



Geef de belemmering een stem

Els Pet

Na een conflict op het werk kwam Els Pet terug in een andere functie. Ze kreeg hulp voor de ontmoeting met haar vroegere leidinggevende, de grote boze belemmerende baas. Die hulp kreeg een verrassend vervolg.

Bij de terugkeer na het conflict op mijn werk kreeg ik hulp aangeboden. Als eerste een training met de in-steek persoonlijke communicatie en contact maken. De 'vervelende' leidinggevende werkte nog binnen de organisatie en daarom bracht ik een ontmoeting met hem op de gang als casus in. De werkvorm was een rollenspel waarin ik een groet uitbracht plus een zin erachteraan. Ik zat nog zo vol boosheid en

andere gevoelens dat ik in eerste instantie niets kon zeggen. De tweede hulp was dat ik het rollenspel zeven keer over mocht doen. Ik heb alle hoeken van de kamer gezien voordat ik iets gewoons op een vriendelijke manier kon zeggen. Door dat oefenen ging de lading af van de ontmoeting en kon ik later op het werk een gesprekje met hem voeren. De grote boze belemmerende baas, werd een leiding-

gevende die op zijn manier zijn werk had gedaan. Het prettige vervolg was dat ik als communicatie-deskundige mijn werk ging maken van persoonlijke communicatie en trainer van coachopleidingen. Zo werd ik zelf hulp.

Coachfasen

Wanneer ik mensen in hun werk begeleid, kunnen ze in elke fase hun belemmeringen tegenkomen. Ze kunnen verdrinken in de grote hoeveelheid vraagstukken en problemen, anderen de schuld geven, niet hun eigen aandeel in het geheel zien, niet weten wat ze eigenlijk het liefste willen, vastzitten in oude patronen, het wel weten maar niet doen, enzovoorts. Voor elk vastzitten en vasthouden aan een belemmering valt een ervaringsgerichte werkvorm in te zetten om de energie weer vlot te trekken.

Als trainer van professionals krijg ik regelmatig de vraag hoe je mensen in beweging krijgt en bewust-

wording kunt stimuleren. Ik gebruik het model van de Coachcirkel om dit te laten zien. De Coachcirkel heb ik afgeleid van het Enneagram. Werken met de ervaring en met fysiek letterlijk in beweging komen, vormen een ingang tot meer bewust zijn. Het werkt door op gevoel, denken, hart en ziel, het hele leven. Als voorbeeld voor de werking van dit model introduceer ik Willem.

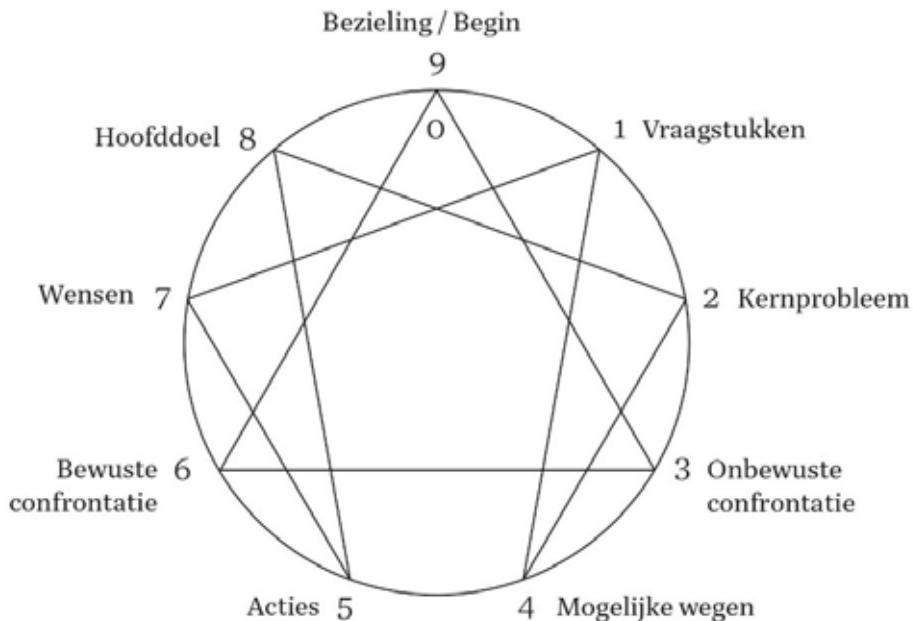
Fasen in de Coachcirkel

Begin

Willem komt binnen. Hoe zit hij erbij? Is er ergens spanning in het lichaam? Hoe hoog of laag zit de ademhaling? Alleen al de bewustwording van hoe het met het lichaam is, geeft informatie en ook ruimte voor de volgende stap: vraagstukken onder ogen zien.

