

de Online Coach

Grenzeloos en intuïtief coachen



Joyce van Ombergen
Diana Vilé

Joyce van Ombergen

Diana Vilé

de Online Coach
Grenzeloos en intuïtief coachen

Uitgeverij
Ten Have

Inhoud

Voorwoord 9

Inleiding 11

Deel I Coachen 17

1. Verbinden vanuit het hoofd 17
2. Coachen 20
3. Oefening 1: Het hoofd leegschrijven 23
4. Evaluatie oefening 1 24

Deel II Intuïtie 27

1. Verbinden vanuit het hart 27
2. Intuïtie 31
3. Intuïtief coachen 33
4. Het intuïtieve coachingstraject 35
5. Oefening 2: Aura-energie 38
6. Evaluatie oefening 2 39

Deel III Skype 41

1. Inleiding en voorwaarden coaching via Skype 41
2. Het ontstaan van Skype 48
3. Installatie Skype 49
4. Skypefuncties 52
5. Valkuilen en oplossingen 57
6. Oefening 3: Skype-oefensessie 60
7. Evaluatie oefening 3 62

Deel IV Praktijkcase 65

1. Intuïtief coachen via Skype in de praktijk 65
2. Sessies 68
3. Toepassing in de praktijk 82
4. Feedback 84

Nawoord 86

Over de auteurs 89



DEEL I

COACHEN

1 Verbinden vanuit het hoofd

Vanaf het moment dat we geboren worden tot het moment dat we onze laatste adem uitblazen zijn we niet alleen afhankelijk van onze ademhaling, maar ook van ons communicatievermogen. Hierdoor verbinden wij ons met onszelf en de wereld om ons heen.

Tijdens ons leven worden we beïnvloed door onze sociale omgeving. Ouders, familie en vrienden, school, werk en sportclubs bepalen in belangrijke mate hoe wij denken, ons voelen en handelen. Deze levenslessen slaan we op in ons onderbewustzijn. Zo creëren we overtuigingen en automatische gedachten over onszelf en de wereld om ons heen, die van invloed zijn op ons welzijn.

Door de snelle ontwikkelingen in informatie- en communicatietechnologie binnen onze samenleving lijkt het wel alsof we steeds meer op de ‘automatische piloot’ leven. Hierdoor weten we niet meer goed hoe we ons moeten verhouden tot onszelf en anderen. Als gevolg daarvan leven we steeds meer langs elkaar heen. We worden relatief weinig uitgenodigd om naar ons gevoel te luisteren.

Meestal hebben we zelf niet door hoe wij ons gedragen tegenover anderen. We hebben de neiging eerst naar de ander te wijzen. Bewustwording ontstaat vaak pas wanneer we terugkerende problemen in onze werk- of privérelaties ontdekken. Dan pas gaan we na of de manier waarop we denken, doen en handelen nog wel klopt met wie we daadwerkelijk zijn.

Ons bewust worden van onze overtuigingen is de eerste stap om uit onze comfortzone te komen. Wanneer we ons open durven te stellen voor onze innerlijke wijsheid, kunnen we opnieuw keuzes maken. Dit kan betekenen dat we soms dingen bij het oude zullen laten en soms voor iets heel nieuws zullen kiezen.

Wat mij het afgelopen jaar is opgevallen, is dat de communicatie tussen mensen in een rap tempo aan het veranderen is. Iedereen lijkt door al die communicatiemogelijkheden bijna overal en altijd met elkaar in verbinding te staan. Het is natuurlijk de vraag of je daadwerkelijk in contact bent met de ander. En minstens zo belangrijk: ben je in contact met jezelf?

Een voorbeeld van onbewust communiceren:

Debby is eigenaresse van een webshop in beautyproducten. Het gaat goed met haar zaak. Een groot deel van haar klanten vindt haar via onlinemarketingactiviteiten en mond-tot-mondreclame. Daarnaast laat ze zichzelf regelmatig zien op sociale en zakelijke netwerkmeetings.

Debby is uitgenodigd op een feestje van de club 'So You're in Business'. Ze heeft zich erop verheugd en hoopt bij te kunnen praten met bekenden en nieuwe mensen te ontmoeten. Ze wordt voorgesteld aan Peter en raakt met hem aan de praat over het zakelijk inzetten van social media als marketingtool. Halverwege het gesprek neemt Peter, zonder het te melden, zijn telefoon op en loopt bij haar weg. Het gesprek is hiermee abrupt beëindigd. Voordat Debby stil kan staan bij wat er zojuist gebeurde, wordt ze bij een groepje bekenden geroepen om samen op de foto te gaan. Na het poseren, raakt ze in gesprek met Judith, de maakster van de foto. Die plaatst nog tijdens hun gesprek de zojuist gemaakte foto op Facebook. Debby rondt het gesprek af en vraagt zich af of Judith wel echt naar haar heeft geluisterd. Tot haar verbazing heeft Judith in ieder geval haar naam onthouden, want op weg naar huis is ze

