



Basis Coach

Wie ben jij in de basis
als coach
Proefles



Sonnevelt 
Opleiders voor vitaal leven

Hoofdstukken lesmap

Om je kennis te laten maken met de opleiding, lees je in deze proefles delen van verschillende hoofdstukken uit de lesmap.

De lesmap van de opleiding Basis Coach behandelt de volgende onderwerpen:

- 1 Principes van de Basis Coach
- 2 Gedrag patronen
- 3 Het lichaam
- 4 Het lichaam als coachinstrument
- 5 Zingeving
- 6 Sociale verbindingen (systemisch werk)
- 7 Ingrijpende gebeurtenissen
- 8 Passies en eventuele vervolgstap
- 9 Supervisie
- 10 Examen

Principes van de Basis Coach

1.1 Inleiding

In deze opleiding word je opgeleid tot Basis Coach, waarin de volgende vraag centraal staat: wie ben jij in de basis? Aan de hand van het vitaliteitsmodel van Albert Sonneveld leer je te werken met je kwaliteiten en je talenten ten volle te benutten.

Er wordt veel aandacht besteed aan het omgaan met thema's zoals zingeving, werk en relaties. Door te kijken naar je eigen processen wordt helder welke kwaliteit(en) en belemmering(en) je hebt ontwikkeld en wie je in 'basis' bent. Je leert wat voor soort coach je bent, welke coachmethodieken bij jou passen en hoe je omgaat met eigen thema's. Door je kwaliteiten te combineren met je aangeboren talenten word je een betere coach en weet je op welk vlak je na deze opleiding eventueel wilt gaan verdiepen. Je doet de nodige kennis en ervaring op en leert diverse (praktische) coachvaardigheden. Daarbij ga je aan de slag met je persoonlijke ontwikkelingsproces, dat voor iedereen weer verschillend verloopt.

De Basis Coach richt zich op twee belangrijke pijlers, te weten:

1. Vitaliteitsbegeleiding voor optimale balans tussen lichaam en geest.
2. Als begeleider van 'wie ben je in de basis' ofwel wie ben je dan zonder belemmerende gedragspatronen?

Aan beide pijlers wordt aandacht besteed in het verloop van de opleiding. De basishouding van de Basis Coach wordt vormgegeven door vier basisprincipes, die houvast geven bij het coachen. Daarna volgt het stappenmodel, een coachmodel waarin je de cliënt in 7 stappen (fasen) door het coachingstraject heen loodst. Dit geeft de Basis Coach een leidraad in het begeleiden van cliënten. In de praktijk begint dit met de aanmelding en het intakegesprek.

Communicatie is een belangrijk aspect van coaching. Je staat immers in wisselwerking met de cliënt. Het zender-ontvanger model laat zien hoe het communicatieproces werkt. Het grote belang van nonverbale communicatie wordt uitgelegd en hoe daar mee om te gaan. Het NLP model komt aan bod, met de NLP-techniek rapport maken en aanvullende technieken om je op de ander af te kunnen stemmen.

Als coach dien je bepaalde vaardigheden te beheersen. Belangrijke coachingsvaardigheden worden gecombineerd in het LSD-model: luisteren, samenvatten en (door)vragen. Verder is feedback geven (en kunnen ontvangen) ook een belangrijke vaardigheid. De sandwich methode is een effectieve manier van feedback geven.

1.2

Groeiende behoefte aan vitaliteitsbegeleiding en zingeving

Maatschappelijke ontwikkelingen laten zien waar de huidige behoeften van mensen liggen en hoe de Basis Coach daar op kan inspelen. In onze huidige westerse samenleving is een dusdanig niveau van welvaart ontstaan dat de individuele mens de mogelijkheid heeft te voorzien in de behoefte van zelfontplooiing. Volgens de theorie van Maslow (1943)¹ staat deze behoefte aan de top van de behoeftepiramide en kan worden omschreven als 'het (blijven) ontwikkelen van de persoonlijkheid en mentale groeimogelijkheden'. Het vervullen van deze behoefte is pas aan de orde als in onderliggende, meer materiële en fysieke, (basis)behoeften is voorzien, volgens Maslow. In de westerse wereld komen steeds meer mensen daar inmiddels aan toe.



Trendwatchers en innovators verwachten dat de groeiende behoefte aan mentale en persoonlijke ontwikkeling en een hoge standaard in kwaliteit van leven (fysiek, mentaal en sociaal), een nieuwe golf van innovatie in de maatschappij in beweging brengt waarin gezondheidszorg leidend zal zijn (Koudstaal en Bijlo, 2010)². Mensen willen steeds meer regie over de eigen (mentale) gezondheid en gezondheidszorg. Deze trend is in de zorg al een aantal jaren zichtbaar. Geestelijke ondersteuning is bijvoorbeeld een wezenlijk onderdeel van het huidige reguliere gezondheidsstelsel geworden.

