

Zijnsgericht coachen

Van overlevingspatronen
naar authenticiteit

FRED KORTHAGEN
ELLEN NUIJTEN

Boom

Zijnsgericht coachen

Van overlevingspatronen naar authenticiteit

Fred Korthagen en Ellen Nuijten

Boom

Inhoud

Voorwoord	9
1 Inleiding op het Zijnsgerichte perspectief	13
1.1 Het thema en de insteek van dit boek	13
1.2 Een eerste verkenning van het gebied van 'Zijn'	15
1.3 Verruiming van bewustzijn	17
1.4 Zijnsgericht coachen opent een nieuwe ruimte	21
1.5 De opbrengsten van Zijnsgericht coachen	23
1.6 Leeswijzer	25
1.7 Kernpunten van dit hoofdstuk	26
1.8 Verdieping en verantwoording	27
2 Verschillende staten van bewustzijn	31
2.1 Piekervaringen	31
2.2 De ontwikkeling van patronen	33
2.3 Niveaus van bewustzijn	35
2.4 Alledaags en eenheidsbewustzijn	38
2.5 Universele kwaliteiten	42
2.6 De praktische betekenis van een ruimer bewustzijn	43
2.7 Een doorbraak in de cirkel van ellende	45
2.8 Strategieën om een ruimer bewustzijn te bevorderen	47
2.9 Leven en werken vanuit Zijn	50
2.10 Kernpunten van dit hoofdstuk	50
2.11 Verdieping en verantwoording	51
3 De werking van de mind	59
3.1 Ons brein werkt ons soms tegen	59
3.2 Gerichtheid op problemen	61

3.3	Gerichtheid op oplossingen	64
3.4	Gerichtheid op oorzaken	66
3.5	Neiging tot vastzitten in denken, voelen of willen	69
3.6	Neiging tot behoeftebevrediging op de korte termijn	70
3.7	Neiging tot vechten met negatieve gedachten	72
3.8	Ruimte om de patronen heen	73
3.9	Besmetting van coach en coachee	75
3.10	Kernpunten van dit hoofdstuk	76
3.11	Verdieping en verantwoording	76
4	Het ui-model opnieuw bezien	85
4.1	Het ui-model	85
4.2	Identiteit versus kern	88
4.3	Wie ben ik?	93
4.4	De ui binnenstebuiten	95
4.5	Kernpunten van dit hoofdstuk	100
4.6	Verdieping en verantwoording	101
5	Fundamentele belemmeringen voor Zijn	107
5.1	Fundamentele belemmeringen	107
5.2	Belemmerende patronen	109
5.3	Vasana's	110
5.4	Coaching rond een vasana	112
5.5	Coachingsprincipes	116
5.6	Kernpunten van dit hoofdstuk	119
5.7	Verdieping en verantwoording	120
6	Het Nu	125
6.1	Een focus op het Nu	125
6.2	Aandacht voor het hier-en-nu leidt tot een ruimer bewustzijn	128
6.3	Mindfulness in actie	131
6.4	Bewust coachen in het hier-en-nu	131
6.5	Gewaarzijn versus reflectie	132
6.6	Wat gebeurt er bij de coach?	134
6.7	Oog voor het nieuwe	135

6.8	Psycho-educatie	139
6.9	Contact	140
6.10	Kernpunten van dit hoofdstuk	142
6.11	Verdieping en verantwoording	143
7	Een model voor Zijnsgericht coachen	149
7.1	Het contact is de basis	149
7.2	Een stappenplan voor Zijnsgericht coachen	151
7.3	Van stap 1 (situatie) naar stap 2 (2a: verlangen en 2b: kwaliteiten)	154
7.4	Stap 3 (gewaarzijn van een fundamentele belemmering)	159
7.5	Stap 4 (contact met de kern/met Zijn)	165
7.6	De overgang naar stap 5 (naar handelen vanuit Zijn)	168
7.7	Kernpunten van dit hoofdstuk	172
7.8	Verdieping en verantwoording	173
8	Verdieping van het coachingsproces	177
8.1	Drie dimensies in coaching	177
8.2	Verdieping van het contact	179
8.3	Inter-Zijn	182
8.4	Drie delen van het brein	187
8.5	Omgaan met heftige gevoelens en pijnlijke ervaringen	189
8.6	Conclusies voor coaching	192
8.7	Kernpunten van dit hoofdstuk	194
8.8	Verdieping en verantwoording	195
9	Aanvullende technieken en werkwijzen	201
9.1	Er is meer mogelijk dan alleen een gesprek	201
9.2	Meditatie	202
9.3	Geleide meditatie	204
9.4	Geleide verbeelding	206
9.5	Spontane beelden	208
9.6	Symboolopstellingen	210
9.7	Inquiry	212
9.8	Kernpunten van dit hoofdstuk	214
9.9	Verdieping en verantwoording	215

Referenties	221
Lijst van voorbeelden	231
Lijst van oefeningen	233
Register	235
Over de auteurs	239

Inleiding op het Zijnsgerichte perspectief 1

Dit hoofdstuk biedt een inleiding op dit boek. We verhelderen de thema's Zijn en Zijnsgericht coachen. Cruciale elementen daarbij zijn het doorbreken van gewoontepatronen en het doorzien en loslaten van identificaties. De opbrengsten liggen op verschillende niveaus. Dit hoofdstuk biedt ook een leeswijzer voor het boek.

*'We zijn wat we denken. Alles wat we zijn komt voort uit onze gedachten.
Met onze gedachten maken we de wereld.'*
Boeddha

1.1 Het thema en de insteek van dit boek

Dit boek gaat over een vorm van coaching die *Zijnsgericht coachen* heet. Door Zijnsgericht coachen raken mensen meer afgestemd op wie ze werkelijk zijn, voorbij belemmerende gewoontepatronen. Het doel is om een authentiek potentieel in mensen wakker te maken én hen te helpen contact te houden met dit potentieel. Daardoor ontwikkelen mensen een diepe kracht, vinden ze nieuwe richtingen in hun werk of leven en ontwikkelen ze positievere relaties met andere mensen.

