



**sonneveltopleidingen**

academie voor gezonde levensstijl

## Proefles

Opleiding Topcoach

Sonnevelt Opleidingen

# 1 Inleiding Helend Coachen en de weg van ontspanning

## 1.1 Principes

Het basis principe van Helend Coachen is dat het Universum een zelforganiserend, zelfcorrigerend, en zelfherstellend proces is. Daarmee zijn ook alle systemen (mensen, groepen, politieke, sociale, economische en culturele) zelforganiserend, zelfcorrigerend en zelfherstellend, tenzij er iets intervenueert dat dat verhindert. Er zijn veel individuele, en collectieve machtsstructuren in onze menselijke wereld die dit zelforganiserende, zelfcorrigerend en zelfherstellend natuurlijke proces in de weg staan. Het is dan alsof er een spaak in een wiel is gestoken en daarmee het systeem tot stilstand gekomen in een rigide zichzelf herhalende impasse welke zichzelf probeert te handhaven. Maar de inherente zelfcorrigerende en herstellende kracht is tegelijkertijd (en altijd) ook actief en veroorzaakt een spanningsveld (of crisis) waarvan het individu zich gewaar wordt via lichamelijke en psychische klachten en onvrede.

Helend Coachen gaat uit van deze Inherente altijd Heel makende drijfveer en proces dat de kern is van ons bestaan. Helend Coachen raakt die Kern of het Hart van het individu en daarmee deze fundamentele zelfhelende Kracht. Het Hart (hoofdletter!) of de Kern van een ieder is al Heel en Vrij en wil zich als zodanig manifesteren (organiseren, corrigeren en herstellen) als dit toegelaten wordt. Daarom gaat de benadering van Helend Coachen in principe voorbij aan het zoeken naar een oplossing of 'heling' van een of ander probleem en het proberen te herstellen van de oude 'status quo'. 'Crisis' in Helend Coachen wordt gezien als een disbalans in het individu (of groep) welke juist wijst naar een mogelijk heel worden op een volgend niveau van integraal functioneren. Als dit proces niet verstoord of onderdrukt wordt mobiliseert het de al inherent bestaande helende Kracht en dit leidt tot zuivering, herstel van balans en regeneratie in een nieuw en meer 'heel' functioneren van het totale individu en zijn (haar) omgeving.

Helend Coachen sluit geen andere vormen van coachen of hulpverleners uit! Het geeft een fundamentele basis en grond waarop andere benaderingen kunnen rusten. Zaken als massage, voetreflexologie, acupunctuur, en dergelijke kunnen meer effectief zijn als ze Helend Coachen als basis hebben. Helend Coachen wil voorbij het 'slachtoffer' gaan en een meer gelijkwaardig 'over en weer' tussen coach en cliënt benadrukken (welke methode van contact we ook benutten) wat weer de voorwaarde en basis kan zijn voor het voornoemde zelf-helende proces (welke 'techniek' we ook benutten).

## 1.2 De Essentiële ingrediënten van Genezend Coachen

1. De drie hoofd principes (de 'drie V's):

- Vertrouwen (in de Inherente Heelheid en zelforganiserende, zelfcorrigerende en zelfherstellende Kracht van het Bestaan of het Leven)
- Verbinden (met de Levenskracht en Leven zelf)
- Vasten (loslaten van verkeerde gewoontes en omarmen van helende gewoontes)

2. De drie voornaamste Instrumenten van de Coach (de 'drie A's):

- Aanwezigheid (omarmend en veilig)
- Aanraken (hand opleggen)
- Aanroepen (van de Levenskracht en verandering: "het Gebed van Verandering")

3. De drie Stadia van Helend Coachen (Z, B, R):

- Zuivering
- Balans (harmonisatie)
- Regeneratie

Sonnevelt Opleidingen

4. Het hele **helingsproces** is gebaseerd op het Grond Principe van **ontvangen en loslaten**

**De Cliënt:** is zelf verantwoordelijk voor verbinding maken via ontvangen en loslaten, door inspectie van zijn (haar) patronen en gewoontes en het veranderen daarvan (loslaten van slachtoffer positie).

**De Coach:** is verantwoordelijk voor zijn (haar) (ego) patronen die een 'omarmende aanwezigheid' en communicatie over en weer met de cliënt in de weg staan.

5. De **meest effectieve Helende benadering** (coachen, helen in het algemeen) is wanneer de

lichaam-geest in resonantie wordt gebracht met de alles doordringende Levens (Liefdes) Kracht

en deze kracht ontvangt en geleid via een minimum-optimum leefstijl.

Welzijn (en gezondheid) moeten niet gezien worden als iets dat gefixeerd is, maar als een beschrijving, op een gegeven moment, van een dynamiek of (dis)balans van allerlei (soms tegengestelde) krachten die we het label 'gezond' of 'ongezond', 'problematisch' of 'niet-problematisch' geven.