Hogere welvaart diende in de afgelopen 50 jaar als katalysator voor maatschappelijke ontwikkelingen als ontkerkelijking, grote technologische vooruitgang en een betere gezondheidszorg waardoor mensen langer leven. Met een langer leven door betere medisch-technische mogelijkheden is ook de wens om langer gezond te leven ontstaan. De extra jaren wil men ook zo prettig en gezond mogelijk doorbrengen. Door deze maatschappelijke ontwikkelingen en de menselijke behoeften die daar uit voortvloeien, lijkt voor de Basis Coach een belangrijke rol weggelegd.



Open dag

Je bent van harte welkom om ons te bezoeken op de open dag. Laat je inspireren en maak kennis met de opleiding Basis Coach. Daarnaast kun je tijdens deze dag presentaties van andere opleidingen bijwonen en gedurende de hele dag kennismaken met medewerkers en docenten van Sonnevelt, lesmateriaal inkijken en je laten adviseren door onze studieadviseur.

Bekijk de [actuele data](#) van de open dagen en meld je aan!

1.3 De Basis Coach als vitaliteitsbegeleider voor optimale balans tussen lichaam en geest

Wanneer er meer ruimte komt voor zelfontplooiing en persoonlijke groei verschuift de prioriteit van mensen van ‘overleven’ naar ‘vitaal’ willen leven zodat ze lichamelijk en geestelijk in balans zijn.

Vitaal leven is veel meer dan het vervullen van basisbehoeften als voeding en beweging, maar gaat ook over bezieling (zingeving) en de sociale omgeving waarin iemand verkeert (ondersteunende relaties). Mensen hebben de natuurlijke behoefte om zich steeds verder te ontplooien en te ontwikkelen.

Dit wordt mooi tot uitdrukking gebracht in de vitaliteitspiramide, waarin vitaal leven bestaat uit de volgende bouwstenen (Sonnevelt, 2012)³.

- Zinvol leven
- Ondersteunende relaties
- Positief denken
- Regelmatige herstelmomenten
- Voldoende beweging
- Optimale voeding



Merk op dat zinvol leven aan de basis staat en daarmee een speciale plek inneemt. Dit staat in contrast met de piramide van Maslow dat met de fysieke basisbehoeften begint, en aanneemt dat er pas ruimte komt voor zingeving als aan de basisbehoeften voldaan is. In de vitaliteitspiramide is zingeving altijd de drijvende kracht. Neemt niet weg dat elk van de bouwstenen belangrijk is voor een vitaal leven. De vitaliteitspiramide is het werkmodel van de opleiding Basis Coach. Elke bouwsteen zal in de opleiding uitgebreid aan bod komen.

1.4 De Basis Coach als begeleider van het ontdekkingsproces ‘wie ben je in de ‘Basis’?

Het belangrijkste aspect van vitaliteit is ‘zingeving’, en dit is niet voor niets de basis van de vitaliteitspiramide! De vraag die daarmee verbonden is, is ‘Wat is de zin van het leven?’ Die vervolgens meerdere vragen uitlokt, zoals ‘Wat geeft mijn leven zin?’, ‘Waar doe ik het voor?’ Of ‘Hoe kan ik bijdragen in het leven?’

Deze vragen kan iemand zichzelf stellen als bijvoorbeeld zijn huidige situatie ineens verandert door een ingrijpende gebeurtenis, zoals verlies van een baan of verlies van een dierbare. Uiteraard kunnen deze vragen ook verbonden zijn aan een bepaalde fase in iemands leven. Wat er ook aan voorafgaat, het geeft aan dat iemand klaar is voor een volgende stap in zijn ontwikkeling.

Er zijn veel mogelijkheden tot ontwikkeling. We kunnen kiezen uit vele opleidingen en we hebben de vrijheid ons af te vragen wat we het liefste zouden willen doen op werkgebied en in het privéleven. Ondanks al deze mogelijkheden worden we vaak belemmerd door onze overtuigingen en onze gedragspatronen waardoor we ons laten tegenhouden in onze ontwikkeling. We durven net niet die stappen te zetten die ons leven juist zoveel meer zouden verrijken of bevredigen. Angst is een belangrijke reden waardoor we onszelf tegenhouden. Maar ook weten we niet goed wie we nu werkelijk zijn zonder onze belemmerende overtuigingen en onze bepalende gedragspatronen, en houden ze daarom in stand. Ze zijn immers vertrouwd. Daar gaan we in Hoofdstuk 2 nader op in.

Dus wie zijn we werkelijk in de ‘basis’? Welke talenten en kwaliteiten komen naar boven als we vrij zijn van onze belemmeringen?

1.5 Wat is een Basis Coach en wat doet hij?

De Basis Coach voldoet aan een maatschappelijke behoefte en past uitstekend in de huidige tijdsgeest.

Een Basis Coach is een theoretisch en praktisch goed opgeleide en toegeruste professional, op wie een beroep kan worden gedaan door individuen:

1. die een optimale balans tussen lichaam en geest willen.
2. die willen weten wie zij in de basis zijn, zodat zij weten welke talenten, bekwaamheden en kwaliteiten zij bezitten en die dan vervolgens durven in te zetten op voor hen belangrijke gebieden.

De Basis Coach stelt samen met de cliënt vast welk vlak van de vitaliteitspiramide als eerste aandacht behoeft om optimaal vitaal te kunnen worden. Vervolgens stellen zij vast welke bepalende gedragspatronen de cliënt belemmeren om optimaal vitaal te kunnen worden en daarmee meer uit het leven te kunnen halen.