Voorbeeld 1: Bianca is overwerkt

Bianca komt bij een coach, omdat ze het gevoel heeft haar werk niet meer aan te kunnen. Ze heeft geleidelijk steeds meer nieuwe taken gekregen en omdat ze behoorlijk perfectionistisch is, groeit het haar nu allemaal boven het hoofd. Ze slaapt slecht, is snel geïrriteerd en heeft een algeheel gevoel van uitputting. Ze vraagt haar coach om hulp, in de hoop een dreigende burn-out te voorkomen.

Bij de coaching van Bianca zijn verschillende aanpakken mogelijk. De coach kan bijvoorbeeld beginnen met een analyse van Bianca's takenpakket en/of van belangrijke invloeden in de werk- en privéomgeving. Hij kan ook insteken op het thema timemanagement, op het thema 'nee durven zeggen' (tegen nieuwe taken), op het perfectionisme van Bianca, op het leren waarnemen en serieus nemen van haar eigen gevoelens en lichamelijke signalen, enzovoorts. Uiteraard zal de keuze van de aanpak mede bepaald worden door Bianca's ontwikkeling tot nu toe en door wat zij zelf graag wil leren. Bij alle genoemde aanpakken kan een krachtgerichte insteek veel opleveren, zoals we in ons boek *Krachtgericht coachen* hebben besproken (Korthagen & Nuijten, 2015). De coaching kan ook verder gaan, richting Zijnsgericht coachen. Dan gaat het om vragen als 'wat past wezenlijk bij mij?' en 'wat is echt van waarde in mijn leven?' Daardoor komt de coaching op een ander, een dieper niveau.

Voorbeeld 2: Is dit alles?

Nico is 36 jaar en lijkt alles voor elkaar te hebben in zijn leven. Hij heeft tijdens zijn opleiding hard gewerkt aan zijn toekomst. Nu heeft hij een goede baan met een mooi salaris, een vrouw en drie kinderen en een fijn huis. Alles gaat voorspoedig. Toch is er een zekere onrust in Nico die grenst aan ontevredenheid. Hij vraagt zich af: is dit alles waar het om gaat in het leven? Als ik zo doorga tot mijn pensioen, heb ik dan ten volle geleefd?

We kunnen dit voorbeeld afdoen met de veelgebruikte term 'midlifecrisis', maar het is van belang dat we het onderliggende fenomeen begrijpen. Wat Nico ervaart, komt namelijk bij veel meer mensen voor en in verschillende levensfasen. Het is de voorbode van een belangrijke ontwikkelingsstap. Kenmerkend is dat alles bij iemand ogenschijnlijk goed gaat, maar dat er een innerlijke stem is die zegt dat er nog een heel potentieel niet gerealiseerd lijkt te zijn. Er ontstaat vaak een (vage) onvrede, ondanks dat er al veel bereikt is. Die onvrede is heel gezond, want die stimuleert een zoektocht met als uitgangspunt de vraag 'leef ik ten volle vanuit wie ik ben?' Die vraag is kenmerkend voor Zijnsgericht coachen.

Het *doel van Zijnsgericht coachen* is mensen te helpen om belemmerende gewoontepatronen te overstijgen en te leven en werken vanuit een ruim bewustzijn dat geankerd is in hun authentieke zelf. Door bewuste afstemming op dat authentieke zelf ervaren ze meer innerlijke rust, zingeving en verbin-

ding met anderen. Dit biedt hun een basis waarnaar steeds weer en in allerlei omstandigheden teruggekeerd kan worden. Het belang van Zijnsgericht coachen ligt niet alleen op individueel niveau: als mensen meer werken en leven vanuit wie ze werkelijk zijn, kunnen ze ook beter vorm geven aan hun missie in het leven en versterkt dat hun bijdrage aan de omgeving (samenlevingsverbanden, teams, organisaties).

Zijnsgericht coachen kan de rode draad zijn in een serie coachingssessies, maar het is ook mogelijk elementen van Zijnsgericht coachen te gebruiken in combinatie met andere aanpakken.

Dit boek is te lezen als een zelfstandig geheel, hoewel *Zijnsgericht coachen* een verdieping is van de methodiek die we beschreven in ons boek *Krachtgericht coachen* (Korthagen & Nuijten, 2015). Bij krachtgericht coachen ligt het accent op het optimaal benutten van het persoonlijk potentieel in allerlei situaties. Bij Zijnsgericht coachen gaat het om een verruiming van het bewustzijn voorbij de persoonlijkheid. Daardoor ontstaat een verdiept gewaarzijn van de verbinding tussen de persoon en de wereld en openen zich geheel nieuwe mogelijkheden, in werk en privé.

In de verschillende hoofdstukken zetten we de Zijnsgerichte visie op coaching uiteen en werken die uit in concrete aanpakken, die we illustreren met voorbeelden en oefeningen. De aanwijzingen die wij geven, zijn niet alleen van toepassing op het begeleiden van coachees (dat zijn degenen die gecoacht worden), maar ook op de ontwikkeling van coaches.

De door ons ontwikkelde principes van Zijnsgericht coachen zijn gebaseerd op psychologische theorieën, nieuwe inzichten uit hersenonderzoek en moderne visies op leiderschap. Er zijn ook raakvlakken met inzichten uit spirituele tradities, zowel westerse als oosterse. Vele van die tradities zijn al oud, zodat dit boek een combinatie vormt van oude en nieuwe inzichten, van oosters en westers denken, en van praktijk en wetenschap. Ook komen in de methodiek van Zijnsgericht coachen psychologie en spiritualiteit bij elkaar.

1.2 Een eerste verkenning van het gebied van ‘Zijn’

Wat is de betekenis van de term ‘Zijn’? Wat is het potentieel dat in Zijn besloten ligt? Hoe kan dat potentieel wakker gemaakt worden? Wat is daarbij de rol van een coach? Hoe kan een coach mensen helpen om zelfstandig in contact te blijven met hun Zijn? We zullen in dit hoofdstuk een begin maken met het

beantwoorden van deze vragen. In de volgende hoofdstukken worden die antwoorden verdiept en belichten we verschillende aspecten van Zijn en Zijnsgericht coachen.

