

Starterskit

voor zelfcoaching

Mark Vlemmings

INLEIDING

Coachen is in opkomst in Nederland. Het is geschikt voor iedereen met gewone levens- en werkvragen. Je kunt daarvoor een coach inschakelen, maar je kunt ook zelf aan de slag gaan met jouw vragen en leerdoelen. Jezelf coachen is voor iedereen toegankelijk en niet moeilijk. Het enige wat je ervoor moet doen is eerlijk zijn en werken vanuit je hart. Dit lijkt misschien ongrijpbaar, maar dat is het niet. Werken vanuit je hart betekent dat je jezelf opent en met compassie naar jezelf en de omgeving kijkt. Niet om dingen goed te praten of af te kraken, maar om de dingen te zien zoals ze werkelijk zijn. Liefdevol, maar zonder smoesjes en zonder omweg.

Jezelf coachen begint altijd met het onderkennen van een *verlangen*. Dit is het verlangen dat je iets anders wilt dan de huidige situatie waarin je zit. Je bent niet tevreden of je bent op zoek naar zingeving. Kortom, je hebt een verlangen naar verandering. De beste veranderingen zijn altijd in jezelf te vinden. Je blijft wie je bent, maar je gedrag en je denken kun je aanpassen.

In deze *Starterskit voor zelfcoaching* ga ik uit van de stelling: als je een aanhoudend probleem hebt in je (werk)leven, komt dat doordat wat je doet niet werkt en wat je denkt niet klopt! Jouw probleem wordt voor een groot deel door je eigen denken en doen veroorzaakt en niet (helemaal) door anderen of door de omgeving. Ik zeg dat niet omdat ik vind dat het allemaal jouw schuld is. Nee, ik geloof dat je kunt uitgaan van je eigen kracht en dat echte verandering uit jezelf komt. Door je eigen gedrag te veranderen, verandert de hele wereld.

We laten ons gedrag en onze emoties zien en horen aan de buitenwereld. Gedrag en emoties zijn echter het topje van een ijsberg. Een ijsberg is veel groter dan alleen het topje. Onder de waterlijn schuilt het grootste gedeelte van de ijsberg: daar zit ons onderbewustzijn en daar leven onze onbewuste opvattingen, zelfbeeld, oordelen, overtuigingen, kwaliteiten, vervormingen, belemmeringen, waarden en normen. Deze onbewuste zaken zijn niet zo goed te zien, maar ze sturen in grote mate ons gedrag en emoties.

Gedragsverandering is mogelijk als we onze opvattingen over onszelf en de wereld onderzoeken en ter discussie durven stellen. Als we dat doen, dan blijkt dat we vaak vastzitten aan oude opvattingen, gedragspatronen, normen en definities van wie we (moeten) zijn of worden. Hierdoor zetten we onszelf klem in situaties: we hebben geen zuiver beeld van onszelf en zien niet hoe we het probleem zelf in stand houden. We denken dat onze problemen door onze omgeving veroorzaakt worden. Of we eisen dat anderen moeten veranderen en houden vast aan onze eigen manier van denken en doen. In deze *Starterskit voor zelfcoaching* ga je uit van eigen verantwoordelijkheid. Door bewustwording en verandering van jouw denken en doen, werk je aan de oplossing van jouw probleem.

De *Starterskit voor zelfcoaching* is een praktisch hulpmiddel bij het veranderen van jouw denken en doen rond een persoonlijk vraagstuk. Het boek bestaat uit drie delen.

- 1 *Analyse van jouw probleem.* Aan de hand van een aantal analysevragen ontdek je welke factoren allemaal een rol spelen rondom jouw probleem. De analyse zorgt ervoor dat je jouw probleem goed doorgrondt en een juiste keuze maakt aan welke dingen je gaat werken.
- 2 *Oplossingsstrategieën.* Na het maken van een analyse begin je met het oplossen van jouw vraagstuk. Er zijn in deze starterskit zeven oplossingsstrategieën die je kunt gebruiken.
- 3 *Maken van een veranderplan.* In dit gedeelte formuleer je wat je daadwerkelijk gaat doen om jouw probleem aan te pakken. Het is heel belangrijk om zelf in actie te komen. Zonder actie geen verandering!

DE COACHWAAIER

Om je te helpen, heb ik in *De coachwaaier* voor alle coachvragen voorbeeldantwoorden geformuleerd. Je kunt ze gebruiken als inspiratiebron voor jouw eigen antwoorden. De kaarten maken het bedenken van jouw antwoorden een stuk makkelijker en dat versnelt het proces van zelfinzicht enorm.