De Basis Coach begeleidt cliënten die worstelen met het vraagstuk ‘wie ben ik in de basis’ en leert ze in te zien en te ervaren dat ze meer zijn dan hun belemmerende overtuigingen en hun bepalende gedragspatronen, dus wie de cliënt is in de ‘basis’. Als vanzelf zullen bij de cliënt zijn talenten en kwaliteiten zichtbaar worden, waardoor hij een stap in de juiste richting kan zetten en zichzelf verder kan ontwikkelen.

1.6 De vier basisprincipes van de Basis Coach

Als coach neem je jezelf altijd mee in een coachgesprek. Dus jouw beeld van de wereld, je eigen levenservaring, je eigen verdrietige momenten en kwetsuren, geluismomenten en ook je eigen gedragspatronen. Daarom is het noodzakelijk jezelf als coach goed te kennen. In elke coachopleiding zul je dan ook telkens weer thema’s van jezelf tegenkomen. Zo leer steeds weer hoe je in een bepaalde situatie reageert

maar ook op welk stuk je soms geraakt wordt in de ontmoeting met de ander. Zo leer je het onderscheid te maken tussen wat van jou is en wat van de ander. De volgende basisprincipes zullen daarbij als ondersteuning dienen.

1e Principe: empathie (inlevingsvermogen)

Een belangrijke eigenschap van een goede coach is empathie ofwel inlevingsvermogen. Je kunt je inleven in de gevoelens van de cliënt en je hebt de wil de cliënt te begrijpen. Wat er niet mee wordt bedoeld, is dat je als coach wordt meegesleept in de emoties van de cliënt. Als coach ben je wel betrokken bij je cliënt en tegelijkertijd ben je in staat om bij jezelf te blijven en te kunnen onderscheiden wat van jou en wat bij de ander hoort. Een term die hiervoor gebruikt wordt, is afstandelijke betrokkenheid. In hoofdstuk 4 'Het lichaam als coachinstrument' komen we hier nog uitgebreid op terug.

2e Principe: onbevooroordeeld zijn

Vanuit deze houding van respect en acceptatie ben je in staat om de ander zonder (voor)oordeel te ontmoeten. Je communiceert met een open hart en maakt het hierdoor voor de ander mogelijk om dit ook te doen. Zo kan de cliënt schaamte (of welke blokkade dan ook) als belemmerend gedragspatroon loslaten zodat er ruimte ontstaat voor dienend gedrag. Je zonder oordeel opstellen wil zeggen dat je vanuit een neutrale houding communiceert. Dit houdt ook in dat je niet voor de cliënt mag invullen en dus met een open geest naar de cliënt luistert.

3e Principe: gelijkwaardigheid

Coach en cliënt zijn als mens gelijkwaardig maar hun positie in een coachgesprek is verschillend. De coach legt zijn pad naast dat van zijn cliënt. Uit deze uitspraak blijkt al dat de coach samen met de cliënt op pad gaat en zo beginnen ze aan een gezamenlijke reis waarbij de coach de leiding heeft maar de cliënt uiteindelijk zelf het tempo bepaalt. De coach daagt de cliënt uit voorbij de comfortzone te gaan maar uiteindelijk ligt de beslissing of dit daadwerkelijk gebeurt bij de cliënt. De cliënt heeft dus de verantwoordelijkheid voor zijn eigen proces.

4e Principe: zelfredzaamheid van de cliënt

Zelfredzaamheid is het vermogen van iemand om voor zichzelf te zorgen. Men kan eigen problemen oplossen en gaat zelfstandig door het leven, ofwel weet zichzelf te redden.⁴ Het de bedoeling dat deze zelfredzaamheid bij de cliënt wordt vergroot. Als coach heb je hierin een begeleidende rol. Door het stellen van de juiste vragen stimuleer je de cliënt zelf te onderzoeken welke oplossingen of hulpbronnen hem verder helpen in zijn ontwikkeling. Zo wordt de zelfredzaamheid bij de cliënt gestimuleerd. Door direct met oplossingen en adviezen te komen, verklein je juist deze zelfredzaamheid en kan de cliënt zich afhankelijk gaan voelen van jouw hulp.

Gedragspatronen

2.1 Inleiding: wat zijn gedragspatronen?

Iedereen vertoont gedrag, ofwel acties of reacties ten opzichte van zijn omgeving. Gedrag kan bewust of onbewust zijn: je kunt op iets reageren vanuit een reflex of gewoonte of actie ondernemen na er bewust over nagedacht te hebben. Om te kunnen functioneren in een complexe omgeving hebben mensen vaste gedragspatronen ontwikkeld, zodat ze niet over alles elke keer weer hoeven na te denken. Ook hebben gedragspatronen vaak een overlevingsfunctie. Zo handelen mensen in soortgelijke situaties steeds hetzelfde.

Gedragspatronen zijn zichzelf versterkende mechanismen die door actie en reactie of oorzaak en gevolg in stand worden gehouden (IJsseling, 2015)¹. Kortom: het herhaaldelijk voorspelbaar gedrag vertonen in situaties. Vaste gedragspatronen kunnen nuttig zijn, maar ze kunnen ook belemmerend werken, zeker als ze hun vroegere functie hebben verloren.