Vraagstukken

Waar wil hij aandacht aan besteden? Wat ervaart



Figuur 1. De Coachcirkel.

hij als belemmering? Waar heeft hij last van? Je kunt dat laten ervaren met werkvormen die vooral de breedte ingaan. Je exploreert bijvoorbeeld door Willem in en uit levensgebieden zoals wonen, werk, familie, eigenwaarde te laten stappen en een kernvraagstuk per levensgebied boven te laten komen. Een valkuil of belemmering in deze fase zou kunnen zijn dat Willem blijft hangen in het naar voren brengen van problemen of in gemopper. Het inzetten van een werkvorm kanaliseert het aantal vraagstukken.

Vooruitblik naar wensen

Willem komt door de aandacht te verplaatsen naar wensen in een andere energie dan de probleemgerichte energie. Welke wensen, verlangens, dagdromen en doelen heeft hij? Ook deze inventarisatie is breed gericht. Je stelt Willem bijvoorbeeld de zogenoemde wondervraag 'Stel, je wordt morgenochtend wakker en al jouw problemen zijn opgelost. Wat is er anders?' Deze exploratie levert energie op voor de vervolgstappen. De valkuil in deze fase is dat Willem tevreden is met deze wensen en ze niet concreet wil maken.

Kernprobleem

Om de hulpvraag duidelijk te krijgen is het ervaren van problemen een prima ingang. Je laat Willem maximaal vijf vraagstukken met een kernwoord op papiertjes schrijven. Na een korte aardingsoefening stapt Willem met de ogen dicht op het eerste blaadje. Vraag per papier naar de ervaring in het lichaam, signalen en associaties. Op welk papierervaart Willem het meest? Zo kiest hij energetisch één kernprobleem. Een belemmering voor de voortgang zou zijn als Willem geen eigen probleem formuleert, maar het bij anderen neerlegt.

Vooruitblik naar hoofddoel

Je laat Willem in deze fase één doel kiezen. Hulp hierbij is bijvoorbeeld de energetische werkvorm van afbeeldingen. Welk hoofddoel hoort bij zijn kernprobleem? Welke afbeelding uit een hoeveelheid foto's of beelden staat symbool voor dat doel

Alleen al de bewustwording van hoe het met het lichaam is, geeft informatie en ook ruimte voor de volgende stap.

en hoe beschrijft Willem dat symbool? Met het formuleren van een concreet doel is Willem er nog niet, want alle stappen hangen samen.

Vooruitblik naar bezieling

Je checkt of het hoofddoel past binnen een groter geheel van waarden, bezieling of zingeving van Willem. Wat vaak goed werkt in deze fase is een visualisatie begeleiden.

Onbewuste confrontatie

Ook al heeft Willem nu zicht op de richting die hij op wil, in feite zit hij nog in de fase van bewustwording. Je kunt Willem op veel verschillende manieren een spiegel voorhouden om het bewustzijn te vergroten. Letterlijk door een spiegel neer te zetten tussen de plaats van het kernprobleem en zijn hoofddoel. Hoe is het om zichzelf als belemmering te zien? Of door een rollenspel te spelen van de situatie waarin het kernprobleem speelt.

Mogelijke wegen

De voor Willem onbewuste confrontatie geeft hem de energie naar mogelijkheden te zoeken om van het kernprobleem naar het hoofddoel te gaan. Brainstormen is hiervoor een prima werkvorm. Samen formuleer je haalbare en onhaalbare acties. Alles mag genoemd worden. Een belemmering in deze fase kan zijn dat Willem gaat piekeren over al die mogelijkheden.

Drempel

Hier ligt een belangrijk kantelpunt. De neiging tot terugvallen in oud gedrag is groot. Welke drempel ervaart Willem? Nodig hem uit over zijn drempel te stappen. Doet hij het of niet?

Acties

De werkvormen in deze fase werken vooral ondersteunend voor de acties die Willem buiten de sessies onderneemt om bij het hoofddoel te komen. Alleen maar in actie komen zou de voortgang belemmeren. Daarom is het in deze fase belangrijk om het doel voor ogen te houden. Je laat Willem langzaam naar de plek van het hoofddoel lopen met de ogen dicht. Bij elke loopstap stel je een vraag als: Welke actie onderneem je om bij het hoofddoel te komen? Wanneer doe je dat? Waar? Met wie of wat? Wat er vaar je nu?

Bewuste confrontatie

Je biedt diverse energetische werkvormen aan om inzichtelijk te maken waarom acties wel of niet lukken. Willem gaat in deze fase bewuste de confrontatie aan door bijvoorbeeld belemmerende en helpende gedachten te formuleren. Zie de tekst hiernaast over 'Belemmering'.