Voorbeeld 3: Een schoolleider in het oog van een orkaan (ontleend aan Thompson, 2004)

Tijdens een voetbalwedstrijd op een middelbare school in South Pasadena (Californië) vond een schietincident plaats. Twee leerlingen raakten daarbij gewond. Les Adelson was als leidinggevende eindverantwoordelijk voor het onderwijs op de school. Er werd een paar dagen later een bijeenkomst gepland. Dan zou hij in een zaal oog in oog komen te staan met zevenhonderd boze mensen.

Iedereen had een mening over hoe Les met deze situatie moest omgaan. Hij zegt: 'Mensen riepen twee dagen lang van alles tegen me. Ze liepen mijn kamer binnen en vertelden me wat ik moest doen.' Vlak voor de bijeenkomst zei Les tegen zijn secretaresse dat hij even tijd voor zichzelf nodig had. Hij deed zijn kamerdeur dicht en ging aan zijn bureau zitten.

Hij beschrijft zijn ervaring als volgt: 'Van alles wat ik ooit gedaan heb, komt dit nog het dichtst bij meditatie. Als ik erop terugkijk, kan ik het ook reflectie noemen. Ik heb zelfs de grap gemaakt dat het als een goddelijke interventie voelde. Er was iets dat mij kracht en wijsheid gaf. Toen ik lang genoeg en rustig genoeg zat, viel alles op zijn plek. Ik schreef een verklaring, die eigenlijk een toespraak van tien minuten bleek te zijn. De reacties die ik kreeg na de bijeenkomst – die ongelooflijk goed verliep – bevestigden dat het een cruciaal moment was voor mijn leiderschap. Vanaf die dag ging men anders met mij om. De leden van mijn managementteam zeiden: "Wow, we wisten niet dat je dit in je had." Dit was een erg spirituele ervaring, die echt een grote diepgang had.'

Te midden van grote consternatie neemt Les Adelson de tijd om bij zichzelf te komen. Hij zit als het ware in het oog van de orkaan. Dat is een interessante metafoor, omdat uit de meteorologie bekend is dat het in het oog van een orkaan windstil is. In dit oog is de winddruk het laagst en als de orkaan boven zee woedt, komt het zeewater daar omhoog. Vertaald naar de situatie van Les: hij was even een moment uit het tumult van de situatie en er kwam een stroom in hem omhoog vanuit een diepe laag in hemzelf. Het was voor hem alsof hij in contact kwam met iets dat groter was dan hijzelf. Voorbeeld 3 maakt duidelijk dat de betekenis daarvan verder gaat dan alleen een mooie persoonlijke ervaring. Zijn handelen dat uit de ervaring voortkwam, had een grote kracht en een positieve invloed op andere mensen.

Kenmerkend voor het voorbeeld van Les Adelson is dat hij een ruimer bewustzijn ervoer en tegelijkertijd een dieper contact met zichzelf kreeg, met zijn kern, zijn authentieke zelf. Zo'n bewustzijnsverruiming en een dieper contact met de eigen kern kan door coaching ondersteund worden. In de verschillende hoofdstukken van dit boek zullen we allerlei aspecten van dit leerproces belichten.

1.3 Verruiming van bewustzijn

Voorbeeld 4: Wendy heeft een bijzondere ervaring

Wendy is 32 jaar en vrij onzeker. Voortdurend vraagt ze zich af of ze wel goed genoeg is, in haar werk en ook privé, in haar familie- en vriendschapsrelaties. Ze heeft de neiging altijd haar best te doen, maar heeft het gevoel dat het nooit genoeg is. Dat put haar uit.

Op een mooie voorjaarsdag wandelt ze in een bos. Haar aandacht wordt getrokken door een boom. Als in een flits beseft ze: die boom *is* er gewoon. Die is niet bezig met de vraag of hij goed genoeg is ...

Dat moment heeft Wendy het gevoel alsof ze samenvalt met de boom. Opeens dringt de idiotie tot haar door van haar manier van in het leven staan, de manier waarop ze zichzelf gek maakt. Er komt een diepe ontspanning in haar. Ook is er een sterk gevoel van vrijheid, van vreugde en van verbondenheid met de natuur.

Ook in voorbeeld 4 vindt een verruiming van het bewustzijn plaats. Wendy wordt geraakt door het Zijn van de boom. Die boom is niet bezig met piekeren over goed genoeg zijn of niet. De boom *is* er gewoon. Die 'is-heid' slaat op haar over en in een flits ervaart ze de puurheid van Zijn. Bijna iedereen kent wel dergelijke ervaringen. Soms doen ze zich, net als bij Wendy, onverwacht voor, bijvoorbeeld bij een wandeling in de natuur. Andere mensen kennen deze ervaring bijvoorbeeld bij het luisteren naar muziek, bij het mediteren of wanneer ze iets doen waarin ze helemaal opgaan. Het kan ook sterk naar voren komen als je iets indringends meemaakt, zoals de geboorte van een kind of het sterven van een geliefd iemand. Opeens verruimt je bewustzijn zich en ervaar je een andere staat van zijn – waarbij ook andere gevoelens horen, andere fysieke ervaringen en misschien een besef van verbondenheid met alles wat er is. Het is niet zo gemakkelijk om die staat van zijn in woorden te omschrijven, juist omdat het denken, en dus ook woorden, dan wegvalt. We doen toch een eerste aanzet, die we later uitwerken:

Het gaat om een staat van bewustzijn waarin de persoon open aanwezig is in het hier-en-nu, met een ruim gewaarzijn van zichzelf, de omgeving en de verbinding tussen alles wat is.

Gevoelens die gepaard gaan met deze staat van bewustzijn, zijn vooral een gevoel van ruimte, liefde en een gevoel van verbinding. Dit is een verbinding met iets dat groter is dan de persoon zelf én een verbinding van de persoon met een essentie in zichzelf, zoals een fundamentele persoonlijke waarde of betekenisgeving aan het leven. Er is vaak een inzicht – of beter gezegd een doorzicht – in wat wezenlijk van belang is, zoals bij de schoolleider in voorbeeld 3. Daarbij wordt een egocentrisch perspectief overstegen: de behoeften en belangen van andere mensen worden belangrijker. Vanuit een Zijnsgericht perspectief komt dikwijls de vraag op: wat kan ik bijdragen aan de wereld?