Bepaalde gedragspatronen fungeren als verdedigingsmechanismen. Dit gedrag heeft iemand zichzelf ooit eigen gemaakt om zichzelf te beschermen tegen de pijn die ontstaat als er aan een behoefte niet wordt voldaan of als manier om ongemak het hoofd te kunnen bieden. Deze gedragspatronen ontstaan al in de vroege kinderjaren en ontwikkelen zich meestal in de thuissituatie.

Bijvoorbeeld, een kind dat opgroeit met een agressieve en onberekenbare vader zal opgroeien in angst en onzekerheid. Hij zal zich aanleren om niet op te vallen en zich zo veel mogelijk terugtrekken, en dit ook als volwassene blijven doen, bijvoorbeeld als hij in een groep met onbekende mensen komt. En een kind dat opgroeit in een heel groot en druk gezin met weinig persoonlijke aandacht, zal leren om zich luid en assertief op te stellen om toch gehoord te worden en te krijgen wat hij wil. Ook als volwassene is hij erg aanwezig, omdat hij bang is tekort te komen of vergeten te worden, terwijl dat nu niet meer het geval is.

De gedragspatronen uiteten zich vaak als de persoon in kwestie onder druk staat, en terechtkomt in een onprettige, maar vertrouwde situatie. Dit gebeurt als een situatie als het ware weer heel spannend wordt en herinnert aan vroeger.

1 IJsseling, G. (2015) Persoonlijke ontwikkeling. Worden wie je echt bent. Uitgeverij Scriptum



Onze leermethode

50%

Leren door te ervaren

30%

Leren van elkaar

20%

Theorie

Onze persoonlijke aanpak met klassikaal onderwijs zorgt voor een opleiding die wat extra's geeft: je krijgt wat je verwacht, maar er komt altijd iets bij.

2.2 Neurale basis gedragspatronen en neuroplasticiteit

De hersenen zijn opgebouwd uit vele miljarden zenuwcellen (neuronen²) die weer in verbinding staan met andere zenuwcellen. Dit zijn neurale verbindingen. De neuronen communiceren met elkaar door elektrische impulsen of door middel van chemische stoffen met de naam neurotransmitters.

Vanaf de eerste levensjaren tot en met de puberteit vindt een stormachtige ontwikkeling van de hersenen plaats, wat gevolgen heeft voor de cognitieve, emotionele, sociale en fysieke ontwikkeling (Crone, 2011)³. Er worden vele nieuwe neurale verbindingen gevormd die tot uiting komen in nieuw gedrag. Het brein is 'plastisch', ofwel kneedbaar.

'Nerve cells that fire together, wire together.'

Als we steeds op dezelfde manier denken en handelen, bevestig je die verbindingen en worden ze definitief. Dit is de neurale uitwerking van het proces van de scriptcirkel, dat hierna wordt beschreven.

Vanaf de volwassen leeftijd verloopt de (hersenen)ontwikkeling steeds trager. Je leert nog steeds, maar de neurale basis is dan al gevormd. De belangrijkste gedragspatronen zijn dan verankerd in de bestaande neurale verbindingen. Dit zie je ook terug in het gedrag tijdens de levensloop: tijdens de jeugd, de puberteit en de vroege volwassenheid is weinig zeker en wordt veel geëxperimenteerd met gedrag. Na verloop van tijd heeft een persoon veel zelfkennis en levenservaring opgedaan. Hij is ouder en wijzer geworden en heeft geleerd van zijn fouten, soms door schade en schande. Na een bepaalde leeftijd zie je echter dat er vaak nog maar weinig verandert, en dat vaste gewoonten ontstaan waaraan vast wordt gehouden. Volgens neurowetenschapper Dr. Joe Dispenza (2012)⁴ ligt ons gedrag voor 95% vast en verankerd in ons lichaam vanaf een leeftijd van 35 jaar, als de neurale verbindingen zijn gevormd. Kortom, het is volgens hem erg lastig om op latere leeftijd nog iets te veranderen in je leven.

Maar is het gebrek aan gedragsverandering op volwassen leeftijd gebaseerd op een vaststaand neurologisch feit of een algemeen aanvaarde overtuiging?

Er is recent veel onderzoek gedaan naar de werking van de hersenen met betrekking tot gedragsverandering. Veel neurologisch onderzoek van de afgelopen tijd heeft aangetoond dat het brein zich gedurende de levensduur blijft ontwikkelen en aanpassen als gevolg van leerervaringen. De hersenen hebben het vermogen om nieuwe verbindingen tussen neuronen aan te maken. Hierdoor kan het brein zich reorganiseren. Dit noemen we 'neuroplasticiteit'⁵.

