

specialisme uitleg

1. [Wandelcoaching in de natuur](#)
2. [Hooggevoeligheid / Hoogsensitiviteit](#)
3. [EMDR-therapie \(traumaverwerking\)](#)
4. [Holistische aanpak van burn-out](#)
5. [Kindertolk \(Present Child methode\)](#)
6. [Focussen en Sensen](#)
7. [Bekrachtigend coachen](#)
8. [Voice dialogue - Innerlijke criticus](#)
9. [Lichaamsgerichte therapie](#)
10. [Mindfulness](#)
11. [Individuele familieopstellingen](#)
12. [Visionboard](#)
13. [Karakterstructuren](#)
14. [Transactionele analyse](#)
15. [Startende coach](#)
16. [Omdenken](#)

1. Wandelcoaching in de natuur*

Natuurcoaching maakt gebruik van de kracht van de natuur! Want de natuur spreekt op een eenvoudige manier tot onze 'verwonder en verbeeldings-kracht. In de natuur is alles precies zoals het is, beweegt alles op z'n eigen tempo, 'gewoon' in het moment. Jij hebt jouw ritme en net als alles in de natuur groei jij ook precies zoals je bent. Door de natuur (in jou) in te zetten, vindt er wat zich van binnen al is, zijn weg naar buiten. Want alles wat je nodig hebt zit al in je! De natuur werkt aardend, verfrissend, inspirerend en verhelderend! En door te wandelen kom je in beweging. Letterlijk en figuurlijk. Je zintuigen worden geprikkeld en aangesproken, zo kom je makkelijker uit je hoofd en ben je meer aanwezig in je lichaam, dichterbij jezelf. Zo kun je makkelijker vanuit jezelf bewegen. Door creatieve natuuropdrachten te doen is het een ware ontdekkingstocht in jezelf. Een heus avontuur waarbij je nooit weet wat tegenkomt. Een omgevallen boom, vallende bladeren en plotselinge regenbui. Wat doet het met jou .. en wat verteld dat over jou? De natuur geeft een prachtige weerspiegeling van wat er nu, op dit moment speelt. In de natuur vindt je waardevolle schatten, die precies op dat moment voor jou een speciale betekenis kunnen hebben .. en net als de natuur weer kunnen veranderen.

- Wandelen in de natuur helpt om stil te worden in je hoofd. De natuur werkt rustgevend, waardoor je beter in staat zal zijn te luisteren naar je innerlijke gevoel.
- Als je wandelt kom je in beweging, alles wat vast lijkt te zitten in je hoofd, komt hierdoor ook gemakkelijker in beweging.
- Een gesprek dat wandelend wordt uitgevoerd, biedt ruimte voor stiltes en overpeinzingen. Oogcontact is niet altijd noodzakelijk. Het blijkt voor de coachee daardoor vaak gemakkelijker zaken te uiten, die gevoelig of pijnlijk zijn.
- In de natuur beweeg je je buiten je eigen vertrouwde wereld. Je zult letterlijk nieuwe wegen inslaan en nieuwe horizonten ontdekken. Hierdoor zul je gemakkelijker openstaan voor nieuwe inzichten en ideeën.
- Door de rustgevende werking van de natuur kunnen sessies langer duren, zonder dat het te veel wordt. In één wandeling van 3 uur, bereik je meer dan drie sessies van een uur, omdat je geen tijd kwijt raakt aan afsluiten en opnieuw beginnen. Wandelcoaching biedt daardoor de gelegenheid in een relatief korte periode diepgaand resultaat te boeken.

