



Mental coach

Leven vanuit innerlijke
motivatie
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 Mental Coach is opgebouwd uit de volgende hoofdstukken.

- 1 Intentie
- 2 Beweging
- 3 Behoefte
- 4 Bewust
- 5 Doen
- 6 Delen
- 7 Dankbaar
- 8 Bronvermelding

Intentie

Leerdoelen

De student:

- Heeft kennis van wat mental coaching is en wanneer en hoe het kan worden ingezet
- Heeft kennis van de stappen uit het mental coach model
- Begrijpt de symboliek en betekenis van het Lemniscaat
- Heeft kennis van en begrijpt het doel van de creatiespiraal
- Kent de 12 stappen van de creatiespiraal
- Begrijpt, beheerst en ervaart de eerste stap van het mental coach model; de intentie, en weet deze toe te passen
- Is in staat om te reflecteren op de eigen intentie
- Beheerst de kunde van het achterhalen van de vraag achter de vraag
- Begrijpt en herkent het principe van veranderen door middel van belonen of pijn (de wortel en de stok)
- Heeft kennis van de verschillende hersenonderdelen en de functie(s) daarvan
- Begrijpt wanneer en waarom gedragsverandering wel of niet mogelijk is
- Heeft kennis van waarom het brein is gebouwd om verandering te weerstaan
- Heeft kennis van de stappen van het aanmeldings- en intakegesprek
- Heeft kennis en begrijpt de functie, het doel en de valkuilen van een contract
- Beheerst de kunde van het sluiten van de verschillende contracten (relatie- en inhoudelijk contract)
- Begrijpt, ervaart en herkent het verborgen contract en kan de verborgen contacten onderzoeken, dienend inzetten en toelichten
- Beheerst de vaardigheden van het luisteren, samenvatten en doorvragen
- Begrijpt het belang van het stellen van vragen
- Kent de verschillende soorten vragen en beheerst de kunde van het stellen van vragen
- Heeft kennis van het non-verbale gedrag, kan hiermee omgaan en begrijpt en ervaart de kracht hiervan
- Heeft kennis en begrijpt de tool 'de 6 levensgebieden' en kan deze toepassen



Open dag

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

Kijk hier voor actuele data van de open dagen en meld je aan!

1.1

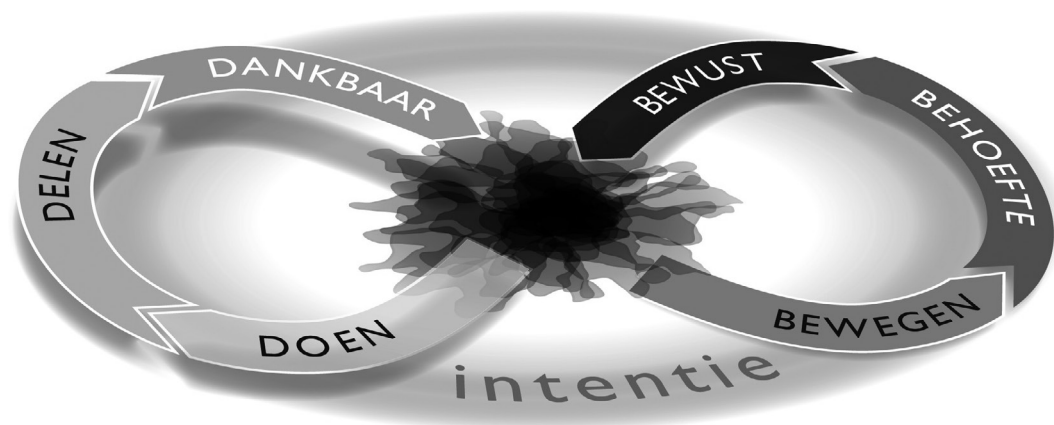
Wat is Mental Coaching

In deze opleiding word je opgeleid tot mental coach. Je doet de nodige kennis en ervaring op en leert diverse (praktische) vaardigheden. Daarbij ga je ook aan de slag met je persoonlijke ontwikkelingsproces, dat voor iedereen verschillend verloopt.

Mental coaching gaat over intensieve persoonlijke begeleiding. De mental coach helpt cliënten om hun innerlijke motivatie te vinden, helpt ze zich bewust te worden van de intentie en de onderliggende behoefte van gedrag, en disfunctionele gedragspatronen vanuit een nieuw perspectief te bekijken. Anders leren omgaan met en kijken naar dat wat er is en was, waardoor ze vitaler en gelukkiger in het leven komen te staan. Er wordt als het ware een andere mindset gecreëerd, zodat er een blijvende gedragsverandering komt.

Daarbij wordt gebruikgemaakt van diverse methoden en technieken om nieuwe perspectieven te genereren en innerlijke beperkingen te 'overwinnen'. Kennis over en inzicht in mentale en emotionele processen is noodzakelijk om deze veranderingen te bewerkstelligen.

Elk mental coachingstraject is verschillend en gericht op de behoeften en wensen van de individuele cliënt: het is maatwerk. De mental coach dient daarom goed beslagen ten ijs te komen. Hij dient zich de nodige kennis en vaardigheden eigen te hebben gemaakt en voldoende zelfinzicht te hebben.



1.2 Het Mental coach Model/lemniscaat

De basis van deze opleiding is het mental coach model.