2 geraadpleegd op 6-1-2018 van <https://nl.wikipedia.org/wiki/Zenuwcel>

3 Crone, E. (2011) Het puberende brein. Uitgeverij Bert Bakker. Geraadpleegd op 6-1-2018 van [https://en.wikipedia.org/wiki/Synaptic_weight_\(Hebb's_rule\)](https://en.wikipedia.org/wiki/Synaptic_weight_(Hebb's_rule)) http://drjoedispenza.com/index.php?page_id=Evolve-Your-Brain

4 Dispenza, J. O. E. (2012). Breaking the Habit of Being Yourself. Baltimore, USA: Hay House UK Ltd.

5 Geraadpleegd op 6-1-2018 van <http://trainm.com/nl/de-wetenschap-neuroplasticiteit>

Volgens Dr. Norman Doigde is de ontdekking dat ons brein ‘plastisch’ en aan verandering onderhevig is dé belangrijkste ontdekking van 400 jaar neurologisch onderzoek. In zijn boek (Doigde, 2007)⁶ beschrijft hij de opmerkelijke eigenschap van neuroplasticiteit waarmee de enorme veerkracht en het aanpassingsvermogen van het brein worden aangetoond, ook bij oudere mensen en bij geestelijke beperkingen.

2.3 Belemmerende en dienende gedragspatronen

Zoals we hebben gezien, hebben we allemaal bepaalde gedragspatronen ontwikkeld tijdens onze jeugd jaren als gevolg van persoonlijke ervaringen en omstandigheden. Niet alle gedragspatronen zijn nog functioneel. We kunnen onder meer belemmerende en dienende gedragspatronen onderscheiden.

Belemmerende gedragspatronen

Dit zijn gedragspatronen die jou belemmeren in je huidige leven en het behalen van jouw beoogde doel. Dit gedrag is ontwikkeld op jonge leeftijd en bestaat nog steeds, terwijl het al lang niet meer effectief is. Een voorbeeld:

Astrid komt op een feestje. Grote gezelschappen vindt ze echter best eng. Ze is de jongste uit een gezin met veel broers en zussen en als ze vroeger haar mond opendeed, werd ze direct door haar broers op haar nummer gezet. Dus heeft ze geleerd om zich altijd heel gedeisd te houden in een groot gezelschap. Maar op dit feestje is dat helemaal niet nodig. Ze zitten juist op haar komst te wachten want ze kan namelijk van die leuke verhalen vertellen.

In dit voorbeeld houdt Astrids belemmerende gedragspatroon (gedeisd houden) tegen wie ze werkelijk in de basis is, namelijk een verhalerverteller.

Belemmerde gedragspatronen houden je tegen te tonen ‘wie je werkelijk in de basis bent’. Dit gebeurt niet altijd bewust, maar juist in situaties die spannend zijn, zoals een stresssituatie of een ongemakkelijke situatie, ben je geneigd om weer in je oude gedragspatronen te stappen. Onder een belemmerende gedragspatroon zit altijd een belemmerende overtuiging, zoals we in de scriptcirkel kunnen zien. Een overtuiging is een gedachte die je als waar aanneemt en waarnaar je handelt. Een overtuiging kan gaan over jezelf (bv. ‘Ik ben onhandig’), over anderen (‘Hij is niet te vertrouwen’ of ‘Amerikanen zijn oppervlakkig’) of de wereld om je heen (‘Politici zijn niet te vertrouwen’).

Als we weer teruggaan naar het voorbeeld van Astrid, zou een belemmerende overtuiging van haar kunnen zijn: ‘Ze zitten vast niet op mijn verhalen te wachten’. En daaruit volgt dus het belemmerde gedragspatroon van gedeisd houden.

⁶ Doigde, N. (2007) *The Brain that changes itself. Stories of personal triumph from the frontiers of brain science*. Penguin Books Ltd.

Dienende gedragspatronen

Ieder mens heeft kwaliteiten en die komen vaak pas naar boven als ze nodig zijn, zoals in moeilijke of uitdagende omstandigheden. Een kwaliteit is al dus in jou aanwezig en ontwikkelt zich vervolgens tot een dienend gedragspatroon om het ongemak het hoofd te bieden. Maar blijft zo'n gedragspatroon dat op jonge leeftijd is ontwikkeld altijd dienend? Je zult eerst moeten herkennen en erkennen dat dit aangeleerd gedrag is ontstaan vanuit een oude bescherming en je dan realiseren of dit gedrag nog steeds echt nodig is.

De dienende gedragspatronen en de belemmerende gedragspatronen horen bij elkaar. Ze zijn als het ware hetzelfde, alleen de manier waarop deze worden ingezet, verschilt. Als men doorschiet in zijn kwaliteit wordt een oorspronkelijk dienend gedragspatroon belemmerend.

Toegepast op het voorbeeld van Astrid: zich gedeisd houden was vroeger als kind een dienend gedragspatroon, omdat ze zichzelf beschermde voor haar mondige broers en zussen. Nu is het echter een belemmerend gedragspatroon, omdat het als volwassene niet meer nodig is om zich gedeisd te houden. De achterliggende kwaliteit zou kunnen zijn dat ze heel goed kan schouwen en daardoor exact aanvoelt hoe de sfeer in een grote groep is. Maar dat schouwen kan ze alleen als ze zich bewust is van haar kwaliteit en zich niet onder druk voelt staan, want dan schiet ze weer in een belemmerend gedragspatroon.