De mens staat niet los van de natuur, maar is er een onderdeel van. De natuur heeft haar eigen natuurwetten. Haar eigen tempo van bewegen, groeien en veranderen. Het is een intelligent en complex ecosysteem, gedreven door een enorme levenskracht. Wie de natuurwetten negeert, verbreekt de verbinding met de wonderlijke stroom van het leven. Dan stroomt het dus niet meer. Wil je leven en werken vanuit een natuurlijke flow, dan dien je de wetten van de natuur, van jouw natuur en de natuur van het groter geheel, te respecteren. En hoe leer je jouw eigen natuur kennen? Door jezelf te observeren. Telkens weer. Bewust waarnemen wat je doet, waar je toe neigt en welk effect dat heeft op jezelf en je omgeving. Wat voel je, wat ervaar je, wanneer stroomt het wel, wanneer niet? Gewaarwording is sleutel tot verandering. Dat wat gezien wordt, wat bewust wordt, zal automatisch veranderen. Zonder druk, maar in een eigen natuurlijke tempo. Wanneer de tijd exact rijp is.

De training Coaching in de natuur heb ik gevolgd bij Innersteps.

*De tekst is afkomstig van Innersteps.

2. Hooggevoeligheid / Hoogsensitiviteit

HSP staat voor: Hoog Sensitief Persoon. Dit betekent dat je veel subtiele signalen uit je omgeving oppikt, die anderen niet waarnemen. Dit kan een voordeel zijn in veel situaties, maar het betekent ook dat je sneller dan een ander overprikkeld kunt raken.

Wat kan ik voor jou doen:

We gaan samen onderzoeken op welk gebied bij jou vooral de hoogsensitiviteit te vinden is. Je kunt hierbij denken aan bijvoorbeeld hooggevoeligheid voor geluiden, of voor stemmingen van anderen. Ik kan je, ook uit eigen ervaring, tips en handvatten geven. Aan de ene kant gaan we je eigen basis verstevigen, zorgen we dat je ontspannen bent, en aan de andere kant gaan we kijken hoe jij met invloeden van buitenaf kunt omgaan zonder overprikkeld te raken.

Wat levert het op:

Je krijgt handvatten waardoor je gemakkelijker als HSP-er door het leven kunt gaan; het wordt een kracht in plaats van een last, je kunt deze kwaliteit ten volste gaan benutten.

[<terug naar alle specialisme](#)

3. EMDR-therapie (behandelmethode om traumatische ervaringen te verwerken)

EMDR is een behandelmethode voor mensen die last blijven houden van de gevolgen van een schokkende ervaring, zoals bijvoorbeeld een ongeluk, een overval, een traumatische bevalling, een postpartum depressie (postnatale), een heftige ziekenhuisopname, een plotselinge relatiebreuk, seksueel misbruik of een geweldsincident.

Maar ook ingrijpende gebeurtenissen die we als kind hebben meegemaakt die psychische klachten met zich meebrengen, kunnen hiermee effectief worden aangepakt, denk hierbij aan verwaarlozing, scheiding, verlies en pesten. Er kan sprake zijn van PTSS, maar ook klachten als opdringende beelden, nachtmerries, vermijdingsgedrag, somberheid, angstgevoelens, boosheid, schuld, schaamte, lichamelijke spanningsklachten en verdriet. De herinnering aan deze nare ervaring(en) kunnen in onze hersenen niet goed zijn opgeslagen, ze moeten als het ware nog 'verwerkt' worden.

Dit verwerken kan met EMDR, de traumatische gebeurtenis wordt weer een gewone herinnering zonder de heftige emotionele en lichamelijke gevoelens die het eerder op kon roepen. EMDR is ook toepasbaar bij fobieën en angsten en het is niet noodzakelijk dat dit begonnen is met een akelige ervaring. Denk hierbij aan bijvoorbeeld rijangst, angst voor de tandarts, agorafobie (pleinvrees), hoogtevrees en angst voor spinnen, muizen of andere dieren.

Hoe werkt het?