Deze staat van bewustzijn verschilt fundamenteel van het alledaagse bewustzijn van de meeste mensen, waarbij de aandacht vaak vernauwd is. Dat kan bijvoorbeeld gebeuren als er haast is om een klus af te maken of onder grote druk een prestatie geleverd moet worden. Daarbij hoort een zekere verkramping van het denken, maar ook van het lichaam. Wendy's aandacht is bijvoorbeeld vaak gericht op 'goed genoeg zijn' en dat leidt tot verkramppt denken, wat niet alleen doorwerkt in haar manier van handelen, maar ook haar lijf gespannen maakt. Haar zelfbeeld (haar antwoord op de vraag 'wie ben ik?') is in dat geval fundamenteel anders dan bij de ervaring in het bos. Haar 'gewone' zelfbeeld is beperkend, omdat er mogelijkheden worden buitengesloten, bijvoorbeeld de mogelijkheid om – zonder spanning – zichzelf te zijn.

Oefening 1 *Reflectie op eigen ervaring*

1. Ken je uit je eigen leven een situatie waarin een vrij plotselinge verschuiving in je bewustzijn plaatsvond en waarbij je jezelf op een nieuwe manier ervoer, bijvoorbeeld doordat je je één voelde met een groter geheel?
2. Wat waren kenmerken van die ervaring? Kreeg je er andere inzichten door? Welke gevoelens ervoer je?
3. Heb je dit vaker ervaren? Welke waarde hebben dit soort ervaringen voor jou?

Stel je voor dat Wendy zich door jou wil laten coachen met betrekking tot haar onzekerheid. Hoe kun je haar nu het beste helpen? In ons boek *Krachtgericht coachen* hebben we laten zien dat het niet zo effectief is om als coach te veel te focussen op Wendy's probleem. Hoe meer je de aandacht richt op haar patroon van negatief over zichzelf denken en haar gerichtheid op 'het goed doen', hoe lastiger het wordt om dit te doorbreken. Je kunt Wendy nu eenmaal niet gemakkelijk een oplossing, een *quick fix*, aanreiken. Het is misschien verleidelijk om haar ervan proberen te overtuigen dat ze iets anders moet denken, bijvoorbeeld dat ze goed is zoals ze is, maar in de praktijk blijkt dat meestal niet te werken. Het leidt vaak tot een tweede probleem, namelijk een innerlijk gevecht met de criticus in haarzelf.

Een coach kan beter gebruikmaken van positieve ervaringen en de kwaliteiten die Wendy daarbij ervoer. De ervaring in het bos biedt een mooie ingang. Een coach kan Wendy helpen om die ervaring in het hier-en-nu in herinnering te roepen en haar ondersteunen bij het bewust ervaren van de bijbehorende kwaliteiten zoals rust, vreugde, vrijheid en verbondenheid. Daardoor kan Wendy voelen dat die kwaliteiten een potentieel in haar vertegenwoordigen en kan ze gestimuleerd worden om daar meer mee te doen.

Toch is Zijnsgericht coachen niet direct gericht op (beter) *handelen*, maar in de eerste plaats op *Zijn*. Dat betekent dat een coach Wendy vooral zal ondersteunen bij het contact maken en houden met de staat van zijn die ze ervoer in het bos. Het kan helpen als Wendy zich meer bewust wordt van het verschil met haar alledaagse manier van zijn. Ze kan dan leren om dit verschil ook fysiek te ervaren en zich ervan gewaar te worden hoe zij zich tot nu toe liet leiden door een overlevingspatroon. Als Wendy zich in het hier-en-nu meer gewaarwordt van haar lichaam, haar denken, de gevoelens die ermee gepaard gaan en haar verlangen naar een meer ontspannen manier van leven, kan zich een transformatie voltrekken. Ze kan dan leren om niet langer te handelen vanuit de verkramping die het overlevingspatroon veroorzaakt, maar te handelen vanuit Zijn, net als de schoolleider in voorbeeld 3. Dan wordt de oogst van de Zijnservaring die zij in het bos had nog groter.

In zo'n geval laat Wendy de *identificatie* met haar oude opvattingen over zichzelf (haar zelfbeeld) los en gaat ze zichzelf anders ervaren. Zo'n leerproces wordt door Mirriam e.a. (2007) *transformatief leren* genoemd. Dit boek beschrijft de wijze waarop zo'n transformatief leerproces door coaching ondersteund kan worden. Uiteindelijk is het doel van Zijnsgericht coachen dat coachees leren om ook zonder hun coach, dus zelfstandig, in contact te blijven met Zijn en van daaruit te handelen.

Oefening 2 *Van smal naar breed gewaarzijn*

Dit is een oefening in het bewust sturen van je aandacht.

1. a. Kies in de ruimte waar je bent een voorwerp en richt je aandacht op dat voorwerp.
b. Kies vervolgens een detail van dat voorwerp, bijvoorbeeld een hoekje ervan of een onderdeel, en richt al je aandacht daarop.
c. Concentreer je nog meer op het materiaal, de vorm, de kleur en andere kenmerken van dat detail.
2. Wees je nu gewaar van je staat van aanwezig zijn in het hier-en-nu bij deze activiteit.
Waarschijnlijk heb je nauwelijks meer aandacht gehad voor hoe je lijf voelde of voor andere dingen in de ruimte. Verbreed nu je aandacht en voel achtereenvolgens delen van je lichaam, wees je ervan gewaar hoe je je voelt, en kijk naar verschillende voorwerpen in de ruimte.
3. Is het ook mogelijk naar het bij onderdeel 1 gekozen detail te kijken en je tegelijkertijd gewaar te zijn van je lichaam, je gevoelens en de aanwezigheid van andere voorwerpen in de ruimte?

Misschien lukt dat niet helemaal, maar wel een beetje meer dan bij onderdeel 1 van deze oefening?

Oefening 2 laat je het verschil ervaren tussen verschillende manieren van aandacht geven. In het gewone leven zitten er gewoontepatronen in het gebruiken van je aandacht. Je bent bijvoorbeeld in allerlei situaties geneigd op details te letten of juist op de grote lijnen. Je bent misschien gericht op je denken en de ideeën van anderen, en minder op gevoelens. Mensen verschillen ook in de mate waarin ze aandacht geven aan hun lichaam en aan hun behoeften en idealen.