“Deze opleiding helpt je echt verder. Het leert je namelijk om jezelf in de basis te leren kennen (vrij van gedragspatronen) om vervolgens anderen daar ook bij te helpen.”

Ray Kramer

Oud-student Basis Coach

2.4 Transactionele analyse: Levensscript/ herhalingsdwang

Als Basis Coach dien je in de eerste plaats goede zelfkennis te hebben. Vanuit daar kun je een goed inzicht verkrijgen in het verleden van je cliënt en de rol van de opvoeding op zijn huidige gedragspatronen, om zo te kunnen helpen met zijn problemen.

Een inzichtelijk model dat laat zien hoe gedragspatronen ontstaan en hoe communicatie vervolgens tussen mensen verloopt, is de transactionele analyse (Berne E., 1964)⁷, afgekort tot TA. Mensen reageren voortdurend op elkaar in de vorm van transacties, vandaar de naamgeving transactionele analyse. Het wordt ook toegepast als therapeutische behandelmethodede binnen het systeemgericht werken. TA is een persoonlijkheidstheorie die is ontwikkeld door de Amerikaanse psychiater Eric Berne. Hij stelde dat ervaringen in de vroege jeugd jaren grote invloed hebben op het gedragspatroon als volwassene, als het script of levensplan is gevormd.

Veel mensen denken dat ze vrij zijn om hun eigen leven te leiden, en dat ze vrije keuzes maken. Bij nadere beschouwing is deze vrijheid echter relatief. Achter vele ogenschijnlijk vrije gedragingen gaat een in de kinderjaren vastgelegd patroon schuil. We blijven onze patronen dagelijks herhalen, puur uit gewoonte. Het verleden speelt als het ware door in het heden, ook wel aangeduid met 'herhalingsdwang'. Het tragische is dat veel mensen zich hier niet van bewust zijn. Ze denken vrij te zijn in hun denken en handelen, maar ze worden nog grotendeels bepaald door het verleden. De meeste mensen zijn zich hiervan niet zo bewust of willen het liever niet weten. Het kost namelijk veel tijd en moeite om gedragspatronen te veranderen en dan moet je er wel het nut van inzien.

Deze vaste gedragspatronen worden ook wel aangeduid met het concept script, zoals in een toneelstuk. We volgen namelijk allemaal een bepaald levensscript dat grotendeels vastligt: het begin, verloop en einde van ons leven zijn min of meer bepaald (door opvoeding en vroege levenservaringen) en er is alleen ruimte voor de acteur in ons. Hoe vullen we onze rol op het toneelstuk van ons leven in, binnen de beperkingen van het levensscript? Elke acteur dient immers zijn voorgeschreven rol te spelen en heeft maar een beperkte bewegingsvrijheid.

Voor coaches is het erg belangrijk om zichzelf en hun gedragspatronen goed te leren kennen, en waar nodig (nog meer) aan zichzelf te werken. Dit is een proces dat tijd en moeite kost, maar het is voor een coach of hulpverlener wel noodzakelijk om deze confrontatie met zichzelf aan te gaan.

In de kindertijd zijn vaste gedragspatronen ontstaan, en de opvoeding van ouders of verzorgers speelt daarin een grote rol. Het is duidelijk dat het om diep verankerde patronen gaat. Veel wetenschappers waren bekend met het script-concept, al verschilden ze onderling ook wel van mening. De een had een wat positiever kijk dan de ander. Ze waren het er echter allemaal over eens dat de mens vastzit in gedragspatronen. Freud

⁷ Berne, E. (1964) *Games People Play*. New York, Grove Press
(In Nederland bewerkt door Machiel Zeegers (1967) met als titel *Mens erger je niet*)

had het over ‘herhalingsdwang (1920)⁸, Adler over ‘levensstijl’ (1927)⁹ en Steiner (1974)¹⁰ beschreef het als een persoonlijk levensplan waartoe iemand al op jonge leeftijd besluit, als reactie op interne en externe ervaringen. Berne, de bedenker van TA, is degene die dit concept heeft ontwikkeld. Hij zag het als een onbewust programma dat de vrije keus en de autonomie van het individu belemmerde. In zijn laatste postuum verschenen (Berne, 1972)¹¹ boek *What Do You Say After You Say Hello?* definieerde Berne het concept ‘script’ als volgt:

‘A script is an ongoing program, developed in early childhood under parental influence, which directs the individual’s behaviour in the most important aspects of his life’.

Vertaald in het Nederlands: *‘Een script is een doorgaand programma, ontwikkeld in de vroege jeugd door ouderlijke invloed, dat het gedrag van het individu richting geeft in de meest belangrijke levensaspecten.’*

In het model van de scriptcirkel zullen we zien hoe een script ontstaat en in stand wordt gehouden.