Dit model bestaat uit de volgende zeven fasen:

1. **Intentie:** Wat is het doel of voornemen, wat wil je bereiken of veranderen in je leven? Wat is de intentie van de vraag en wat is nu de werkelijke vraag; de hulpvraag/het doel?
2. **Bewegen:** Wat is de beweging van lichaam en ziel? Deze bewegingen wijzen de weg en kunnen vastzittende patronen en gedachten doorbreken. Het onbenoembare zichtbaar maken.
3. **Behoeftte:** De gemiste behoefte/het verlangen. Leren jezelf te ontmoeten met alles wat er is. Stil leren staan bij wat is en wat was, om te worden wie je ten diepste bent.
4. **Bewust:** In balans komen en de brug slaan tussen denken en voelen. Waar mensen bereid zijn van het leven te leren, wordt groei zichtbaar, komen mensen tot bloei en openen zich.
5. **Doen:** Kleine stapjes zetten voor een gewenst resultaat. De bereidheid van mensen om dat wat al zo lang van betekenis is, te herzien.
6. **Delen:** De ander leren ontmoeten met alles wat er is en wat er was. In het proces van vallen en opstaan opnieuw vorm en betekenis leren te geven aan de kwaliteit van leven in relatie tot jezelf en de ander.
7. **Dankbaar:** Dankbaar zijn en dat geregeld vieren. Dankbaar zijn voor dat wat onvervreemdbaar bij je hoort en daarmee in verbinding te staan, te kunnen vastpakken en te vieren.

Het is geen lineair model, maar heeft de vorm van een **lemniscaat**, het symbool van oneindigheid. Dit symbool wordt ook zo gebruikt in de wiskunde. Persoonlijke ontwikkeling houdt immers ook nooit op: het gaat alsmaar verder op steeds diepere lagen en niveaus. Je bent nooit klaar.

Het gaat over het zoeken naar balans in het leven: tussen gevoel en verstand, tussen aandacht voor jezelf en voor de ander, tussen activiteit en rust. Daarbij dient ook een balans tussen beide hersenhelften te zijn.

Het lemniscaat symboliseert de levensbeweging en hoe beide kanten van een polariteit zich ten opzichte van elkaar verhouden. In het middelpunt vindt een omslag van bewegingsstroom plaats; dit is zowel focus- als rustpunt. Hier ontstaat de impuls of stuwning om de andere kant op te gaan. De relatie tussen beide polen blijft bestaan. Elke ervaring heeft haar tegendeel in zich; niets kan bestaan zonder het tegenovergestelde. De polen hebben elkaar nodig en houden elkaar in balans. Een polariteit bestaat uit twee polen, zoals de plus- en de minkant van een batterij. Eenmaal geïntegreerd in jezelf vormen ze een dynamisch evenwicht. Door één kant voorop te zetten en de ander in de

schaduw te houden, raak je op den duur uit balans en zal zelfs de magie van je krachtige kant uitdoven. De ruimte en de beweging in de lemniscaat worden dan tot een rotonde, waarin je telkens hetzelfde vertrouwde rondje rijdt. Signalen als stress, onrust, fysieke klachten, terugkerende conflicten, irritaties of de spiegeling van je omgeving wijzen je erop dat het anders moet. Als het lukt om het als een uitdaging te beschouwen de aan jou onbekende polen te verkennen en te integreren, worden zulke dwarsliggers ergens ook engelen op je pad. Hoe je polariteiten een plek geeft in jezelf, heeft zijn weerslag op hoe je met cliënten omgaat, op de dynamiek in het overdrachtsproces (zie uitleg overdracht in hoofdstuk 6) en op hoe je in je leven en in de praktijk staat. Een confrontatie of crisis leidt dikwijls tot een besef dat je één kant uitsluit en de ander in de communicatie zo geen eerlijke kans geeft.

Het lemniscaat bestaat uit twee delen die onlosmakelijk met elkaar zijn verbonden:

Het rechterdeel is de *innerlijke* weg, vanuit een bepaalde intentie naar beweging via behoefte naar bewustzijn;

Het linkerdeel is de *uiterlijke* weg waarin iets in de buitenwereld wordt neergezet, van doen via delen naar dankbaar.

Vervolgens kom je weer uit bij een nieuwe intentie, waarna het proces opnieuw kan worden doorlopen.

Voorbeeld

Je hebt de intentie om iets in je leven te veranderen. Bijvoorbeeld: je bent al lang alleen en je wil graag een (vervullende) relatie. Wat geeft het hebben van een relatie jou? Wat verwacht je van een relatie? Wat maakt dat een relatie je tot dusver niet heeft vervuld of wat maakt dat het maar niet wil lukken om een relatie in stand te houden etc. Je wilt daar wat in veranderen. Wat is jouw instinctieve beweging normaliter? Wat tref je nu iedere keer weer aan? Wat heb jij nu te leren? Welke tegenbeweging heb je te leren maken? Welke gemiste behoefte of intens verlangen staat aan de oorsprong van deze beweging?

Voorbeeld

Je hebt een ingrijpende gebeurtenis in je jeugd meegemaakt die je niet goed hebt verwerkt, waardoor je moeite hebt om je aan anderen te binden. Tot nu toe heb je je op werk en carrière gestort, maar dat kan je niet volledig vervullen, er blijft een leegte. Je besluit vervolgens bewust om te kiezen voor ‘veranderen’ in je denken, voelen en gedrag zodat je weer ruimte creëert voor een relatie in je leven. Vervolgens ga je dit nieuwe bewustzijn neerzetten in de buitenwereld door te doen (jezelf meer open te stellen, op anderen afstappen, activiteiten ontplooiën), te delen (de reacties van anderen te ontvangen) en ten slotte door dankbaar te zijn voor dat wat je hebt aangetroffen, waargenomen en hebt geleerd.

Het mental coach model kan in veel situaties worden toegepast.

1.2.1

De creatiespiraal: van wens tot werkelijkheid

Het mental coach model vertoont veel verwantschap met *De creatiespiraal*¹, bedacht door de fysicus Marinus Knoope. Ook dit model begint met een innerlijk proces voordat iets kan worden neergezet in de buitenwereld. De creatiespiraal (12 stappen) omvat meer stappen of fasen dan het mental coach model (7 fasen), maar komt in essentie op hetzelfde neer.

