maar zijn cliënten zijn in principe ‘gewone’ mensen die zoeken naar verheldering en oplossingen. Precies zoals het leven in zijn algemeenheid is.

We zijn in onze cultuur ook vaak onnodig bang gemaakt voor emoties, maar die vormen in principe niet exclusief het domein van de psychotherapeut. Emoties zijn er voor de mens die ze voelt en die er wellicht lering uit moet trekken. Als er dan toch doorverwezen lijkt te moeten worden, dan wordt dit op gelijkwaardige basis met de gecoachte besproken. Niet alle problemen in het leven hoeven in één keer te worden opgelost, maar het resultaat van een coachingprogramma moet wel redelijkerwijs kunnen worden gehaald.

Wanneer zou er in het kader van coaching moeten worden doorverwezen naar een therapeut of naar andere specialistische hulp – of bij wijze van spreken naar een zonnig oord om eens flink uit te rusten? Het gaat dan bijvoorbeeld om:

- ernstige kwetsingen in het verleden, die nog steeds zulke heftige emoties oproepen dat ze het leerproces in de zelfsturing te veel in de weg staan;
- ernstige verslavingen die een succesvolle zelfsturing in de weg staan;
- de diepste fasen in een burn-outproces (zodra men door het diepste dal heen is, kunnen vitaliserende zelfsturingsvaardigheden het genezingsproces echter juist weer versnellen, omdat het toelaten van verlangens met het oog op concretisering tevens een genezende werking heeft);
- grote emotionele of mentale vermoeidheid, wanneer de gecoachte geen innerlijke ruimte meer heeft voor het ontwikkelingsproces in