al door haar uitgenodigd als ‘vriendin’ en getagd door een andere kennis op Facebook. Zonder dat ze elkaar echt goed gesproken hebben, zijn ze voor onbepaalde tijd met elkaar verbonden via internet. Haar familie, vrienden en kennissen zijn via sociale media al op de hoogte van waar ze is geweest nog voordat ze goed en wel thuis is. En dan hebben we het nog niet eens gehad over hun ‘vrienden’ die mee kunnen ‘lurken’: meelesen en meekijken wat anderen op internet doen.

Bewust communiceren

Met mijn coachees spreek ik regelmatig over bewust communiceren: zeggen wat je werkelijk bedoelt, met respect voor jezelf en de ander. Dat gaat verder dan verbale communicatie. Bewust communiceren is communiceren op een holistische manier. Hierbij wordt de mens in zijn geheel aangesproken (lichaam, ziel en verstand). Je luistert niet alleen naar wat je zegt (woorden), maar staat ook stil bij de manier waarop jijzelf en de ander communiceren (toon, houding en lichaamstaal). Ook omgevingsfactoren als de locatie en elementen die ruis kunnen veroorzaken zijn hierbij van belang. Zelfs de communicatievorm (telefonisch, per e-mail, briefjes of face-to-face) is van invloed op hoe je communiceert.

Is het niet merkwaardig dat we de non-verbale kant vaak letterlijk ‘over het hoofd’ zien, terwijl holistische communicatie veel meer impact heeft op ons en onze omgeving dan alleen verbale communicatie?

Er zijn gelukkig ook mensen die hun eigen manier van communiceren onder de loep durven te nemen. Ze willen bewust aan de slag om op een zuivere en meer effectieve manier te communiceren. Zo vragen ze zich af of ze zich bewust zijn van hun manier van handelen, tegen wie ze spreken, wat ze zeggen en hoe dit overkomt bij de ander. Voelen ze dat ze daadwerkelijk in contact zijn met de ander? Of zijn ze met hun gedachten ergens anders?

Een voorbeeld van bewust communiceren uit eigen ervaring:

Moeten of mogen

Tot een aantal jaren geleden gebruikte ik het woord ‘moeten’ te veelvuldig! Zonder dat ik me ervan bewust was, legde ik mezelf daarmee van alles op. Ik moest sporten, ik moest die vriendin nog bellen, ik moest werken. Ik moest van alles.

Daar kwam verandering in toen mijn eigen coach mij hierop wees. Zij stelde mij vragen als ‘Moet je dat echt?’ en ‘Van wie moet je dat?’. Hierdoor realiseerde ik me twee dingen. Ik zeg ‘moeten’ tegen mezelf én gebruik het woord vaak, terwijl ik niet altijd ‘moeten’ bedoel. Ik begon te letten op hoe vaak ik het woord ‘moeten’ gebruikte, terwijl ik eigenlijk ‘willen’ bedoelde en schrok ervan! Bewust van mijn gedrag, ben ik het woord vaker gaan vervangen door ‘willen’ of ‘mogen’. Nu ik er meer op let, ervaar ik duidelijk minder stress. Ik moet minder en mag meer in mijn leven!

2 Coachen

De Engelse term ‘coach’ leidt vaak tot onduidelijkheid, omdat het voor zeer diverse begeleidingsvormen gebruikt wordt: de loopbaancoach, de business-coach, de managementcoach, de personal coach, de spirituele coach of de sportcoach zijn slechts enkele voorbeelden van het gebruik van de term coach. Het woord coachen vindt zijn oorsprong in het Frans en betekent letterlijk: ‘het besturen van een koets of voertuig om mensen te vervoeren van de ene plek naar de andere’. Toch wordt het woord meestal in figuurlijke zin gebruikt, zoals in onderstaande definitie: ‘coachen is het vervoeren van een gewaardeerd, of waardevol persoon van waar hij is naar waar hij wil zijn’.

Coachen heeft betrekking op alle facetten van het leven. Het wordt onder meer gebruikt in bedrijfs-, loopbaan-, studie- of sportverband. Net als management, training en mentorschap, is coachen een vorm van begeleiding. Coachen heeft met al deze termen raakvlakken, toch is het niet hetzelfde:

- **Een manager** motiveert mensen om te doen wat ze al weten (*motivatie*).
- **Een trainer** leert mensen om te doen wat ze nog niet weten (*kennis*).
- **Een mentor** laat mensen zien hoe experts doen wat ze doen (*gedrag*).
- **Een coach** helpt de coachee zelf antwoorden te vinden op een specifieke vraag (*zelfinzicht*).