De hersenen verwerken traumatische ervaringen anders dan gewone. Bij gewone ervaringen gaat de informatie van de zintuigen naar de hersenen, waar deze wordt geregistreerd en verwerkt tot een herinnering. Deze verwerking gebeurt normaal gesproken tijdens je slaap. Bij een traumatische ervaring waarbij erge angst een rol speelt, blijft de herinnering nog levendig bij je. EMDR zorgt ervoor dat je hersenen de nog opgeslagen ervaring kan verwerken. Hierbij gebruik ik tapping, tikken op de benen van links naar rechts. Ik vraag daarbij je te concentreren op de vervelende gebeurtenis. Af en toe wissel ik af door je te vragen met je ogen mijn hand te volgen van links naar rechts. Tussendoor vraag ik wat er in je opkomt, een gevoel, beeld of een gedachte, daar richt je dan vervolgens je aandacht weer op. Hierbij gebruik ik ook focustechnieken uit de lichaamsgerichte therapie. Het tegelijk concentreren op het traumatische beeld en de toegediende stimuli in de vorm van geluid en beeld zorgen er voor dat de oorspronkelijke ervaring een herinnering wordt, zonder de heftige emotionele en lichamelijke gevoelens die het eerder op kon roepen.

[<terug naar alle specialisme](#)

4. Holistische aanpak van burn-out

Gedurende het herstelproces van de client kan coaching levenswijzen een ondersteunende rol spelen en wordt er gewerkt met het holistisch model van burn-out.

Dit model staat voor een effectieve aanpak bij burn-out en is gebaseerd op de herstel bevorderende factoren: acceptatie, balans inspanning-ontspanning, stofwisseling, contact met lichaam en hart, steun omgeving en zelfinzicht. Dit is een brede aanpak om mensen in een burn-out op verantwoorde en effectieve wijze te begeleiden bij hun herstelproces en re-integratie. Bij een goed begeleid herstel uit een burn-out heeft de client een dermate verhoogd bewustzijn en heeft hij of zij hulpmiddelen in handen om er zelf voor te zorgen dat er geen herhaling plaatsvindt. De client heeft gewerkt aan een basis voor het vergroten van het eigen bewustzijn. Hierna kan eigen verantwoordelijkheid genomen worden voor het omgaan met stress. Op korte en langere termijn.

Training gevolgd bij Samtosha.

[<terug naar alle specialisme](#)

5. Kindertolk (Present Child methode)

Kinderen helpen ons... om er zelf beter van te worden.

Om er achter te komen wat je kind over jouw leven wil vertellen, kun je een sessie bij mij als kindertolk aanvragen. Ik ben erin getraind om de signalen van kinderen "te vertalen" zodat je die kunt voelen en aannemen. Laat je verrassen door de levensles van je kind voor jou. Jij vindt het toch ook fijn als je kind open staat voor jouw aanwijzingen?

Als kindertolk maak ik duidelijk dat kinderen zich net zo intens en actief inzetten voor ons levensgeluk als wij voor dat van onze kinderen. Via hun gedrag, spel (leer) ontwikkeling en / of klachten tonen kinderen op een heldere en liefdevolle wijze wat wij op dit moment nodig hebben in ons leven.

Het verhaal over uw kind wordt door mij, als kindertolk, op methodische wijze vertaald waardoor het ineens over het leven van de vertellende ouder gaat. Dat raakt een snaar van binnen, geeft inzicht, motiveert en brengt verandering. We worden in toenemende mate liefdevolle, krachtige mensen en daarmee evenwichtige opvoeders. Precies dat is het wat kinderen in hun eigen belang van ons vragen.

Een kind dat het moeilijk heeft, zich onaangenaam gedraagt of vaak ziek is, is een bron van zorg. Toch kan juist dit kind positieve ontwikkelingen brengen in het gezin.

Het bijzondere is dat de stappen die ouders in hun eigen leven ondernemen zowel hen zelf ten goede komen als ook direct positief doorwerken op de kinderen.

In mijn praktijk zie ik de verbinding tussen ouders en kinderen en de dynamiek die daar zich afspeelt. Wanneer het met de vader of moeder beter gaat zie je dat bij kinderen zich problemen ook oplossen of dat hun kind ineens een ontwikkelingsspurts maakt. Het prachtige vind ik dat kinderen onbewust, ongeacht hoe ze zich ook uiten, vanuit hun onvoorwaardelijke liefde naar hun ouders toe spiegelen dat wat er bij de ouder nog om aandacht en ontwikkeling vraagt. Iedereen die kinderen heeft krijgt hiermee te maken, want we hebben allen onze blinde vlekken, die bewust mogen worden, zodat we meer gezondheid en geluk in het leven kunnen ervaren en als opvoeders krachtiger en evenwichtiger kunnen zijn. Wanneer ouders aan de slag gaan met hun aandeel, verloopt de groei, genezing, gedragsverandering bij het kind veel gemakkelijker, soms zelfs zonder verdere behandeling van het kind.