Sonnevelt wil bijdragen aan kwalitatief goed leven voor iedereen. Dit vraagt om een hoog kwaliteitsniveau. [Lees hier meer over onze kwaliteit.](#)



8 Freud, S. (1920g) ‘Aan gene zijde van het lustprincipe’, Werken 8: 162, 165-218.

9 Alfred Adler, Understanding Human Nature (1992 [1927]) p. p. 1

10 Steiner, C. (1974) Scripts People Live. Transactional Analysis of Life Scripts. New York: Goove Press (1990)

11 Berne, E. (1972) What do you say after you say hello? The psychology of human destiny. Transworld publisher Ltd.

2.7 De karakterstructuren en gedragspatronen

Mensen zijn heel verschillend en gedragen zich ook anders. Toch kun je mensen wel indelen in bepaalde typen met soortgelijke gedragspatronen. Reich heeft daartoe met zijn leer van karakterstructuren (Reich, 1933) een poging gedaan, met de indeling in menstypen die hij karakterstructuren noemde. Het is een holistische benadering waarbij een relatie tussen lichaam en geest wordt gelegd. Psychisch-emotionele blokkades zouden zijn terug te vinden in de lichaamsbouw en houding. Elke karakterstructuur heeft een eigen typische lichaamsbouw en psychologische kenmerken met een gedragspatroon/overlevingspatroon dat daarop aansluit.

De karakterstructuren: lichaam als expressie van de persoonlijkheid

Uit de lichaamsbouw van de mens is meer informatie af te leiden dan je op het eerste gezicht zou denken. Tijdens de vroege ontwikkelingsfasen doet het kind belangrijke ervaringen op in relatie tot zijn omgeving. Als dat negatieve ervaringen zijn, reageert het daar op een bepaalde wijze op: het trekt zich terug, past zich aan, komt in verzet etc. Het kind vormt zo op termijn een bepaalde levenshouding en indien nodig een overlevingsstrategie, wat ook van invloed is op zijn lichaamsbouw. Dit is de basis van de leer van de karakterstructuren.

Het leven stelt elk mens voor uitdagingen. Iedereen gaat daar op zijn eigen wijze mee om. Dit komt tot uiting in de persoonlijkheid en gedragspatronen, maar ook in de lichamelijke ontwikkeling. De levenshouding is namelijk af te leiden uit de lichaamsstructuur. Als een mens tijdens specifieke ontwikkelingsfasen in zijn kinderjaren een tekort of gemis ervaart, ontwikkelt hij een bepaalde overlevingsstrategie die zich als het ware vastzet in zijn lichaam. Dit gebeurt met name door bepaalde spierspanningen en energetische blokkades die zijn lichaam vormgeven. Dit proces kun je als 'karakterpantsering' omschrijven. Het lichaam wordt zo een expressie van de persoonlijkheid.

Als je erop gaat letten, kun je letterlijk bij andere mensen zien hoe ze in het leven staan. Staan ze krachtig rechtop, klaar om de uitdagingen van het leven aan te gaan of zijn ze ineengedoken alsof ze er liever niet willen zijn? De meeste mensen zijn zich niet zo bewust van hun patronen omdat ze zo vertrouwd zijn. Het zijn onbewuste gedragspatronen die zichzelf in stand houden door steeds opnieuw dezelfde situaties te creëren. Aangezien geen mens hetzelfde is, zijn er erg veel karakterstructuren mogelijk.

De Amerikaanse arts en psychotherapeut Alexander Löwen (1910–2008) was erg geïnteresseerd in het verband tussen lichaam en geest en heeft hier nader onderzoek naar verricht. Hij heeft de lichaamsgerichte therapie bio-energetica ontwikkeld (Löwen, 1975)¹², gericht op de vijf karakterstructuren (Reich, 1933)¹³ van zijn leermeester en psychoanalyticus Wilhelm Reich (1897–1957). Een zesde karakterstructuur is later

12 Löwen, A. (1975) Bioenergetics. Bioenergetics: The Revolutionary Therapy That Uses the Language of the Body to Heal the Problems of the Mind. Penguin Books.

Nederlandse vertaling: Lowen, Al. (1976) Bio-energetica: de revolutionaire therapie die de taal van het lichaam gebruikt om de problemen van de geest te genezen, Uitgeverij Bert Bakker

13 Reich, W. (1933) Charakteranalyse. Verlag Kiepenhauer & Witsch.

Engelse vertaling: Reich, W. (1980) Character analysis. Farrar, Straus & Giroux Inc.

toegevoegd (Johnson, S., 1991; 1994)¹⁴. Een karakterstructuur is de fysieke en psychische ‘bagage’ die iemand aan het begin van zijn leven meekrijgt en waar hij vervolgens mee aan de slag kan gaan na een periode van bewustwording. Het is mogelijk dat mensen een zodanige ontwikkeling doormaken dat een karakterstructuur veel minder ‘aanwezig’ is.

Het is mogelijk dat iemand een zodanig evenwichtige ontwikkeling heeft doorgemaakt, dat hij nauwelijks of geen compenserende gedragspatronen en overlevingsmechanismen heeft hoeven te ontwikkelen. Deze mensen hebben een ‘normaal’ lichaam zonder vervormende karakterstructuren en een stabiele psychologische en emotionele basis. Dit soort mensen zijn wel zeldzaam, want een perfecte opvoeding bestaat eigenlijk niet.