Het grootste verschil wordt bepaald door de rol die de coach inneemt: de manager, trainer of mentor nemen doorgaans een leidende rol in, echter bij coachen is de coachee zelf aan zet. Coachen is dus:

Een professionele vorm van persoonlijke begeleiding op basis van een gelijkwaardige relatie tussen coach en coachee, waarbij de coachee zelf het uitgangspunt is in het gesprek.

Bij coachen staat een specifieke coachingsvraag centraal en worden vooraf doelen bepaald. De coachee leert, de coach ondersteunt en begeleidt het leerproces van de coachee. Coachen kan zowel zakelijk als privé ingezet worden, individueel of in groepsverband.

Het doel van coachen

Tijdens het coachen gaan de coach en coachee samen op pad om de latente mogelijkheden die bij de coachee aanwezig zijn aan te boren. De coach heeft dus een uitdagende, tijdelijke taak als vertrouwenspersoon en helpt, begeleidt en reikt tools aan de coachee aan. De persoonlijke ontwikkeling vindt gaandeweg het coachingstraject plaats.

De coach verstaat de kunst van het goed luisteren en het stellen van de juiste vragen. Door de antwoorden van de coachee in een andere vorm terug te geven en daarop kritisch door te vragen, houdt de coach hem een spiegel voor. Hierdoor komt de coachee zelf tot een antwoord, neemt zo zijn eigen verantwoordelijkheid en leert daarbij over zichzelf. Zo ontstaan bewustwording, inzicht en zelfreflectie.

Doelgroep coachen

Niemand heeft een coach nodig, toch kan iedereen er een gebruiken. De beste resultaten worden behaald bij mensen die innerlijk gemotiveerd zijn om gecoacht te worden. Deze intrinsieke motivatie is belangrijk om het coachings-traject te laten slagen. Als de coachee zelf het belang van het coachingstraject niet inziet, zal succes zeer waarschijnlijk uitblijven.

Coachen kan op diverse manieren:

- oog in oog met elkaar, in dezelfde ruimte;
- via telefonisch contact;
- via e-mail;
- oog in oog met elkaar via Skype (video-coaching).

3 Oefening 1: Het hoofd leegschrijven

Schrijf je hoofd leeg is de eerste oefening en dient om je bewust te laten worden van jouw referentiekader van automatische gedachten en ingesleten patronen, waarvan je jezelf grotendeels onbewust bent. De oefening is vrij eenvoudig, maar kan op sommige momenten confronterend zijn. Houd je aan de onderstaande richtlijnen om maximaal profijt uit deze oefening te halen:

Wat heb je nodig?

- een rustige plek;
- papier;
- schrijfgerei.

Hoe ga je te werk?

- Ga op een rustige plek zitten.
- Begin te schrijven wat er in je opkomt.
- Schrijf de gedachten op die in je opkomen.
- Blijf doorschrijven, censureer en corrigeer niets.
- Let niet op taal- en schrijffouten.

4 Evaluatie oefening 1

Stap 1: Wat vind je van de oefening?

- Laat goed tot je doordringen hoe het is om je hoofd leeg te schrijven:
- Wat gebeurt er met je? Vind je het prettig of niet?
- Welke impulsen/prikkels komen er boven?
- Welke gevoelens komen er in je op?
- Mag je dat voelen van jezelf?

Stap 2: Wat is de reden dat je stopt met de schrijfoefening?

Ik ben gestopt met schrijven, omdat:

- mijn hoofd even helemaal leeg is.
- mijn gedachten zich blijven herhalen.
- ik blokkeer, omdat
- ik niet weet wat ik op moet schrijven.
- ik meer visueel ingesteld ben.
- ik merk dat mijn motivatie verdwijnt.
- ik er geen zin meer in heb.
- ik mijn gedachten er niet bij kan houden.
- ik het te moeilijk/confronterend vind.
- anders namelijk

Stap 3a: Lees de geschreven tekst rustig door. Wat valt je op?

- Welk schrijfmateriaal heb je gebruikt?
- Welke kleur heb je gebruikt?
- Hoe is het papier? Netjes of verfrommeld?
- Schrijf je groot of klein? Recht of schuin? Naar boven of beneden?
- Welke woorden herhaal je vaak?

Stap 3b: Wat leer je uit deze oefening over jezelf?

- Welke automatische gedachten komen er in je op?
- Welke patronen herken je?
- Wat zeg je tegen jezelf?