Wanneer je naar de problemen durft te kijken en de uitdaging aangaat om hieraan te werken, ga je ruimte geven aan jouw kind om zichzelf te kunnen en mogen zijn. Zo worden moeilijkheden omgezet in mogelijkheden en kracht! Samen streven we naar een gezin waarin kinderen de kans krijgen om te groeien tot krachtige persoonlijkheden en ik ben opgeleid door Janita Venema (initiator van de methode Kindertolk /PresentChild), middels de eenjarige "Training tot Kindertolk."

PresentChild[®]
Een kostbaar geschenk. Methode

[<terug naar alle specialisme](#)

6. Focussen en Sensen

Lichaam en geest zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. Bij focussen en sensen gaat het om het stilstaan bij je lijf en je gevoel. Bewustwording is hierbij het allerbelangrijkste.

Focussen is een methode die gebruikt wordt om (sneller) bij de kern van een probleem te komen. Het helpt je contact te maken met gevoelens (die weggedrukt zijn) en het helpt om om te gaan met gevoelens die je kunnen overweldigen. Focussen gebruik ik om je toegang te geven tot de wijsheid van je eigen lichaam. Via dat wat je ervaart, krijg je inzicht in bepaalde situaties in je leven die om aandacht vragen. Vervolgens werkt dit door in andere processen, zoals bijvoorbeeld je persoonlijke groei, van je dagelijkse leven. De grondleggers van de methode zijn Eugene Gendlin en Anne Weiser Cornell.

7. Bekrachtigend coachen

We gaan op zoek naar waar er stevigheid is. We gaan op zoek naar de krachtbronnen en (ziels) kwaliteiten,

Vanuit de kracht gaan we naar het probleem kijken en ermee werken.

[<terug naar alle specialisme](#)

8. Voice dialogue - Innerlijke criticus

Bedoeld om de tegenstrijdige krachten in onszelf in beeld te brengen. Daardoor leren we ook onze verborgen en onderdrukte kanten beter kennen. We creëren ruimte om te accepteren dat we zijn zoals we zijn. Zo ontstaat een innerlijke balans, die het mogelijk maakt bewuster keuzes te maken en vrijer te handelen.

Voice Dialogue is een manier om jezelf te ontplooiën en om de essentie uit het leven te halen en dit te 'leven'. De methode leent zich uitermate goed voor het ervaren en loslaten van diepgewortelde angsten en steeds terugkomende negatieve gedachten (innerlijke criticus). Voice Dialogue is een krachtige (communicatie)methode die ontwikkeld is om het innerlijk spanningsveld van onze verschillende ikken, gezamenlijk tijdens een sessie, te ontdekken. Gevoelens en kwaliteiten die begraven liggen komen naar de oppervlakte en krijgen een plek.

Over het algemeen zijn wij ons niet bewust van de verschillende ikken in onszelf. Dat zijn delen in ons waar wij ons ongemakkelijk over voelen, wegdrücken en verdringen naar het onbewuste. Toch blijven deze stemmen doorwerken; ze komen vaak op onverwachte en 'ongeschikte' momenten tevoorschijn. Het gevolg van die weggedrukte delen is dat ze er wel zijn, maar dat je dit niet (meer) weet. Dit gebeurt onbewust en ben jij in de greep van die delen. Wanneer je je hier van bewust wordt verliezen ze hun greep op jou en ben jij weer de baas over jezelf. Keuze's worden dan bewust gemaakt en je eigen grenzen worden helder.