Alles wat door mensen is gecreëerd, is ooit begonnen vanuit een wens of behoefte. Er ontbreekt iets in het leven of je hebt het idee dat het beter kan. Het mooie is dat iedereen op zijn eigen niveau kan creëren en zijn wensen kan waarmaken. Wensen worden echter niet meteen werkelijkheid, daar gaat tijd overheen. Soms kan het snel gaan, als het een kleine wens betreft. En sommige kleine wensen blijken toch grote te zijn. Grote wensen duren meestal wat langer, maar dat hoeft niet. Wensen kunnen erg uiteenlopen: van het verkrijgen van een mooi cadeau tot het hebben van een relatie of het vinden van een goede baan. Hier zullen we het hebben over *authentieke* wensen, voortkomend uit een wezenlijk verlangen. Het gaat dus niet om aangeprete wensen (“De opleiding zal goed voor je zijn” of “Die jongen zal je gelukkig maken”) of puur materiële wensen.

Het tot vervulling laten komen van je wensen is een natuurlijk proces, maar hoe gaat het eigenlijk in zijn werk? Sommige mensen lijken al hun wensen makkelijk te vervullen en leiden een overvloedig bestaan. Andere proberen het juist tevergeefs. Blijkbaar is de een beter in staat om zijn wensen te vervullen dan de ander, of althans dat lijkt zo. Wat in elk geval niet werkt, is wensen wat je *niet* meer wil. Dat heet ook wel klagen. Het effect is echter dat je in die ongewenste situatie blijft hangen. Je kunt je veel beter richten op wat je *wel* wenst.

1 Knoope, M. (1998) *De creatiespiraal*. Uitgeverij KIC

De theorie van *De creatiespiraal* geeft inzicht in het natuurlijke proces van creëren. Dit is een kringloopmodel dat de **12 stappen van wens tot werkelijkheid** beschrijft. Zodra er een wens is vervuld en het hele proces is doorlopen, ontstaat er vanzelf een nieuwe wens en begint alles weer opnieuw. Een mens heeft immers altijd wensen en verlangens, anders zou hij niets meer hebben om naar te streven.

1.2.2

De twaalf stappen van de creatiespiraal

De creatiespiraal bestaat uit de volgende 12 stappen:

1. **wensen**: er komt een wens op vanuit een innerlijk verlangen.
2. **verbeelden**: je fantaseert over de gewenste werkelijkheid met je zintuigen.
3. **geloven**: je gelooft dat de wens uiteindelijk vervulbaar is.
4. **uiten**: je treedt met je wens naar buiten en vertelt het anderen.
5. **onderzoeken**: je gaat op zoek naar ideeën, mensen, informatie en andere zaken die je verder kunnen helpen. Dan merk je vanzelf of je wens haalbaar is.
6. **plannen**: je maakt een eerste plan om concrete actie te ondernemen.
7. **beslissen**: je neemt een bepaald besluit om te gaan handelen.
8. **handelen**: je gaat aan het werk om het plan ten uitvoer te brengen en je zet je tijd, energie en talenten voor deze zaak in.
9. **volharden**: je zet door, ondanks de problemen die je onherroepelijk tegenkomt. In deze fase doe je ervaring op en leer je veel.
10. **ontvangen**: het doel is bereikt en je ontvangt naast het gewenste wellicht ook waardering, felicitaties en liefde.
11. **waarderen**: geniet er met volle teugen van, je hebt er tenslotte een hele weg voor afgelegd. Als je meer hebt gekregen dan je wenste, kun je een deel door- of weggeven. Dit is de tijd van feesten en vieren.
12. **ontspannen**: je bent voldaan en komt weer langzaam tot rust, totdat er op een dieper niveau een nieuwe wens tot rijping komt.

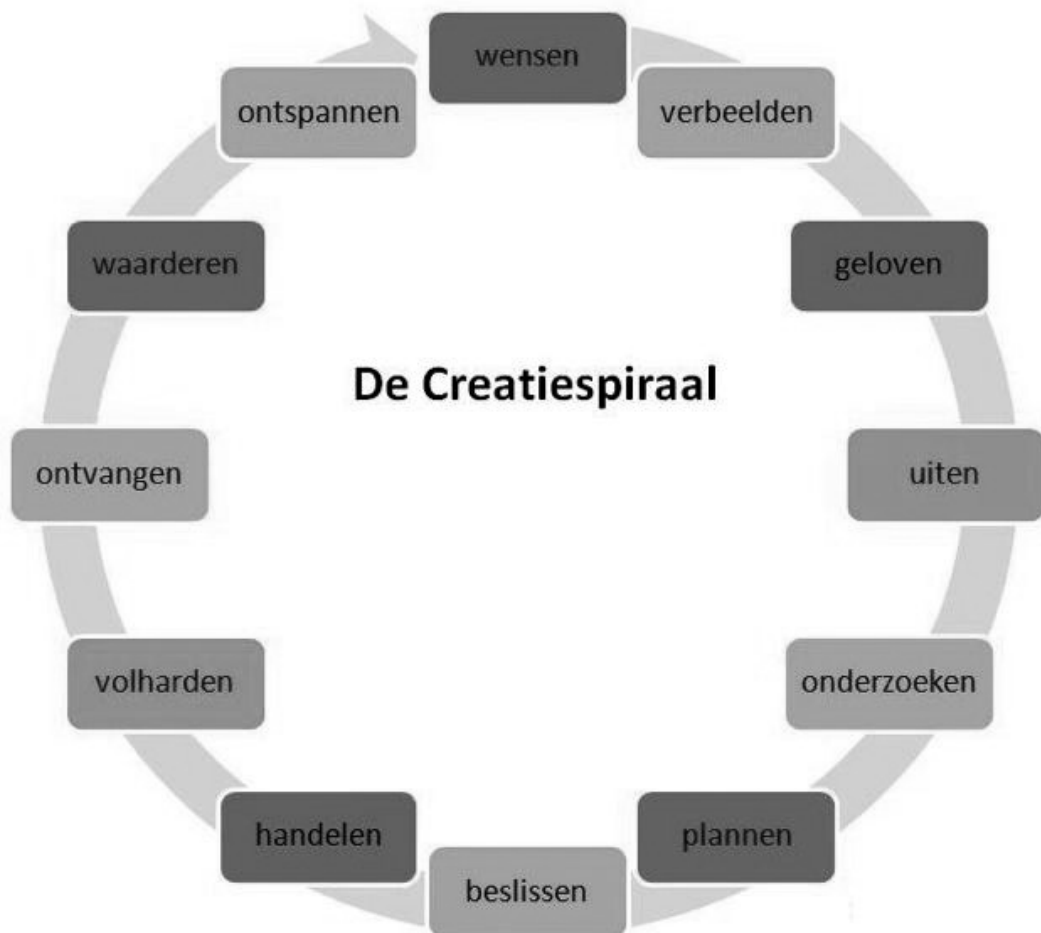
Na de twaalfde en laatste stap is de cirkel rond en ben je weer terug bij het begin: een nieuwe wens, maar dan op een dieper niveau. Voorbeeld: na het vinden van de juiste partner kan er een kindwens ontstaan. En na het afronden van een opleiding wil je graag een leuke en passende baan.