Een van de belangrijke aspecten van Zijnsgericht coachen is dat coachees leren om hun aandacht bewust in te zetten en met name om vanuit een ruimer gewaarzijn te functioneren. Daardoor wordt het menselijk potentieel optimaler benut.

1.4 Zijnsgericht coachen opent een nieuwe ruimte

Voorbeeld 5: Een opdracht voor Sandra

Sandra krijgt van haar coach, die haar al een tijdje heeft begeleid bij een proces van persoonlijk-professionele ontwikkeling, de volgende reflectievragen mee om thuis te overdenken:

- a. Stel dat je zeker wist dat je niet kon falen, welke stap zou je dan de komende tijd in je leven nemen die je nu niet neemt?
- b. Stel je voor dat je die stap met succes zou nemen, wat zou je dan voelen?
- c. Welke kwaliteit in jou krijgt dan meer ruimte?

We nodigen de lezer uit deze vragen ook aan zichzelf te stellen en te kijken welke reacties er komen.

Sandra schrok een beetje van de vragen, hoewel ze die ook mooi vond. Ze werd zich ervan bewust dat ze zich binnen haar huidige werk vrij eenzaam voelde en misschien wel haar baan zou willen opzeggen, minstens een halfjaar over de wereld zou gaan reizen en daarna een heel andere baan zou zoeken waarin ze meer in een team zou werken. Als ze daarover fantaseerde, voelde ze vrijheid en blijdschap en kwam er veel energie in haar vrij. Ze werd zich ervan bewust dat er een diep verlangen in haar zat om vrij te zijn van de banden die haar momenteel gevangenhielden. Maar ook kwam er meteen een enge gedachte op: als ik daar echt voor zou gaan, dan overleef ik het misschien niet, want dan komt er geen brood meer op de plank. Ze voelde angst opkomen en die angst bracht haar snel weer bij de gedachte dat dit allemaal een beetje irreal was, dat het leven nu eenmaal niet zo in elkaar zit ...

Ze vroeg zich af of dit niet een wat vreemde opdracht van haar coach was.

Bij krachtgericht coachen is de focus van coaching vooral het leren functioneren vanuit het aanwezige 'psychologisch kapitaal' van de coachee. Dat wordt aangeboord door te focussen op idealen en kernkwaliteiten (dat zijn persoonlijke kwaliteiten zoals doelgerichtheid, inlevingsvermogen, flexibiliteit, moed en analytisch vermogen). Centrale vragen voor coachees zijn dan: wat zijn mijn idealen (ook in de relatie tot mijn omgeving), welke kernkwaliteiten heb ik in huis en hoe belemmer ik mijzelf om meer in mijn kracht te staan? Uiteindelijk is het doel dat coachees autonoom worden in het benutten van hun psychologisch kapitaal, en daarnaast zelfstandig in staat zijn te herkennen hoe zij

zichzelf belemmeren én effectief kunnen omgaan met dergelijke belemmeringen. Daarbij komt altijd de persoonlijke kant in beeld: wat zijn de individuele kwaliteiten van deze coachee, welke idealen horen bij deze unieke persoon en welke belemmerende patronen heeft de coachee aangeleerd?

In voorbeeld 5 is het punt bereikt dat Sandra vrij goed functioneert op haar werk en een aantal problemen die aanvankelijk aandacht vroegen, heeft overwonnen. Omdat Sandra behoefte heeft aan meer diepgang in haar ontwikkeling, vindt haar coach het moment aangebroken voor een volgende stap. De coach wil haar in deze fase van het proces vooral stimuleren om 'out of the box' te denken, en wel op zo'n manier dat ze dieper in contact komt met vragen als 'wat past bij mij in deze fase van mijn leven?' en 'hoe kan ik meer innerlijke vrijheid ervaren?' Daarbij houdt de coach ook voor ogen dat het uiteindelijk gaat om de betekenis van Sandra's ontwikkelingsproces voor haar huidige werkcontext. Een relevante vraag kan bijvoorbeeld zijn hoe zij meer vrijheid en verbondenheid kan ervaren binnen haar huidige baan.

Als de coaching in deze fase komt, kunnen zich diepere kwaliteiten aandienen en idealen of verlangens van de coachee naar voren komen die verder reiken dan het leren omgaan met de problemen van alledag. Professionele ontwikkeling raakt dan dieper verweven met persoonlijke ontwikkeling. Er komen typische Zijnsgerichte vragen centraal te staan, zoals: hoe zou het leven zijn als ik vrij zou zijn van belemmeringen? Is het mogelijk om te leven zoals ik eigenlijk graag wil leven, om mij vrijer te voelen, energiever, minder verkrampt en gelukkiger? Wie of wat ben ik eigenlijk? Hoe kan ik optimaal bijdragen aan het welzijn van anderen? En hoe breng ik dat tot uitdrukking, in werk, in mijn privéleven?

Misschien begint de coachee in deze fase het beeld over zichzelf bij te stellen. De vraag kan opkomen of er geheel andere rolinvullingen kunnen zijn, of andere doelen in werk of zelfs in het hele leven mogelijk zijn. De vragen kunnen ook reiken naar een ander niveau: wie ben ik voorbij rollen en doelen en kan ik meer leven in overeenstemming met mijn ware aard? Wat is de zin van mijn leven? Dit zijn kenmerkende thema's in het proces dat optreedt bij Zijnsgericht coachen.

Sommige mensen komen niet toe aan dergelijke diepgaande reflecties omdat ze vragen over het Zijnsgebied al snel irreëel of zelfs bedreigend vinden. Sandra staat wel stil bij deze vragen en wordt zich bewust van het denken, voelen en willen dat zich daardoor ontvouwt. In het proces dat zich bij Sandra voltrekt, zien we een aantal elementen:

1. Ze komt in contact met een diep ideaal, een verlangen naar vrijheid en een wens om te leven in overeenstemming met dat verlangen.
2. Ze komt in contact met fundamentele kwaliteiten, zoals vrijheid, vreugde en energie.
3. Er komt ook een existentiële angst op, die verbonden is met de overtuiging dat ze het niet zou overleven als ze helemaal zou gáán voor haar verlangen. Deze angst en overtuiging onderdrukken het verlangen en de daarbij behorende kwaliteiten.