Kern: de dialoog met onszelf

De kern van de methode is het manifest maken van de verschillende delen/stemmen/ikken in iemand, ze vanuit het innerlijk naar buiten laten treden en ze tot een gesprek uitnodigen. Het leert je om met jezelf in gesprek te komen en om vervolgens je hierin te begeleiden bij het beter leren kennen van je innerlijke drijfveren en motieven. Ik ga als het ware letterlijk in gesprek met de verschillende kanten of stemmen. Dat stelt je in staat je innerlijke spanningsveld goed te leren kennen en jezelf, inclusief al die ikken, beter aan te sturen. Er ontstaat ruimte om jezelf te verwezenlijken, keuzes te maken die goed voor je zijn en effectiever en bewuster sturing geven aan je eigen handelen.

[<terug naar alle specialisme](#)

9. Lichaamsgerichte therapie

Leert je bewust te worden van de psychologische betekenis van het lichaam.

Door middel van (lichaamsgerichte) oefeningen, gesprekken, inzicht in lichaamstaal, meditatie en visualisatie leer je gebruik te maken van de wijsheid van je lichaam. Dit zorgt voor een herstel van de harmonie tussen lichaam en geest. De energie gaat weer meer stromen en er ontstaat ruimte voor oplossingen. Lichaam en geest zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. Wanneer je langere tijd psychische klachten hebt, komt dit uiteindelijk veelal tot uiting in het lichaam. Dit kan resulteren in lichamelijke klachten zoals hoofdpijn, gespannen nekspieren, buikpijn, rugpijn etc. Psychisch sterke mensen daarentegen zijn vaak heel stressbestendig en kunnen beter pijn verdragen.

[<terug naar alle specialisme](#)

10. Mindfulness

Het woord mindfulness betekent 'opmerkzaamheid'. Mindfulness is met volle aandacht aanwezig zijn in het nu. De kern van mindfulness is je adem. Door diep en rustig te ademen, breng je jezelf terug naar het hier-en-nu. Je lichaam en geest worden weer een geheel, zodat je volledig aanwezig kunt zijn in het moment.

Voor de goede orde:

Slapen als je slaapt, lopen als je loopt, mailen als je mailt, voelen dat je kleine teen tintelt, de blaadjes zien aan de takken van de bomen, de smaak proeven van je boterham met beleg, dat is mindful! Met een vriend op het terras, met je mobiel tussen je oor en schouder, al zwaaiend naar een netwerkcontact en met je hoofd bij je cursus Spaans van vanavond is helemaal ok, maar niet mindful...

Enne...24 per dag, 365 dagen per jaar mindful zijn is een illusie.

Waarom Mindfulness?

Mindfulness helpt bij helder waarnemen en geeft energie, zodat je dingen efficiënter doet en minder snel moe wordt. Mindfulness laat je glimlachen en helpt je om los te laten en te accepteren. Zo kun je afstand nemen van situaties die stress veroorzaken en ervaar je meer rust.

Drukke en stress leidt op den duur tot slechte concentratie, overspannenheid, ontevredenheid of slecht slapen. Time-management is niet nog meer doen in nog minder tijd. Time management is keuzes maken die bij je passen. Mindfulness helpt je daarbij, door meer te voelen wat er 'is' en wat je werkelijk nodig hebt..

Mindfulness leidt tot inzicht.

Dat inzicht bevrijdt ons van angst, onrust en boosheid. Door mindfulness te oefenen, in aandacht te 'zijn', schep je de basis voor vrijheid, vrede en liefde in jezelf.

[<terug naar alle specialisme](#)

11. Individuele familieopstellingen

Een manier om jezelf te helen vanuit liefde en respect. Je krijgt inzicht in wat de onderliggende beweging is achter jouw reactie en/of gedrag.

Binnen ieder familiesysteem heerst er een bijzondere loyaliteit ten opzichte van elkaar. Hierdoor hebben grote gebeurtenissen in vorige generaties effect op de jongere generatie. We zien dit concreet terug in gedrag van kinderen, in de relatie ouder-kind en in de relatie van ouders onderling.

Individuele opstellingen

Een individuele familieopstelling is meestal een onderdeel van een ontwikkelingsproces en gaat heel goed samen met therapie, supervisie en coaching. Tijdens een bewustwordingsproces kan een opstelling helpen inzicht te ontwikkelen in die onderliggende patronen, die verdere ontwikkeling in de weg staan.