Deze manier van kijken naar mensen en hun problematiek heeft zijn beperkingen, maar het is wel een nuttig hulpmiddel in het herkennen van patronen waarin cliënten kunnen vastzitten en de thema’s waar ze mee worstelen. Ook kunnen de negatieve kanten van een karakterstructuur worden afgezwakt door aan zichzelf te werken, bijvoorbeeld door lichaamswerk, systemisch werk en andere therapievormen. Wel kun je goed met deze indeling werken, omdat het inzicht biedt in de problematiek van een karakterstructuur en de thema’s die erbij horen.

“Dankzij de opleiding Basis Coach zet ik nu stappen tot het realiseren van mijn dromen. Kwartjes zijn gevallen, gedragspatronen en herkomst blootgelegd en het heeft mijn ‘vuurtje’ (passie) geactiveerd.”

Saskia Bouma

Oud-student Basis Coach

¹⁴ Johnson, S.M. (1994) *The symbiotic Character*. Norton, New York, London
Johnson, S.M. (1994) *Character styles*. Norton. New York, London

De zes karakterstructuren

Een karakterstructuur is niet hetzelfde als een karakter. ‘Karakter’ slaat op de gedragingen die diep in de persoon gegrift zijn. Het karakter wordt gevormd door ervaringen en invloed van buitenaf (de sociale omgeving) in combinatie met het temperament van het kind. (Ponjee, T., 2013, p. 11). De term karakter is een woord dat van het Griekse *charassein* is afgeleid en dat (in)krassen, merken of scherpen betekent (Veenbaas, W. & Goudswaard, J., 2006, p.33).¹⁵ In de oudheid kon men iets ingriffen of -krassen in een bepaalde substantie. We kunnen daarbij denken aan kleitabletten. De oorspronkelijke betekenis is dat iets vaststaat, blijvend is, onuitwisbaar is. Iets dat je hele leven blijft gelden. De persoonlijkheid of het karakter wordt dus als het ware ‘ingegrift’ in het lichaam en de geest, door een wisselwerking tussen invloeden van buitenaf en het genetisch bepaalde temperament van het kind.

Een karakterstructuur kun je beschouwen als dat deel van de persoonlijkheid dat zich naar buiten toe manifesteert. Hierbij gaat het om de neiging die iemand heeft om in een specifieke situatie een bepaald gedrag te vertonen. Karakterstructuren kun je zien als een soort jas die je aantrekt om je te beschermen in situaties die je bewust of onbewust ervaart als moeilijk, stressvol of bedreigend. De jas biedt bescherming tegen de vervelende invloeden van buitenaf (Ponjee, T., 2013, p.11).

Karakterstructuren zijn *overlevingsstrategieën* die pas worden geactiveerd als het nodig is. In essentie zit achter elke karakterstructuur een aantal positieve kwaliteiten die naar voren kunnen komen als er gewerkt wordt aan de specifieke problematiek.

Reich en Löwen onderscheiden vijf verschillende karakterstructuren en hebben ze specifieke namen gegeven. De naamgeving doet soms nogal pathologisch aan en doet het ergste vermoeden, maar de termen moeten niet verward worden met de persoonlijkheidsstoornissen die gelijksoortige namen hebben. Er is bij de leer van karakterstructuren dus geen sprake van schizofrenie, masochisme of psychopathie! Om verwarring te voorkomen, zijn later alternatieve namen bedacht die beter aansluiten bij de problematiek. Veel later is dit lijstje van vijf uitgebreid met een zesde karakterstructuur, namelijk de symbiotische karakterstructuur (Johnson, S.M., 1991; 1994).

De zes karakterstructuren, met hun moderne, alternatieve benamingen:

- Schizoïde structuur (afwezige structuur, de overlever)
- Orale structuur (onverzadigbare structuur, de behoeftige)
- Symbiotische structuur (de vervloeiende structuur)
- Psychopathische structuur (wantrouwige structuur, de strijder)
- Masochistische structuur (opofferende structuur, de verdrager)
- Rigide structuur (afstandelijke structuur, de presteerder)

Alle karakterstructuren worden kort beschreven. De beschrijvingen slaan steeds op een typische uitgesproken vertegenwoordiger van de karakterstructuur, maar die zul je in de praktijk vrijwel nooit precies zo tegenkomen, omdat mengvormen nu eenmaal gebruikelijker zijn. Niemand hoort helemaal thuis in een bepaald vakje. De meeste mensen herkennen wel iets in van elke karakterstructuur en de ervaring leert dat twee of drie structuren dominant zijn (Ponjee, T., 2013, p.15)¹⁶. (...)

15 Veenbaas, W. & Goudswaard, J. (2006) De Maskermaker. Systemisch werk en de karakterstructuren. Uitgever: Phoenix Opleidingen. p. 33

16 Ponjee, T. (2013) Word wie je bent. Handboek Karakterstructuren.



Basis Coach

Studieadviseur

Tot zover de proefles van de [opleiding Basis Coach](#).

Voor vragen over de opleiding bel je tijdens kantooruren naar 0418 51 57 82. Je kunt ook een e-mail sturen naar info@sonneveltopleidingen.nl of een afspraak maken met onze [studieadviseur](#).

Tijdens een van onze [open dagen](#) kun je je vragen direct aan onze docenten stellen.

Sonnevelt 
Opleiders voor vitaal leven