Op deze elementen gaan we in de volgende hoofdstukken dieper in.

1.5 De opbrengsten van Zijnsgericht coachen

Wat levert Zijnsgericht coachen op? Wat voegt het toe aan andere vormen van coaching, bijvoorbeeld krachtgericht coachen? Wat is de maatschappelijke betekenis van een Zijnsgericht perspectief? Die vragen kunnen we op vier niveaus beantwoorden:

1. *Het individuele niveau*

Zijnsgericht coachen helpt mensen om overlevingspatronen te overwinnen en een diepere zingeving in het leven te vinden, vanuit een verbinding met fundamentele waarden die richting geven aan het handelen. Grün (2007) citeert de psycholoog Bugental die stelt dat ons probleem als mens erin gelegen is dat wij ons 'zelf' buiten zoeken, in uiterlijke bevestiging, in uiterlijk succes. Grün zegt (p. 43): 'Wij kunnen het echter alleen binnen vinden, in de innerlijke wereld van onze ziel, in ons echte "thuis".'

Daarnaast is een belangrijke opbrengst van Zijnsgericht coachen dat mensen meer contact krijgen met innerlijke rust en innerlijke wijsheid; dat zijn persoonlijke bronnen waaraan in het dagelijks leven vaak voorbij wordt gegaan. Sedlmeier e.a. (2012) geven een overzicht van verschillende studies die aantoonen dat mensen door innerlijke rust meer met hun aandacht in het hier-en-nu kunnen zijn (minder afgeleid zijn), en beter in staat zijn hun emoties te reguleren. Onderzoek laat zien dat mensen daardoor creatiever worden en beter kunnen leren (Beauchemin e.a., 2008). Ook zijn positieve effecten op de gezondheid van mensen gevonden en op gevoelens van welbevinden (Fredrickson, 2013).

Uiteindelijk kan Zijnsgericht coachen mensen helpen om tot meer bewustwording te komen van wie zij werkelijk zijn en tot meer afstemming van de

persoonlijkheid op dit diepere Zijn. Volgens de vooraanstaande psychotherapeute Whitmore (1994) is dit essentieel voor psychische gezondheid.

2. *Het microniveau*

In vele onderzoeken wordt gerapporteerd dat meer contact met het Zijnsgebied positieve effecten heeft op de relaties die mensen met anderen hebben (Sedlmeier e.a., 2012). Dit noemen we het microniveau: er ontstaat beter contact met familieleden of collega's. Dit komt doordat mensen versterkte gevoelens van sociale verbondenheid ervaren (Fredrickson, 2013). Zoals we in de volgende hoofdstukken zullen zien, leidt het ervaren van die verbondenheid ertoe dat mensen zich beter inleven in anderen, meer compassie ontwikkelen, een egocentrisch perspectief overstijgen en effectiever worden in hun interacties met anderen (Ricard, 2015).

3. *Het mesoniveau*

Met het mesoniveau bedoelen we het niveau van leefgemeenschappen en organisaties. Het ervaren van meer verbondenheid met anderen en het overstijgen van egocentrisme werken volgens sommigen positief door op de manier waarop mensen tegen samenlevingsverbanden aankijken en zich daartoe verhouden (Senge e.a., 2004). Dit is heel zichtbaar in voorbeeld 3 (het voorbeeld van Les Adelson). Er zijn aanwijzingen vanuit onderzoek over een relatie tussen de verbondenheid die mensen in organisaties ervaren en de effectiviteit van organisaties (Klein e.a., 2009). De verruiming van het bewustzijn waarop Zijnsgericht coachen gericht is, levert voor organisaties op dat de aandacht verlegd wordt van problemen naar een dieper organisatiepotentieel (Scharmer, 2015).

4. *Het macroniveau*

Het macroniveau is het niveau van een samenleving als geheel of zelfs de wereld als geheel. Voortbouwend op studies zoals genoemd onder punt 1 en 2, stellen Van Reybrouck en D'Ansembourg (2017), respectievelijk historicus en therapeut, dat innerlijke vrede een voorwaarde is voor een meer vreedzame wereld. Sommigen (bijvoorbeeld Duintjer, 2002) gaan ervan uit dat de verruiming van het menselijk bewustzijn die hoort bij het Zijnsgebied, leidt tot meer naastenliefde, mededogen en meer moreel besef. Er zijn auteurs die beweren dat we ons daardoor meer bewust worden van thema's als het milieu en de verbondenheid tussen volkeren, een ontwikkeling die volgens Senge e.a. (2004) urgent is en raakt aan het voortbestaan van onze planeet. Scharmer en Kaufer (2013, p. 8) noemen dit de verschuiving van 'van ego-systeem naar eco-systeem'.

1.6 Leeswijzer

We geven nu kort aan waar de volgende hoofdstukken over gaan.

In *hoofdstuk 2*, getiteld *Verschillende staten van bewustzijn*, gaan we in op de mogelijkheid ons bewustzijn te verruimen, zodat we niet samenvallen met onze aangeleerde patronen. Dit gaat gepaard met het ervaren van specifieke kwaliteiten, die we universele kwaliteiten noemen. We bespreken hoe coaching kan bijdragen aan een verruiming van het bewustzijn.

Hoofdstuk 3 gaat over *De werking van de mind*. Daarin bespreken we verschillende neigingen van de mind die ons soms afhouden van Zijn. We laten zien hoe een coach een coachee kan helpen bij het creëren van een tegenwicht aan dergelijke ineffektieve neigingen.

Hoofdstuk 4 heet *Het ui-model opnieuw bezien*. We gebruiken het model van lagen van de persoonlijkheid (kortweg het ui-model) om te verhelderen waar het bij Zijnsgericht coachen om gaat. Als meer bewustzijn ontstaat van de kern van het ui-model (het authentieke zelf), gaat dit bewustzijn alle andere lagen beïnvloeden en wordt het ui-model als het ware binnenstebuiten gekeerd.