Het is belangrijk om de stappen in de juiste volgorde te doorlopen, want het een bouwt voort op het ander. Het heeft bijvoorbeeld weinig zin om je wens of idee te uiten voordat je er zelf in gelooft.

Uit de structuur van de creatiespiraal kun je verschillende dingen opmaken. Voordat het echte werk begint, gaat er een heel proces aan vooraf. De eerste helft (stap 1 t/m 6) van de creatiespiraal bestaat vooral uit gedachten, beelden en woorden, pas daarna begint het concrete werk in de buitenwereld (stap 7, 8 en 9). Ook nadat het doel is bereikt, gaat de creatiespiraal nog door (stap 10, 11 en 12). Deze laatste stappen krijgen vaak maar weinig aandacht, terwijl ze toch heel belangrijk zijn. Het is een hele kunst om het gewenste te ontvangen, het op waarde te schatten en te ontspannen. Meestal zijn mensen wel even blij met een resultaat, maar willen ze meteen door naar het volgende.

Vooraf tijdens het werk staan mensen weinig stil bij de laatste stappen, terwijl ook de eerste stappen worden afgeraffeld of overgeslagen. Ze gaan liever meteen over naar het 'echte' werk, bij gebrek aan bezieling en idealen. Mensen lopen hier in hun privé- leven

ook tegen aan: ze doen wel iets, maar ze weten niet goed waarom. Ze blijven iets op een bepaalde manier doen uit gewoonte en weten niet hoe het anders zou kunnen. Zonder een duidelijke wens, de nodige verbeeldingskracht en het geloof dat deze wens werkelijkheid kan worden, kun je niets beginnen. Het kost vaak de nodige energie en moeite om hier achter te komen. Professionele hulp en begeleiding kunnen hierbij noodzakelijk zijn.



1.3 Eerste fase: Intentie

Het mental coach model begint altijd met een *intentie*. Wat is het doel of voornemen, wat wil de cliënt bereiken of veranderen in zijn leven? Dat lukt niet altijd zelf en dan kan een cliënt met zijn hulpvraag terecht bij een mental coach.

De coach kijkt naar de ‘vraag achter de vraag’: de vraag moet worden verhelderd². De oorspronkelijke intentie dekt namelijk niet de lading van het probleem of de hulpvraag. Dat vraagt wat graafwerk van de cliënt en doorvragen van de mental coach. Het non-verbale gedrag, de bewegingen van de cliënt vertellen veel over wat er echt bij hem speelt, maar dat vraagt wel een juiste interpretatie van het gedrag. Pas als de werkelijke intentie duidelijk is, kan de mental coach verder in het proces.

Bijvoorbeeld: Een cliënt komt bij een mental coach en zegt hij zich al een tijdje lusteloos voelt. De cliënt vraagt zich af waar dit gevoel vandaan komt. Hij denkt zelf dat hij niet genoeg beweegt, en dat hij hier verandering in moet brengen. De mental coach luistert goed en bestudeert de houding, de bewegingen en het non-verbale gedrag van de cliënt. Na wat doorvragen komt naar voren dat de cliënt eigenlijk helemaal niet meer gelukkig is in zijn werk. Hij doet al vele jaren hetzelfde en dat gebeurt steeds meer op de automatische piloot. De cliënt wil eigenlijk ander werk, maar hij denkt dat er niks anders voor hem is, dus hij is ook niet actief op zoek. Hij kan goed rondkomen van het salaris en dat geeft wel een stuk zekerheid. Maar het laatste jaar ervaart hij totaal geen plezier meer in zijn bezigheden. Diep vanbinnen weet de cliënt dat het tijd is voor verandering, maar dat vooruitzicht roept ook angst bij hem op. Wat maakt nu dat hij doet wat hij doet en in zijn comfortzone blijft? De coach vraagt hierop door, door met hem te kijken naar dat wat zo onzeker maakt, waar geen beweging meer zit, wat angstig maakt en hoe deze cliënt dat (her)kent vanuit zijn geschiedenis.

Kortom, het is bij coaching essentieel om achter de werkelijke hulpvraag te komen. Een goed begin is het halve werk!

² Reekers, M. & Spijkerman, R.M.H. (2010) Professionele gespreksvoering. Uitgeverij Pearson Benelux BV. p. 59

1.4

Veranderen door beloning of pijn?

De metafoor van het ezeltje met de wortel en de stok

Het is niet gemakkelijk om menselijk gedrag te veranderen. Een mens komt op twee manieren in beweging: door pijn of plezier. De neiging tot bepaald gedrag neemt toe als we met dat gedrag pijn vermijden en/of plezier verkrijgen³.

De metafoor van het ezeltje met de wortel en de stok maakt dit duidelijk. Een ezel is koppig en wil niet vooruit. Nu kun je hem vanachter met een stok slaan zodat hij gaat lopen om de pijn te vermijden. Een andere manier is door hem een wortel voor te houden. Dit is de beloning voor in beweging komen.

Bij een mens werkt het net zo. [...]