Voor de volgende onderwerpen vind je voorbeeldantwoorden op deze coachwaaier:

- 1 Voorbeeldproblemen
- 2 Onprettige gevoelens
- 3 Stressfactoren
- 4 Levens- en werkthema's
- 5 Ineffectief gedrag
- 6 Vaardigheden
- 7 Belemmeringen
- 8 Angsten
- 9 Voordelen (winst) voor het handhaven van gedrag- en denkpatronen
- 10 Oordelende gedachten
- 11 Verlangens
- 12 Korte- en langetermijneffecten
- 13 Kwaliteiten
- 14 Volwassen overtuigingen
- 15 Denkfouten

DOELGROEP EN TOEPASSINGEN

Je kunt de *Starterskit* het beste gebruiken voor individuele vraagstukken. Dit boek is geschikt voor iedereen die zelf oplossingen wil zoeken voor praktische levens- en werkvragen, bijvoorbeeld:

- oplossen van gedragsvraagstukken in werk- en privésituaties
- bewustworden van de verschillende aspecten in werk- en privésituaties

- ties: angsten, belemmeringen, oordelen, overtuigingen, stressbronnen, korte- en langetermijneffecten, kwaliteiten, enzovoort
- verkennen van loopbaan- en levensvraagstukken
 - uitwerken van dromen, wensen en ambities
 - maken van actieplannen voor gedragsverandering.

TIPS EN AANWIJZINGEN

Voordat je begint, heb ik nog een paar aanwijzingen, zodat je een goede start kunt maken:

- Begin met het downloaden van de werkbladen op de website: www.thema.nl. Print de werkbladen zodat je je antwoorden op kunt schrijven, of schrijf ze in een schrift of notitieblok.
- De *Starterskit* is een werkboek en het is daarom belangrijk dat je tijdens het lezen alle vragen direct beantwoordt door ze op te schrijven. Als je de antwoorden niet noteert, is de kans groot dat je dingen vergeet. Daarnaast is het zo dat de menselijke geest erg slim is en ongewenste antwoorden bagatelliseert of verdringt. Als je de antwoorden op papier zet, kun je er niet meer omheen.
- Geef op iedere vraag een kort en bondig antwoord. Deze beknopte schrijfwijze geldt overigens voor deze hele ‘coachsessie’. Het zorgt ervoor dat je goed nadenkt over je antwoord en het ‘to the point’ houdt.
- Als je aan de slag gaat met de *Starterskit*, is het handig dat je op een rustige plek gaat zitten waar je niet gestoord wordt. Dit zorgt ervoor dat je ontspannen en tegelijkertijd geconcentreerd kunt werken. Ga lekker comfortabel zitten en maak met jezelf de afspraak om ruim de tijd te nemen voor elke coachsessie. Zelfcoaching vraagt nu eenmaal enige tijdsinvestering.
- Kijk open, eerlijk en met mildheid naar jezelf en anderen. Als je eerlijke antwoorden geeft op de vragen, krijg je een goed inzicht in jouw problematiek. Als je te streng en zonder compassie naar jezelf kijkt, zul je lastige of onaantrekkelijke kanten van jezelf (on)bewust niet willen

aankijken. Je stopt de minder mooie kanten dan weer snel onder de mat. Net als een struisvogel: met je kop in het zand lijkt er niets aan de hand. Mildheid wil overigens niet zeggen dat je jezelf goedpraat of rechtvaardigt. Het betekent alleen dat je problemen aankijkt zoals ze zijn en jezelf daarbij niet onnodig bestraft of afkeurt. Als je jezelf durft aan te kijken, kun je ook ruimte vinden om er iets aan te doen.

- Lef is een van de belangrijkste aspecten van verandering. Verandering van gedrag kun je vergelijken met het staan op een duikplank. Je wilt in het water terechtkomen maar daarvoor moet je wel durven springen. Daar is lef voor nodig, want als je op de springplank staat, komt de angst opzetten: het lijkt zo hoog, kan ik het wel, is het water wel diep genoeg? Spreek jezelf moed in: ik ga aan iets nieuws beginnen. Ik heb nu nog geen idee hoe het moet of wat eruit komt, toch ga ik aan de slag.

1 ANALYSE VAN HET PROBLEEM

Let's go, we beginnen meteen met onze coachsessie. In het eerste gedeelte van deze sessie starten we met het analyseren van je probleem. Je begrijpt daardoor welke factoren er allemaal een rol spelen rondom jouw vraagstuk. Daarna beantwoord je een aantal vragen over je gevoelens, belemmerende gedachten, ineffectief gedrag, stressfactoren, oordelen, enzovoort. Het is belangrijk dat je de vragen beantwoordt in de juiste volgorde. Schrijf de antwoorden in een schrift of vul ze in op het werkblad Analyse, dat je via de website www.thema.nl kunt downloaden.

In hoofdstuk 2 kies je uit zeven strategieën om gericht oplossingen voor je probleem te bedenken. Tot slot maak je in hoofdstuk 3 een veranderplan zodat je de oplossingen ook echt gaat toepassen.

De eerste vraag voor de probleemanalyse is vanzelfsprekend: aan welk probleem wil je werken? Formuleer kort en bondig jouw probleem. Als je het lastig vindt om een probleem kort en krachtig weer te geven, maak dan gebruik van **kaart 1 Voorbeeldproblemen**. Op deze kaart staan een aantal voorbeeldproblemen genoemd. De voorbeelden zijn niet bedoeld om de antwoorden voor jou te bedenken, maar ze kunnen je op ideeën brengen.