Hoofdstuk 5 is getiteld *Fundamentele belemmeringen voor Zijn*. In ieder mens spelen fundamentele belemmeringen een rol die de persoon afhouden van Zijn. Dit zijn aangeleerde overtuigingen, beelden en gedragingen die gewoontepatronen vormen en die het bewustzijn inperken. We laten zien hoe Zijnsgericht coachen kan helpen om dergelijke belemmeringen te overwinnen.

Hoofdstuk 6, getiteld *Het Nu*, gaat over het belang van bewust aanwezig zijn in het hier-en-nu. Als een coach ondersteuning biedt bij het ‘wakker aanwezig zijn’ bij het eigen lichaam, denken, voelen en willen, dan helpt dat de coachee om steviger gevestigd te raken in het gebied van Zijn.

Hoofdstuk 7 heet *Een model voor Zijnsgericht coachen*. Hierin komt alles uit de voorgaande hoofdstukken bij elkaar. We bespreken een stappenmodel dat een leidraad biedt bij Zijnsgericht coachen. Daarbij worden praktische aanwijzingen gegeven.

In *hoofdstuk 8*, getiteld *Verdieping van het coachingsproces*, gaan we uitgebreider in op het contact tussen de coach en coachee. Van belang is de staat van zijn vanwaaruit de coach aanwezig is in dat contact. Tevens komt aan de orde hoe belangrijk aandacht voor het lichaam is, zeker bij de verwerking van sterke gevoelens en heftige gebeurtenissen.

Hoofdstuk 9 gaat over *Aanvullende technieken en werkwijzen* die ondersteunend kunnen zijn voor Zijnsgericht coachen. We geven concrete aanwijzingen voor het gebruik.

Aan het eind van elk hoofdstuk staat een paragraaf 'Verdieping en verantwoording'. Daarin bieden we een fundament voor het hoofdstuk op basis van de vele bronnen die wij benut hebben bij de ontwikkeling van de methodiek. Ook worden literatuurreferenties gegeven die de lezer kunnen helpen om meer verdieping te vinden. Een meer praktijkgerichte lezer kan de slotparagrafen van elk hoofdstuk eventueel overslaan.

1.7 Kernpunten van dit hoofdstuk

We vatten de belangrijkste zaken uit dit hoofdstuk samen.

1. Zijnsgericht coachen heeft als doel de coachee vertrouwd te maken met een staat van zijn waarbij gewoontepatronen worden waargenomen en doorbroken, en de coachee een andere zelfervaring krijgt.
2. Kenmerkend voor de beoogde staat van zijn is het open aanwezig zijn in het hier-en-nu, met een niet verkrampt, maar ruim gewaarzijn van zichzelf, de omgeving en de verbinding tussen alles wat is.
3. Hoewel Zijnsgericht coachen voortbouwt op de methodiek van krachtgericht coachen, gaat het verder doordat een verruiming van het bewustzijn bevorderd wordt. Het doel daarvan is niet alleen om tot effectiever handelen te komen, maar tot handelen vanuit Zijn, waardoor een diep authentiek potentieel wordt aangesproken.
4. In Zijnsgericht coachen worden persoonlijke en professionele ontwikkeling verbonden.
5. Daarbij worden ook bestaande rollen die de coachee in het leven vervult, opnieuw tegen het licht gehouden en dienen zich vaak zingeingsvragen aan.
6. De opbrengsten van een Zijnsgericht perspectief kunnen liggen op individueel niveau, op microniveau (de relaties met anderen in de directe omgeving), mesoniveau (organisaties, leefgemeenschappen) en macroniveau (een land of de wereld als geheel). De opbrengsten liggen met name op het gebied van het bewust richten van de aandacht, zingeving, innerlijke rust en verbondenheid, waardoor handelen en leren zich verdiepen, vanuit betrokkenheid bij anderen en bij de wereld.
7. Dit boek is praktijkgericht, maar steunt op theoretische inzichten, zowel uit westerse als oosterse kennisgebieden.

1.8 Verdieping en verantwoording

De psychologie van Zijn

In de traditionele westerse psychologie heeft het gebied van Zijn in de afgelopen decennia relatief weinig aandacht gekregen. Wel schreef een van de grondleggers van de psychologie, William James, er meer dan honderd jaar geleden over, maar in het tweede deel van de vorige eeuw keerde de psychologie zich af van alles wat niet direct observeerbaar en meetbaar was. Dit is opvallend, omdat het woord 'psyche' oorspronkelijk geest of ziel betekent en de term 'zielkunde' tot in de jaren zestig van de vorige eeuw gangbaar was.

In de 20e eeuw ontwikkelde Carl Jung (oorspronkelijk een leerling van Freud) inzichten die kunnen worden gezien als fundamenten voor de theorieën die we in dit boek bespreken. Een centraal thema in de *jungiaanse psychologie* is het zogenaamde *individuatieproces*. De mens leert in zijn leven eerst om zich te verhouden tot de wereld, om daarna het diepere 'zelf' te leren kennen. Dit zelf is grotendeels onbewust, maar men kan hier steeds meer contact mee krijgen. Daarbij ervaart de persoon ook steeds meer de onbegrensdsheid van het zelf.

Een andere basis voor Zijnsgericht coachen ligt in de *psychosynthese*, een benadering die Roberto Assagioli in het midden van de 20e eeuw ontwikkelde. Assagioli (2002) en Ferrucci (1981) stelden dat het doel van psychosynthese is om mensen te helpen hun ware essentie te ontdekken, vrij van alle versluiering, bepaaldheid en illusie. Daarbij gaat het om een *transpersoonlijk* proces, dat wil zeggen dat de vereenzelviging met de persoonlijkheid (waarmee we ons verhouden tot de wereld) losgelaten wordt en we onszelf ervaren als deel van iets dat groter is dan alleen het 'ik'.

Een belangrijke doorbraak in de psychologie kwam met de *humanistische psychologie*. Een van de grondleggers van deze stroming, Abraham Maslow, beschreef rond het midden van de vorige eeuw een expliciete 'psychologie van Zijn', waarop we in hoofdstuk 2 dieper ingaan. Andere belangrijke namen zijn Stanislav Grof, die vooral bekend is geworden door zijn onderzoek naar de geestverruimende effecten van lsd, en Ken Wilber, een van de eersten die een diepgaande theorie ontwikkelde waarin psychologie en spiritualiteit bij elkaar komen. Een belangrijke bijdrage aan de verbinding tussen die twee gebieden kwam ook van de theoreticus en spiritueel leraar Almaas (de schrijversnaam van A. Hameed Ali). Hij is de grondlegger van de *diamantbenadering*.