“ Je leert echt hoe je van binnenuit iemand kan motiveren zichzelf te veranderen. Voor coaches in spe is deze opleiding een onmisbaar stuk. ”

Natasja van Ooijen

Oud student Mental Coach

³ Tiggelaar, B. (2010) Dromen, durven, doen. Uitgeverij Spectrum. H2 'Pijn en plezier'

Beweging

2.1 Inleiding: bewegen en tegenbewegen

Onbewuste gedragspatronen zitten diep verankerd in lichaam en geest. Het is om deze reden niet gemakkelijk om anders te leren doen, het is wel mogelijk. Als je iets anders wil dan je tot nu hebt gedaan, zul je iets anders moeten doen dan je tot nu toe deed! Merk je innerlijke beweging op en ga vervolgens **tegenbewegen**: doe iets wat tegen je gewoonte ingaat.

Het automatische gedrag wordt op deze manier tegengewerkt. Er ontstaat als het ware 'kortsluiting' in het brein: de vaste neurale patronen voldoen niet meer. Als dit tegenbewegen langere tijd wordt herhaald, kunnen nieuwe neurale verbindingen in het brein worden aangelegd. Dit zorgt ervoor dat er een innerlijk veranderingsproces op gang kan komen.

Tegenbewegen vraagt een goed waarnemingsvermogen. Je dient zowel gewaar te zijn van jouw bewegingen als die van de cliënt. Als coach zie je veel omdat je met een frisse blik naar je cliënt kunt kijken. Tegelijkertijd neem je jezelf mee en zul je altijd slechts die werkelijkheid zien die je herkennen kunt, omdat je deze werkelijkheid zelf vanuit eerdere ervaringen kent. Vanuit deze herkenning ervaar je vanzelfsprekend een lustige betrokkenheid, een wil om iets te veranderen aan de situatie. Dit lukt echter alleen met een liefdevolle distantie, met een milde blik voor welk leren nodig is voor deze verandering.

Met iedere cliënt heb je weer een andere 'klus'. Iedere ontmoeting is een nieuwe ontmoeting. Iedere ontmoeting vraagt dus om opnieuw de bewegingen waar te nemen. Je bent en blijft hierin een leermeester en leerling. Een coach die zijn eigen bewegingen niet kent, kan die van de ander, zijn cliënt, ook niet zien.

2.2 Systemisch bewegen: Instinctieve, magische en helende beweging

Iedereen heeft een persoonlijke ontwikkelingsweg binnen een groter geheel te gaan, en dat kun je van binnenuit voelen. Dit wordt ook wel de ‘beweging van de ziel’ genoemd in het systemische werk (Hellinger, 1998)⁴. De ziel wordt door Hellinger gezien als een verenigend en sturend principe dat boven een individu uitstijgt. Je hebt geen ziel, maar je maakt er deel van uit. De ziel is altijd in beweging binnen een bepaalde ordening.

In dit kader komen de *instinctieve*, *magische* en *helende beweging* aan bod.

In het leven gaat het vaak als volgt: als kind ga je op een bepaalde manier om met wat je hebt aangetroffen: het gezin waarin je bent geboren en de opvoeding die je hebt meegekregen. Dat zijn niet altijd prettige ervaringen, maar toch moet een kind daar antwoorden op vinden vanuit zijn kinderlijke bewustzijn.

Bijvoorbeeld: een kind groeit op in een gezin waarin het meteen aan het werk wordt gezet. Er is weinig tijd voor gevoelens, ook niet voor rouw en verdriet na de dood van een ouder. Het leven gaat door en er moet gewerkt worden. Het kind voelt dat er op haar wordt gerekend en ontwikkelt zich zo tot een hardwerkend en verantwoordelijke vrouw die echter weinig tijd en aandacht inruimt voor zichzelf. Ze blijft maar doorgaan en is hard voor zichzelf, ook als het erg tegenzit en ze eigenlijk toe is aan rust en bezinning.

Dat is *de magische beweging*: het kind ontwikkelt als reactie op zijn jeugdervaringen gedragspatronen die zijn denken en handelen voortaan bepalen. Eenmaal volwassen komt iemand erachter dat zijn oude antwoorden niet meer werken, en dat er iets anders nodig is voor een vervullend leven.

Terugkomend op het voorbeeld: de volwassen vrouw heeft door haar daadkracht veel bereikt en opgebouwd, maar ze ziet na verloop van tijd in dat er meer is dan alleen maar werken en tegen beter weten in doorgaan. Het innerlijk mag ook gehoord worden.

In het zoeken naar nieuwe antwoorden kom je zo uit bij de *helende beweging*: je staat jezelf voortaan toe om te genieten en te leven vanuit je innerlijke behoeften. Dit is een proces dat tijd kost, het gaat niet vanzelf. Het gaat daarbij om jezelf de tijd en ruimte te geven om iets nieuws te laten ontstaan.

De mental coach gaat voor in de beweging van binnen. We kunnen niet doorgeven wat we zelf niet hebben aangenomen en we kunnen niet voorgaan in een beweging, waar we ons niet van gewaar zijn. De kunst is om jouw beweging van het eigen lijf thuis te brengen en de cliënt te leren datzelfde te doen. Het de taak van de mental coach is om de bewegingen bij zijn cliënt waar te nemen en daarop adequaat te reageren door als het ware tegen te leren bewegen.

⁴ Hellinger, B. (1998). De verborgen dynamiek van familiebanden. Haarlem: Almira-Becht, 2001. (Een bewerkte vertaling van Zweierlei Glück, zevende druk 2003)



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.

Om dat te kunnen, dient de coach zich bewust te zijn van zijn magische beweging en ook wel instinctieve beweging. Een **magische beweging** is de beweging die je dus kent van vroeger. Je probeerde toen je pijn, verdriet en onvermogen (bij jezelf en bij de ander) op te lossen door jouw handelen. Je ontwikkelde gedrag waarmee je je redde tussen al datgene wat je nog niet kon bevatten. In het hier en nu maak je **instinctief** weer gebruik van die magische beweging, in het bijzonder in spannende situaties. Het is een beweging die dient om onszelf te beschermen. In je magische beweging zit je grootste kracht maar ook je grootste valkuil, ook wel verstrikking met het systeem waar je uit voortkomt genoemd.