Pak de kaart erbij, kijk er maar eens goed naar en wellicht helpt het je om een antwoord te formuleren dat bij jou past. Het geeft dus niet als jouw probleem er niet bij staat, het zijn tenslotte maar voorbeelden. Gebruik de kaart dus als hulpmiddel, maar je mag natuurlijk elk denkbaar probleem hieronder beschrijven.

1 *Dit is het probleem waar ik aan wil werken:*

1.1 FACTOREN DIE EEN ROL SPELEN

In de komende paragrafen gaan we aan de slag met dertien aspecten waar je bij jouw probleem mee te maken hebt. Je belicht je probleem van verschillende kanten om een beter beeld te krijgen van wat er nu eigenlijk speelt. We kijken achtereenvolgens naar: onprettige gevoelens, stressfactoren, associaties, prettige gevoelens, ineffectief gedrag, belemmerende gedachten, angstgevoelens, beelden, voordelen om te blijven doen wat je doet, oordelende gedachten, verlangens, denkfouten en tenslotte korte- en langetermijneffecten. Aan het eind van dit hoofdstuk heb je heel wat vragen rond je probleem beantwoord. Je kent je probleem door en door en kunt verder met strategieën om je probleem op te lossen.

1 Onprettige gevoelens

Welke onprettige gevoelens ervaar je bij jouw probleem? Pak eventueel **kaart 2 Onprettige gevoelens** erbij om op ideeën te komen.

Geef op de onderstaande vraag maximaal drie antwoorden. Als er minder onprettige gevoelens zijn, is dat prima. Als je meer dan drie antwoorden hebt, dan geef je de drie belangrijkste onprettige gevoelens aan.

2 *Ik heb de volgende onprettige gevoelens bij mijn probleem:*

Er zijn situaties waarbij deze gevoelens in volle hevigheid op je af komen. Kun je één situatie beschrijven waarin het probleem zich voordoet en waarbij je de onprettige gevoelens ervaart?

3 *Ik heb veel last van deze gevoelens in de volgende situatie:*

2 Stressfactoren

Een volgende factor waar je bij een probleem mee te maken krijgt, is stress. Als je een situatie als problematisch ervaart, komt er altijd op een of andere manier stress bij kijken. Stress is niets anders dan een kleine of grote ervaring van spanning. Wat ervaar jij als stressvol tijdens de probleemsituatie? Daar gaan we nu naar kijken:

Wat is er te veel?

Wat ervaar je als te veel in de situatie? Je kunt bijvoorbeeld te veel regels, autoriteit, oordelen of lawaai ervaren. Er zijn tal van dingen die jou stress kunnen geven. Om je op weg te helpen bij het vinden van je antwoorden, kun je ook bij deze vraag gebruikmaken van de voorbeeldantwoorden. Kijk voor een overzicht op **kaart 3 Stressfactoren**. Het kan zijn dat jouw antwoord er niet bij staat of dat het niet precies beschrijft wat jij ervaart. Als jouw antwoord er niet bij staat, dan bedenk je een eigen antwoord. Geef op de onderstaande vraag maximaal drie antwoorden. Als er minder factoren zijn, is dat ook prima. Heb je meer dan drie antwoorden, dan geef je de drie belangrijkste factoren aan.

4 *In de probleemsituatie ervaar ik stress, omdat er een teveel is aan:*

Wat is er te weinig?

Je hebt nu aangegeven wat er te veel is in de probleemsituatie. Maar ook het tegenovergestelde kan het geval zijn: wat ervaar je in de probleemsituatie als te weinig aanwezig? Je kunt bijvoorbeeld ervaren dat er in deze situatie te weinig ondersteuning, fatsoensnormen of regels zijn. Kaart 3 geeft je meer ideeën. Geef op de onderstaande vraag maximaal drie antwoorden. Als er minder factoren zijn, is dat ook prima. Heb je meer dan drie antwoorden, dan geef je de drie belangrijkste factoren aan.

5 In de probleemsituatie ervaar ik stress, omdat er tekort is aan:

Wat is er onduidelijk? Als er bijvoorbeeld onduidelijkheid is over fatsoensnormen, rolpatronen of verwachtingen, kan dat spanning veroorzaken. Hiervoor kun je op kaart 3 kijken.

Geef op de onderstaande vraag maximaal drie antwoorden. Als er minder factoren zijn, is dat ook prima. Heb je meer dan drie antwoorden, dan geef je de drie belangrijkste factoren aan.

6 In de probleemsituatie ervaar ik stress, omdat de volgende dingen onduidelijk voor mij zijn:

3 Associëren

Nu heb je aangegeven welke onprettige gevoelens en welke stressfactoren er spelen rond jouw probleem. We gaan nu op een andere manier verder met het verkennen van jouw probleem. Hieronder staan een paar foto's afgebeeld. Kijk goed naar elke foto en neem tegelijkertijd jouw