Wensen

In de fase van het begeleidingstraject bereikt Willem daadwerkelijk kleine successen, terwijl hij onderweg is naar het hoofddoel. Je laat Willem zijn kracht ervaren met auditieve varianten van stemgebruik. Of Willem geeft zichzelf een schouderklopje bij elk succesje en ervaart hoe dat is.

Hoofddoel

Willem is bij het hoofddoel. Als extra ondersteuning kan hij dat verankeren door zijn hand op bijvoorbeeld zijn hart te leggen. Hij kan op elk moment dat anker bewust opzoeken.

Bezieling

Willem heeft een diepere laag van zichzelf leren kennen: zingeving, missie. Je laat hem een symbool kiezen voor de bezieling. Vervolgens neemt hij dat symbool op in een affirmatie en spreekt die elke dag twee keer hardop uit. Willem kan steeds bewuster zichzelf uitnodigen in een positieve ervaring te stappen.

Belemmering

De coachfase waarin ik het woord 'belemmering' letterlijk benoem, is wanneer iemand bewust op zoek gaat naar belemmeringen en hulpbronnen, zowel in zichzelf als in zijn werkomgeving.

Praktijkvoorbeeld van Willem op de stap 'Bewuste confrontatie'

Willem is met enkele vraagstukken aan de gang gegaan en heeft zijn hoofddoel aangescherpt tot 'Binnen een jaar zelf leidinggevende zijn'. Op de stap 'Bewuste confrontatie' realiseert Willem zich dat het tijd wordt dat hij echt in actie komt. Hij laat belemmerende en helpende gedachten aan het woord. Ik kruip in de rol van zijn hulpbronnen: 'Ik heb overzicht en veel ervaring in mijn vak', 'Mijn vrouw en dochter zijn trots op me' en ik spreek die zinnen hardop uit. Vervolgens doe ik hetzelfde met de belemmeringen: 'Je durft het toch niet', 'Je chef laat dit niet toe'. Willem ervaart de aantrekkingskracht van beide en is tevreden dat hij de belemmeringen in de 'je'-vorm op afstand kan plaatsen. Ook gaat hij na op welke acties hij invloed heeft om zijn hoofddoel te bereiken en op welke niet.

In deze werkvorm krijgt de belemmering een stem. Hierdoor ontstaat ruimte voor het vervolg. Belangrijk is om samen uit te zoeken wat zowel de belemmeringen als de kansen zijn en de aandacht te richten op de sterke kanten. Vragen hierbij kunnen zijn:

- Hoe zit jij jezelf in de weg?
- Welke verleidingen of belemmeringen zijn er in je omgeving?
- Wat is het voordeel van zo'n belemmering?
- Wat zijn innerlijke hulpbronnen?
- Welke ondersteuning kun jij in je omgeving vragen?

Een andere werkvorm om de belemmering een stem te geven, is de Stoelentechniek.

Praktijkvoorbeeld van Willem en de Stoelentechniek

Je laat Willem zich per keer verplaatsen in het perspectief van één interne of externe belemmering. Willem gaat zitten op de stoel van de belemmering en leeft zich in die rol in. Je stelt vragen als: Wat zijn de verwachtingen van de belemmering ten aanzien van Willem? Hoe zou die belemmering Willem beschrijven? Wat zou die belemmering willen? Je laat Willem nu op een andere stoel plaatsnemen en stelt vragen als: Wat vind jij van de reactie van de ander? Hoe kun je aan de belemmering hulp vragen? Tot slot laat je Willem de belemmering bedanken voor de bijdrage.

Wie weet heeft iemand mij ooit als belemmering uitgespeeld in een rollenspel.

Andere werkvormen in deze begeleidingsfase zijn bijvoorbeeld de 'cirkels van betrokkenheid en invloed', de 'dramadriehoek', 'energievreters en energiegevers', 'opstellen van hulpbronnen en belemmeringen', 'voice dialogue'.

Zelf een belemmering?

Nu ik dit artikel geschreven heb, komt er in me op: wie weet heeft iemand mij ooit als belemmering, uit de tijd dat ik leidinggevende was, uitgespeeld in een rollenspel. Wat zou de stem van die belemmering hebben gezegd?

En hoe zit dit bij jou? ■



Els Pet begeleidt meer dan twintig jaar professionals op het gebied van communicatie en (energetisch) coachen. Daarvoor was ze leidinggevende en (communicatie)adviseur. Ze heeft haar ervaring met energetisch begeleiden en trainen in coachopleidingen gebundeld in het boek *Luisteren naar het onbewuste, 100+ energetische werkvormen voor ervaringsgericht begeleiden* (2026). commcoach.nl