De magische beweging van de een sluit aan bij wat de ander wil uitbesteden. Maar dat helpt niet. Het haalt de ander juist uit zijn kracht. Daar waar we komen met onze magische beweging, saboteren we het leerproces van de ander en ons eigen leerproces. Dus als de coach zijn magische beweging niet kent, kan de cliënt niet leren.

De kwaliteit van de magische beweging moet overigens niet weg. Wat je te leren hebt als coach is je bewegingen waar te nemen, jezelf terug te roepen en de kwaliteitkant daarvan bewust en dienend in te zetten. Door zelf gewaar te zijn van je eigen bewegingen kun je je cliënt uitnodigen datzelfde te doen en kun je helpen om te leren kijken naar waar gekeken moet worden.

De route van de magische naar de **helende of dienende beweging** gaat via leren. Door gewaar te zijn van je magische beweging en deze te volgen. Stopzetten van deze bewegingen lukt namelijk niet, ze zijn immers instinctief. Laat je bewegingen toe en laat ze je terugbrengen naar de oude patronen die je hebt geleerd in jouw geschiedenis en die nu worden herhaald bij deze bewuste cliënt. Leer zo te onderscheiden wat van jou is en wat van je cliënt. Omdat je zo kunt werken vanuit een mede-geraaktheid, zul je een uiterst betrouwbare voorganger zijn voor je cliënt. Werken vanuit je dienende beweging is spannend, omdat het als tegennatuurlijk voelt (het tegenbewegen in jezelf), je doet iets wat niet direct 'gewoon' voor je is.

2.3 Beweging genereren

*‘Op de paden van ons leven komen we onszelf, keer op keer, in duizend vermommingen tegen.’
(Carl Jung)*

Iedereen heeft een comfortzone, een ruimte waarin je jezelf zelfverzekerd en veilig voelt en waarin je je vrij durft te bewegen.⁵ Dat is normaal, maar als je altijd alleen maar in die comfortzone blijft zitten, zal er gebeuren wat er tot nu toe altijd gebeurde. Je leert het meest als je oude patronen durft los te laten en je in het onbekende durft te begeven. Dan kom je echter wel je blokkades en (irrationele) angsten tegen.

In beweging komen gebeurt zelden spontaan, omdat het immers niet leuk is om uit je comfortzone te komen, maar het is wel noodzakelijk. Pas na een crisis, een burn-out of een groot conflict komen veel mensen in beweging. Dan wordt bijvoorbeeld hulp gezocht bij een (mental) coach of andere hulpverlener.

Het aangaan van dit proces vraagt moed, doorzettingsvermogen en discipline van de cliënt, want patronen veranderen gebeurt niet in een dag. Vallen en weer opstaan horen er bij, en garanties op een goed resultaat zijn er niet. Daarbij is het belangrijk om het ‘moeten veranderen’ los te laten, want dit geeft veel meer ruimte voor zelfonderzoek. Het is voor de coach belangrijk om de cliënt mee te geven om mild voor zichzelf te zijn. Ook zou de coach het plezier in het proces moeten benadrukken. Door de cliënt te laten ontdekken dat anders handelen resultaat oplevert én leuk kan zijn, wordt een blijvende beweging gegenereerd.

⁵ Est, E. van der (2008) De kracht van verbinding. Uitgeverij Bigbusinesspublishers. p. 66-69

Behoeft

3.1 Inleiding (gemiste) behoefte

Na de intentie en de beweging zijn we aangekomen bij de Behoeft in het mental coach model. Onder elk gedrag zit namelijk een bepaalde (gemiste) behoefte of verlangen. Het is de uitdaging om dit gewaar te worden en er contact mee te maken.

Het leven is een constant proces van ervaringen opnemen, verwerken en weer loslaten. Vergelijk het met het spijsverteringsproces: je neemt de noodzakelijke voedingsstoffen op uit het voedsel en scheidt uit wat je niet meer nodig hebt. De meeste ervaringen worden goed verwerkt en losgelaten maar bij sommige gebeurtenissen gaat dat niet zo gemakkelijk. Het verwerkingsproces kan dan enige tijd kosten, zeker bij emotionele, stressvolle en ingrijpende gebeurtenissen. Het kan gebeuren dat deze ervaringen ook op lange termijn niet goed worden verwerkt: pijnlijke gevoelens worden weggestopt of onderdrukt, waarmee een deel van jezelf wordt ontkend. Het gevolg is dat bepaalde behoeften onvervuld blijven en een surrogaat wordt gezocht om het gemis op te vullen.

Voorbeeld

Een vrouw heeft op jonge leeftijd haar geliefde vader verloren. Dit heeft haar diep geraakt en het gemis is nog steeds heel groot na enkele jaren. Vrij snel na zijn dood heeft ze zich op haar werk en diverse relaties (surrogaten) gestort om de pijn maar niet al te veel te hoeven voelen. Er wordt niet voldaan aan de oorspronkelijke behoefte om zich geborgen te voelen. Natuurlijk kan dat niet meer bij haar vader, maar door de pijn van het gemis goed te voelen en te verwerken, kan ze echt vrede krijgen met zijn dood.

Ieder mens heeft dezelfde basisbehoeften. Denk daarbij aan behoeften als lucht, water, voedsel, erkenning, respect en authenticiteit. Ook kent eenieder behoeften als veiligheid, ruimte, harmonie, nabijheid, verbinding, inspiratie, leren en plezier. De vervulling van die behoeften is voor elk individu specifiek en wisselt per situatie of moment.