In een individuele opstelling worden vaak problemen of gedrag zichtbaar, waarvoor de cliënt of supervisant niet persoonlijk verantwoordelijk is, maar die deel zijn van belasting van het familie – of organisatiesysteem. Onbewust kan de persoon in die onbalans in het systeem verstrikt zijn geraakt, wat helder kan worden in een opstelling. Door de onbalans kan de cliënt klachten of symptomen hebben overgenomen die helemaal niet van hem of haar zelf zijn, zoals moeheid, depressie, herhalende werk of relatieproblemen, afwezigheid. Vaak dragen kinderen onbewust persoonlijke lasten van een of meerdere voorouders.

Met behulp van de individuele opstelling kan bijvoorbeeld ieder lid van het systeem er weer bij gaan horen, de eigen plaats weer vinden die past in de rangorde in het gezin of de organisatie, de (on)balans van geven en nemen in beeld komen en een nieuwe balans vinden. Vaak kan dan de verbondenheid en de kracht van dit systeem (gezin, familie of organisatie) weer beter ervaarbaar worden en gaan doorstromen. Meestal brengt zo'n opstelling de cliënt of supervisant diep en verhelderend inzicht, dat bevrijdt en lichter doet voelen.

Hoe gaat het in zijn werk?

Bij een individuele opstelling kunnen alléén de cliënt én de therapeut worden 'opgesteld' of de therapeut gaat zelf in verschillende posities staan. Maar ook kan er gewerkt kan worden m.b.v. tastbare symbolen als houten poppen, symbolen of vloerankers zoals kapla-blokjes, duplo-blokken of playmobilpoppetjes. Het klinkt wellicht vreemd maar zelf koffiekopjes in de directiekamer kunnen hiervoor dienen.

Deze voorwerpen vertegenwoordigen dan de (andere) leden van het 'systeem' of de belangrijke thema's. De 'personen' of 'delen' binnen het systeem kunnen worden geïnterviewd en ingeleefd, waardoor de opstelling steeds meer tot leven komt.

[<terug naar alle specialisme](#)

12. Visionboard / mood board

Een visionboard is een collage van de dingen die je wilt doen, hebben en degene die je wilt zijn in je leven. Mensen staan vaker stil bij wat ze niet willen dan wat ze wel willen. Door het maken van een visionboard sta je stil bij wat je juist wél wil!

Je kunt je visionboard maken zoals jij het wilt. Of je nu doelen maakt voor je hele leven, voor een jaar of voor één ding, zoals bijvoorbeeld sporten of afvallen of het opbouwen van zelfvertrouwen, het is jouw keus! Het is jouw bord met de dingen die jij wilt bereiken, dus jij bepaalt ook zelf hoe het eruit gaat zien.

Wat is er nu zo leuk aan een vision board / mood board workshop?

Een vision board maken is een heerlijke creatieve manier om met je persoonlijke ontwikkeling bezig te zijn.

Bezig zijn met je doelen, de dingen die je graag wilt bereiken in je leven, geeft ontzettend veel energie. Het gevoel dat het werkelijk wordt en echt in handbereik is, is inspirerend. Je dromen stapje voor stapje uit laten komen, wat is er nu leuker?

Wat is het verschil tussen een mood board en een vision board?

Een vision board is een collage van je doel of doelen en een mood board is een collage of visualisatie van een gevoel, idee, concept of gedachte.

Als je bijvoorbeeld meer balans in je leven wilt, kun je hier een mood board over maken. Of als je een bepaald concept wilt visualiseren voor je werk of voor een persoonlijk project kan een vision board je hierbij helpen.

[<terug naar alle specialisme](#)

13. Karakterstructuren

Welk karakter heb jij gevormd en wat zijn jouw overlevingsmechanisme.