Al deze auteurs hebben ons sterk beïnvloed bij de ontwikkeling van Zijnsgericht coachen, maar ze vallen enigszins buiten de reguliere psychologie. Verhalen over Zijnservaringen werden in de psychologie lange tijd met scepsis bekeken. Dit begint te veranderen, onder andere doordat er onderzoek is gedaan naar de positieve effecten van meditatie. (Overzichtsstudies zijn gepubliceerd door Goyal e.a., 2014 en Sedlmeier e.a., 2012.) Ook publiceerden gerenommeerde psychologen zoals Richard Ryan onderzoek naar *mindfulness*, gedefinieerd als een staat waarin je je open en oordeelloos gewaar bent van wat er in het moment gebeurt. Ze ontwikkelden ook een meetinstrument voor mindfulness (Brown & Ryan, 2003). Dit gebeurde in navolging van het onderzoek van Kabat-Zinn (1990), die aantoonde dat mindfulness belangrijke positieve effecten kan hebben bij depressies en fobieën, en bij de behandeling van pijnklachten. Hij ontwikkelde voor zijn patiënten een specifieke vorm van aandachtstraining. Zoals dit boek zal laten zien, is het 'mindful' omgaan met jezelf en de omgeving een belangrijk aspect van Zijnsgericht coachen.

De positieve psychologie

Belangrijke bouwstenen voor Zijnsgericht coachen komen uit de positieve psychologie, een stroming binnen de psychologie die rond de millenniumwisseling is ontstaan. Terwijl de traditionele psychologie vooral aandacht had voor de psychisch zieke mens, richt de positieve psychologie zich juist op de mechanismen en processen van optimaal functioneren (Bohlmeijer e.a., 2013). Centraal staan thema's zoals het 'psychologisch kapitaal' van mensen (Luthans e.a., 2007), en hun vermogen om tot bloei te komen, dus niet meer zozeer de menselijke tekortkomingen (Boniwell, 2012). De focus ligt meer op wat het leven de moeite waard maakt dan op het oplossen van problemen (Gable & Haidt, 2005). De fundamentele vraag is wat mensen gelukkig en krachtig maakt (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

In ons boek *Krachtgericht coachen* zijn inzichten die ontleend zijn aan de positieve psychologie, verder uitgewerkt. Zijnsgericht coachen bouwt daarop voort. Daarmee liggen de wortels van Zijnsgericht coachen mede in actuele psychologische kennis over wat mensen gelukkig en effectief maakt.

Verwante gebieden

Er zijn nog meer gebieden waarop opwindende ontwikkelingen plaatsvinden die bijdragen aan onze kennis over het gebied van Zijn en Zijnsgericht coachen. We denken bijvoorbeeld aan de hersenwetenschappen, de psychotherapie, de organisatiekunde, de onderwijskunde en de kwantumfysica. Het

is boeiend om te zien dat deze gebieden raakvlakken met elkaar hebben, juist als het gaat om het onderzoek naar Zijn en de mogelijkheden van het menselijk bewustzijn.

Oosterse en westerse wetenschap

Sommige thema's uit dit boek worden, zoals gezegd, in de westerse wetenschap met enige terughoudendheid bezien. De belangrijkste reden is dat de empirische wetenschap zich wil beperken tot objectief waarneembare verschijnselen. Hoewel velen die vertellen of schrijven over hun ervaringen met het gebied van Zijn vergelijkbare zaken rapporteren, werden die ervaringen meestal niet beschouwd als objectieve waarnemingen. We merkten al op dat dit aan het veranderen is. Nu gevestigde wetenschappers zaken als mindfulness, het ervaren van geluk en dergelijke meetbaar maken, verschuift datgene wat als 'wetenschappelijk' wordt gezien.

Ook de samenwerking tussen wetenschappers en spirituele leiders uit Azië draagt bij aan het verschuiven van eerder gehanteerde grenzen binnen de wetenschap. Zo wordt de dalai lama intensief betrokken bij onderzoek naar het functioneren van de geest, waardoor een uitwisseling plaatsvindt tussen westerse en oosterse kennis. De dalai lama juicht dit toe en zegt: 'Als ik boeddhistische methoden aanbied, schuiven mensen het opzij als "slechts religie"'. Maar als de wetenschap zegt dat deze methoden werken, ontstaat er meer openheid' (Goleman, 2015, p. 83). Goleman vertelt dat de dalai lama aanvankelijk moeite had met een uitdrukking als 'een dialoog tussen het boeddhisme en de moderne wetenschap': 'Gezien de duizenden jaren van onderzoek en systematische analyse van de menselijke geest ziet hij zijn eigen traditie als "innerlijke wetenschap"'. Hij vindt het dan ook gepaster om te erkennen dat deze kennisweg een eigen bijdrage heeft geleverd aan het gesprek' (Goleman, 2015, p. 87).

In dit boek nemen we wat dit betreft een open houding aan en benutten een ruim arsenaal aan bronnen. Daarbij kijken we wel kritisch naar de kwaliteit van die bronnen. Echter, het trekken van een strikte scheidslijn tussen empirische wetenschap en spirituele bronnen kan volgens ons tot een verarming leiden die niet nodig is. Daarbij voelen we ons gesteund door de bekende psychologe Fredrickson (2013), die stelt dat dit soort tegenstellingen vandaag de dag niet meer aan de orde zijn.

Wat wij wel belangrijk vinden, is dat alles wat we beschrijven toetsbaar is door eigen ervaring. Dat wil niet altijd zeggen dat de lezer die ervaring nu al kent, maar dat die in principe mogelijk is. Zijnsgericht coachen kan in dat opzicht een belangrijk nieuw gebied toegankelijk maken.

Slot

We besluiten dit hoofdstuk met een uitspraak van de dichter en filosoof Paul Valéry, die aansluit bij dit hoofdstuk:

*'Soms denk ik
En soms ben ik.'*