We hebben niet geleerd te denken in termen van behoeften, we denken dat er iets mis is met ons of met de ander als een behoefte niet vervuld wordt. We zijn niet gewend specifiek kenbaar te maken wat we nodig hebben, deels omdat we niet duidelijk hebben welke behoefte om vervulling vraagt, deels door de angst voor afwijzing als we erom vragen. Heimelijk is er de wens dat de ander gedachten kan lezen en weet wat je nodig hebt zonder dat je je uitspreekt. Dat is het dubbele in ons: we willen opgemerkt worden, maar we willen ons niet blootgeven!

De vervulling van je behoeften is je eigen verantwoordelijkheid. Door de behoefte helder te hebben, is het mogelijk een manier te bedenken om die behoefte te vervullen. Het vervullen van de behoefte kun je zelf doen of met steun van de ander. Om van de ander een bijdrage aan een vervulling te krijgen, is het nodig dat je duidelijk maakt wat je wilt. Specifiek zijn is wat je nodig hebt, van wie en concreet benoemen van de wijze waarop jij de vervulling van je behoefte ziet, maakt het voor de ander mogelijk om een keuze te

maken en helder te zijn over de (on)mogelijkheden ten aanzien van de bijdrage aan de uitvoering. Om specifiek te kunnen zijn, is bewustzijn nodig over welke behoefte – op dat moment – om vervulling vraagt. Het niet helder hebben van een behoefte of het vermengen van een behoefte met de manier waarop je de behoefte vervuld wilt hebben, verspilt energie en brengt irritaties. Niet vragen om wat je nodig hebt, heeft het risico in zich dat je meer krijgt van wat je al hebt, wat vaak niet overeenkomt met wat je echt nodig hebt.

Vaker dan we bewust zijn, reageren we op dezelfde manier in een vergelijkbare situatie, bijvoorbeeld als je rust nodig hebt, gaan zitten voor de televisie. Hierdoor komen we in een vast handelingspatroon. Het bewustzijn ten aanzien van de achterliggende behoefte, in dit voorbeeld 'rust', geeft ruimte voor het ontwikkelen van gedragsvariaties (een bad nemen, wandelen, muziek luisteren etc.), wat vrijheid brengt.⁶

Onvervulde behoeften hebben te maken met een intense ervaring uit het verleden, die meestal te maken heeft met verlies of afscheid. Een bepaalde behoefte wordt tijdens een emotionele gebeurtenis niet vervuld. Dit voelt onbewust als pijn. Gevolgen kunnen zijn dat we op zoek gaan naar surrogaten, zoals roken, drinken, sporten, relaties, controleren,

⁶ Est, E. van der (2008) De kracht van verbinding. Uitgeverij Bigbusinesspublishers. p. 44

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



perfectie etc. Een tweede gevolg kan zijn dat we ons meer gaan isoleren. Je voelt je niet meer onderdeel van het grote geheel.

Bij ingrijpende gebeurtenissen gebeurt iets: het hormonale systeem komt op gang en brengt het lichaam in de hoogste staat van paraatheid. Zelfverdedigingsmechanismen treden op. Vechten, vluchten bevriezen of *flocking* is het gevolg. Je lichaam zoekt naar evenwicht. Als het lichaam te lang in deze toestand blijft, kunnen ziekteverschijnselen het gevolg zijn.

Daarnaast zoekt het brein naar schijnmanieren om toch een bepaald gevoel te krijgen. Je gaat ander gedrag vertonen om alsnog een bepaalde erkenning, waardering, aandacht te krijgen. Dit gedrag is niet authentiek. De leegte wordt gevuld met allerlei vormen die kunnen leiden tot bijvoorbeeld verslaving. De vraag is hoe je die leegte alsnog zelf kan gaan vullen.

Het eerste wat je te doen hebt, is om te ontdekken welke (emotionele) behoefte je had tijdens deze emotionele gebeurtenis. Wat had je daar willen krijgen? Wat had je aan jezelf willen geven? Wat heb je niet gehad? Etc.

‘Je kunt de omstandigheden niet meer veranderen, maar jouw gevoel t.o.v. de omstandigheden wel.’

De mental coach ondersteunt zijn cliënt in dit proces, zodat eraan gewerkt kan worden.

1. Neem verantwoordelijkheid voor je behoefte.
2. Leg je probleem niet bij de ander neer, en geef de ander niet de schuld. Dat heeft geen nut.
3. Het ‘chemische bad’ is 72 uur warm door nieuwe inzichten. Om van korte- naar langetermijngeheugen te gaan, moet je dus binnen 72 uur na een inzicht een eerste stap zetten.

3.2 Gemaskeerde behoeften

We komen niet als een onbeschreven blad ter wereld: vanaf de geboorte worden we sterk beïnvloed door onze naaste omgeving, met name de ouders of verzorgers, familieleden, de leraren op school en andere bepalende figuren. Al deze belangrijke indrukken worden verwerkt en vervolgens opgeslagen in het lichaam, en dat heeft zo weer invloed op het denken en voelen. Ook volwassenen dragen dus de lichamelijk opgeslagen informatie uit hun vroege jeugd (bewust of onbewust) met zich mee.

De volgende informatie over imprints, maskers/karakterstructuren en overtuigingen geven de ontstaansprocessen en gevolgen van deze diepgaande beïnvloeding aan. Het laat zien hoe mensen al op jonge leeftijd sterk worden gevormd.

Imprints

Imprint is het, als gevolg van grote openheid, opnemen van sterke indrukken uit de omgeving in een gevoelige periode. Deze indrukken worden ook lichamelijk opgeslagen. Vanuit imprint ontstaat binding. Dat is een gegeven. Imprint vindt plaats vanaf het moment dat een kind geboren wordt. De pasgeborene staat instinctief open voor indrukken, zoals de eerste blik van de moeder en de ervaring gevoed te worden. Door de openheid, gevoeligheid en afhankelijkheid van het kind – dat de moeder nodig heeft om te overleven – ontstaat een sterke binding tussen kind en moeder. Ook bij andere intens beleefde ervaringen die met leven en overleven te maken hebben, staat ons lichaam zo open dat het heel gevoelig is. Voorbeelden daarvan zijn seksualiteit, trauma, geweld en sterven. Seksualiteit is in eerste instantie bedoeld voor de voortplanting en is in die zin verbonden met overleven. Bij een trauma, zoals een ernstig ongeluk of een verblijf in een concentratiekamp, staat het leven op een andere manier op het spel. Sterven is de diepgaande ervaring van leven moeten loslaten. Tijdens dit soort ervaringen komt de invloed van anderen heel gemakkelijk bij ons binnen. We openen ons zonder dat we dat weten.