Het ontstaan van de theorie De karakterstructuren bestaan uit 6 typologieën. Ze zijn ontwikkeld door Wilhelm Reich, die weer voortborduurde op de gedachten van Freud. Later zijn deze structuren verder uitgewerkt door leerlingen van Reich: Alexander Lowen en John Pierrakos. Karakterstructuren; "een weg die leidt naar Zelfkennis."

Een karakterstructuur is een reactie op een in de knel geraakte basisbehoefte. Het is een werkmethode voor persoonlijke ontwikkeling. Er zijn vele vragen waar de structuren je een antwoord op kunnen geven.

- Wat voor type ben je, wat zijn je kwaliteiten en beperkingen?
- Welke emoties spelen in jouw leven een rol?
- Welke patronen en overtuigingen hebben zich ontwikkeld en welke invloed hebben zij nu op je leven?
- Wat is jouw basisgevoel en basisthema in je leven?

Doel van zelfkennis

Elke karakterstructuur heeft lichamelijke en fysieke kenmerken die iets zeggen over jouw persoonlijkheid. Elke structuur geeft richting aan wie je bent; je hebt een structuur, maar je bent hem niet. Werken met de structuren is je bewust worden van alle elementen die erbij horen. Waarnemen, opnieuw naar jezelf kijken en niet oordelen, hierin ligt de uitdaging. In die zin is het een waar avontuur met enorme leer- en keuzemogelijkheden. Het gaat er niet om dat je er van af moet, maar het begint met zien en accepteren wie je bent.

De benaming van de structuren

Een nadeel van het werken met deze structuren is de namen die er bij horen. Schizoïde, psychopathische, orale, symbiotische, rigide en de masochistische structuur. Het zijn namen die het ergste doen vermoeden. Ze doen denken aan psychiatrische ziektebeelden. Toch zijn dit de namen die er nu eenmaal voor staan en waar vanuit de theorie mee gewerkt wordt. Laat je er bij je ontdekkingsreis vooral niet door afleiden! Mijn persoonlijke ervaringen met deze structuren levert juist ook veel humor op, mede door de benaming. Een karakterstructuur is oud (verleden), wat jij er mee doet is nieuw!

[<terug naar alle specialisme](#)

14. Transactionele analyse

Geeft inzicht in onderlinge interacties tussen mensen en binnen de eigen persoon.

Van daar uit wordt het verband gelegd met de interne wereld van de persoon (Egostostanden en Script) en met de externe wereld, zoals een organisatie, een team of het gezin waarvan je deel uitmaakt. Dit inzicht geeft mogelijkheden tot ontwikkeling, groei, analyse en verandering. De TA geeft een model van de persoonlijkheid in drie egoposities: de ouderpositie (met de delen: voedende ouder en kritische ouder), de volwassen positie en de kindpositie (met de delen: vrij kind en aangepast kind).

[<terug naar alle specialisme](#)

15. Startende coaches

Coaches hebben zelf soms ook coaching nodig. Ben je beginnend, ontwikkelend of stagnerend (kinder) coach dan kan dit iets voor jou zijn.

Ik ben docent aan het opleidingsinstituut Sonnevelt - opleiders voor een vitaal leven (beste opleiders van Nederland 2014 en 2015) www.sonneveltopleidingen.nl en geef al jaren met veel plezier les aan de opleiding tot kindercoach.

In de afgelopen jaren ben ik veel benaderd door startende coaches die met vragen worstelden. Waar moet ik beginnen? Wat zijn de stappen die ik moet nemen voordat ik mijn eigen praktijk kan starten? Een enorme wirwar aan gedachtenkronkels schieten door je hoofd. Welke naam wil ik geven aan mijn praktijk? Hoe schrijf ik mezelf in bij de KVK? Welke verzekeringen zijn er allemaal? Hoe wil ik mezelf op de kaart zetten? Ik kan je op weg helpen met het helder krijgen van je wensen, je doelen, je verwachtingen, en dergelijke.

[<terug naar alle specialisme](#)

16. Omdenken

Kinderen kijken met een open blik naar de wereld om hen heen. Ze zijn nog niet geprogrammeerd met `grote-mensen-software`. Daardoor zien ze dingen zoals ze zijn, zonder oordeel, zonder mening, zonder er iets aan te willen veranderen. Kinderen zijn kampioenen in het omdenken. Ze zien wat er is en niet wat er zou móéten zijn.