Imprint geeft een anker in ons lichaam: we slaan de ervaring via ons lichaam in onszelf op. Bij elke ervaring die enigszins lijkt op de oorspronkelijke krijgen we dezelfde gevoelens, bijvoorbeeld een heftige angst. Natuurlijk kunnen we dit gevoel met veel kracht onderdrukken, maar het lichaam vergeet de ervaring niet. Over de imprint zelf hebben we geen macht. De macht die we wel hebben, ligt in het besef dat de imprint er is. Daardoor ontstaat vrijheid. We hebben geen gevoelsmatige gewaarwording op het moment van imprint. Echter wanneer we de imprint later beleven en erkennen, krijgen we onmiddellijk het besef van binding. De persoon met wie we de binding hebben, krijgt dan plek.

De periode van imprint is afhankelijk van de soort. Zoogdieren in het wild hebben een imprintperiode, die afhankelijk is van het moment waarop het dier zelf kan overleven en het de ouder dus niet meer hoeft te volgen.

[...]

Karakterstructuren (Maskers)

Verstarde vormen als reactie op kwetsingen tijdens het ontwikkelingsproces, die zowel een persoonlijke expressie zijn als een poging tot verzet tegen de omgeving. Hoewel mensen uniek zijn in het antwoord op hun levensgeschiedenis, is er een aantal basisreacties te onderkennen. In onze eerste jaren leren we veel over het leven en over liefhebben. We maken kennis met existentiële thema's, zoals je welkom voelen op de wereld, mogen zijn wie je bent en jezelf vrijuit neerzetten. Door het appel van de buitenwereld, de levensomstandigheden of de sfeer in onze familie worden we hierin soms miskend of op een andere manier tekortgedaan. Onze kinderlijke behoeften botsen met de bestaande werkelijkheid. Een kind kan dan – om zijn essentie te beschermen en omdat het nog zo afhankelijk is van de omgeving – naar eigen aard een overlevingsreactie opbouwen, waarbij het zijn expressie blokkeert. Deze in oorsprong tijdelijke manier van bescherming om zo gezond mogelijk te blijven, verwordt in de volwassenheid vaak tot een vorm waarin geen speelruimte meer zit. Zo ontstaat een karakterstructuur, vastgezet in het lichaam en het energiepatroon, op de emotionele laag en in de manier van contact maken; een onbewuste buffer tussen binnenkant en buitenkant. Om de pijn uit de weg te gaan, spiegelt hij zowel zichzelf als de ander voor dat de kwetsing er niet toe doet. Dat vormt het masker. In dit alles wordt de levendigheid beperkt.

Als de tijd rijp is, kan het masker aan het licht komen. Meestal gebeurt dit door een crisis of in een levensfase waarin ons zelfbewustzijn opnieuw ontwaakt, waarna we ons afvragen of deze verhulling nog nodig is. Mensen willen graag gevonden worden. We zijn ons masker niet, evenmin als onze karakterstructuur. Beide zijn uitdrukkingsvormen die om transformatie vragen.

[...]

Overtuigingen

Veel van onze handelingen worden bepaald door overtuigingen. Dit zijn ervaringen die zich hebben vastgezet in het denken en tot een levenswijze zijn verworden.

Iedere overtuiging haalt je echter weg uit het hier-en-nu en heeft een statisch effect: het is daardoor lastig te ervaren hoe je beleving op dat moment is. Overtuigingen bepalen je handelen en daardoor ook de reacties van de omgeving.

Er zijn belemmerende en ondersteunende overtuigingen. 'Ik kan iedere uitdaging aan' is een voorbeeld van een ondersteunende overtuiging. Deze overtuiging geeft een prettig gevoel, dat je graag wil houden. 'Ik ben niet goed genoeg' is een voorbeeld van een belemmerende overtuiging. Deze overtuiging brengt onzekerheid en spanning. Beide vormen van overtuigingen halen je weg uit het hier-en-nu, ze remmen om alert te zijn en keuzes te maken.

3.3 De piramide van Maslow: een hiërarchie van behoeften

De mens heeft vele uiteenlopende behoeften en streeft ernaar om die te bevredigen. Sommige behoeften zijn echter gemakkelijker te vervullen dan andere. De motivatietheorie⁷ beschrijft een hiërarchie van behoeften.

Maslow maakt een onderscheid tussen *motivatie* en *metamotivatie*.

Motivatie verwijst naar het verminderen van spanning door het aanvullen van tekorten. Als een mens bijvoorbeeld dorst heeft (staat van tekort), is hij gemotiveerd om te drinken. Als het lessen van de dorst lang duurt, ontstaat er een bepaalde spanning bij deze persoon. Dit soort behoeften noemt Maslow *D-needs* ('*deficiency needs*'). Ze verwijzen naar een bepaald tekort dat steeds aangevuld dient te worden. Denk aan de behoefte aan drinken, eten, slaap en veiligheid. D-needs zijn sterk bepalend voor ons gedrag, omdat ze dagelijks terugkeren.

[...]

⁷ Maslow, A.H. (1943) A Theory of Human Motivation. Psychological Review 50(4): 370-396.



Mental Coach

Studieadviseur

Tot zover de proefles van de opleiding
Mental Coach.

Voor vragen over de opleiding kun je altijd contact opnemen met onze studieadviseur Jolien Mahler 0418 51 57 82 of stel je vraag direct aan de docenten tijdens een van onze open dagen.

www.sonneveltopleidingen.nl

Sonnevelt 
Opleiders voor vitaal leven