Jelle (12): Eigenlijk wordt alles door de tijd gemaakt. Alles begint op een moment en na een tijd stopt alles ook weer.

Omdenken bij de opvoeding helpt je om lastig gedrag van je kind niet als probleem, maar als mogelijkheid te zien. Omdenken maakt van een probleem een feit: zo kun je van 'ja-maar' (het gedrag van mijn kind is niet wat het zou moeten zijn en dat is een probleem) naar 'ja-en' (het gedrag van mijn kind is, wat het is).

Wat is omdenken?

Als ouder ben je geneigd om lastig gedrag van je kind te zien als een probleem: iets wat je op wilt lossen, waar je vanaf wilt. Met zijn boek *Lastige kinderen? Heb jij even geluk* daagt Berthold Gunster ouders uit om lastig gedrag als een mogelijkheid te zien. Dat is de kern van omdenken.

Omdenken is geen wiskunde. Er zijn geen logische schema's of stappenplannen voor. Mensen zijn autonome wezens. Welke aanpak je ook kiest, als een kind niet mee wil werken, zal het niet

meewerken. Hoe weldoordacht je strategie ook is, een kind kan simpelweg besluiten de hakken in het zand te zetten. Kinderen grootbrengen is dan ook vooral een kwestie van creativiteit. Je ontkomt er als volwassene niet aan om per kind, per situatie en per moment een 'strategie' te bedenken. Dat alles betekent niet dat we volkomen machteloos zijn. De grootste winst is te behalen bij de omkering van de vraag: 'Wat wil jij niet?' (lastig gedrag) naar 'Wat wil het kind wel?' (verlangen). (uit: *Lastige kinderen? Heb jij even geluk*, van Berthold Gunster, p. 191).

Over Berthold Gunster

Berthold Gunster is een Nederlander en de grondlegger van het begrip 'omdenken'. Hij schreef er een aantal boeken over, waaronder eentje over opvoeden.

Wie of wat is het probleem?

Is je kind lastig, of ben jij een lastige ouder? Misschien wel! Je bent zelf misschien de veroorzaker, instandhouder of zelfs versterker van het lastige gedrag van je kind. Want:

- als ouder heb je vaak irreële verwachtingen van je kind.
- je manier van denken maakt het probleem (van een lastig kind) alleen maar groter. Dat noemt Gunster ook wel 'vastdenken'.

Stop met opvoeden

Gunster maakt een onderscheid tussen 'opvoeden' en 'zorgen voor'. Onder 'zorgen voor' valt alles wat met directe zorg te maken heeft. Al het andere

[<terug naar alle specialisme](#)

16. vervolg Omdenken

is opvoeden, 'leren voor later'. Maar je kind wil niet leren voor later. Hij wil leren voor nu. Laat het opvoeden dus los, zegt Gunster. Dat komt vanzelf wel goed.

Omdenken (voor ouders)

Geef ruimte aan de verlangens van je kind
Omdenken in de opvoeding is het omkeren van de vraag: 'Wat wil jij als ouder niet?' (het lastige gedrag van je kind) naar 'Wat wil je kind wel?' (wat zijn zijn meest basale verlangens?). Door als volwassene aandacht en ruimte te geven aan de verlangens van je kind, kun je zijn lastige gedrag omdenken. Het gaat dan niet meer om jouw bedoelingen, maar om de bedoelingen van je kind. Op dat moment verandert je rol van opvoeder in de rol van bondgenoot.

Waar verlangt je kind naar?

Er zijn drie dingen waar elk kind ten diepste naar verlangt:

- dat hij zich erkend voelt;
- dat hij als een autonoom wezen behandeld wordt;
- dat hij zich competent voelt.

Bronnen:

Lastige kinderen? Heb jij even geluk. Omdenken in opvoeding en onderwijs (2012), Berthold Gunster. Uitgeverij A.W. Bruna, Utrecht.

[<terug naar alle specialisme](#)