Onze natuurlijke staat is er een van stralend Wel-Zijn, balans en voortgaande groei. Dit betekent dat we, van nature, en in interactie met onze omgeving, de bronnen vinden of genereren die de integriteit en balans in en als ons zelf handhaven of herstellen. Dit is een zelforganiserend en zelf-zuiverend-herstellend proces dat leidt tot een toestand die we 'gezond' of 'heel' noemen. Het is ook van belang in onze benadering de cliënt te zien als een **integraal geheel**: er is geen verschil tussen lichaam, geest, emoties en denken. Elke disbalans uit zich altijd op al deze gebieden ook al kan een van de gebieden misschien op de voorgrond staan. Dan is het ook van belang te beseffen dat het individu niet alleen een integraal geheel is maar dat hij (of zij) ook in wisselwerking verkeert met de omgeving. De beïnvloeding niet alleen van de fysieke omgeving maar ook van de culturele context waaruit de cliënt voortkomt en in verkeert. De mens als zodanig bevindt zich in een voortdurend evoluerend proces 'van de wieg tot het graf'. Zoals gezegd is de evoluerende kracht in het leven verankerd; het leven streeft naar een altijd hogere ontwikkeling door middel van overstijgen en loslaten van het 'oude' en beperkende en het meenemen en omvatten wat 'nuttig en nodig' was in het 'oude' in het 'nieuwe' niveau van functioneren. Het nieuwe ontwikkelingsniveau omvat dus wat er aan voorafging en voegt geheel nieuwe componenten toe. We zien de drang tot vernieuwing en 'iets anders' dus eerst verschijnen als een stille kracht en drijfveer en het 'oude vertrouwde' verzet zich hier tegen omdat elke meer wezenlijke verandering als bedreigend wordt ervaren. Dit spanningsveld is de crisis waarin de cliënt verkeert als hij (of zij) bij ons komt zich uitend in lichamelijke en emotionele symptomen. In veel hulpverlenende benaderingen licht de nadruk niet zo zeer op het aanvaarden van deze crisis en spanningsveld en het katalyseren van het ontluikende nieuwe, maar het proberen te herstellen van de status quo. Het is ook mogelijk dat de crisis zo groot wordt dat een cliënt (zonder of met hulp) terugkeert naar een (vorig) stadium van ontwikkeling dat als 'veiliger' wordt beleefd ('regressie').

Als we iemand observeren die uit balans is dan kunnen we gevoeglijk aannemen dat er vier factoren een belangrijke rol spelen bij het ontstaan daarvan:

Die vier factoren zijn:

1. Een persoon die normaal gezond en in balans is, doet iets dat hem verhindert langer in balans te zijn. De bronnen welke die persoon normaal ter beschikking staan (in hem zelf of in de buitenwereld) worden niet langer benut om de balans te handhaven of te

herstellen of verdere groei mogelijk te maken. Meestal hebben we hier te maken met een (ongeïnspecteerd) patroon of neiging in de persoon welke getriggerd wordt door een bepaalde situatie (bv. een nieuwe strengere baas die doet denken aan je vader)

2. Krachten van binnen of buiten die een disbalans zouden kunnen veroorzaken zijn sterker dan de inherente capaciteit in het individu en op dat moment om die krachten het hoofd te bieden. Stressvolle omstandigheden in werk of gezin zijn hier een voorbeeld van.

Sonnevelt Opleidingen

3. De persoon in kwestie heeft nooit geleerd om met dit 'krachten spel' om te gaan en heeft bijvoorbeeld geen weet van de inherente helende en creatieve kracht die de kern en grond van zijn bestaan vormt.
4. Het inherente levensproces in (en als) de persoon nodigt hem (of haar) uit zich verder te ontwikkelen en capaciteiten te benutten die latent zijn en die hem of haar beter zouden laten functioneren. Hiervoor moeten oude gewoontes losgelaten worden en die latente capaciteiten omarmd en ten toon gespreid. Dit proces van omarmen en loslaten hebben we vaak niet geleerd.

### 1.3 Het doel van helend coachen

Het doel van Helend Coachen is een tijd lang samen met de cliënt op te trekken als een 'medereiziger' die op dat moment wel 'heel' en in balans is en daarom de 'ruimte' kan verschaffen om het zelf helende proces, dat naar de achtergrond verschoven is in de cliënt, de ruimte te geven zich te ontplooien. Hoewel dit proces in het algemeen spontaan is kunnen er wel elementen en stadia aangeduid worden die herkenbaar zijn en 'houvast' geven. Deze elementen worden in ons proces duidelijk aangeduid en aan den lijve ondervonden door de deelnemers. In het kort komen de stadia in het proces van Helend Coachen neer op een aantal 'ruimten' in de 'tempel' die de lichaam-geest van een individu is.

### 1.4 De 'ruimten' die doorlopen worden in het proces van Helend Coachen

Het is goed om te beseffen dat de 'ruimten' of 'fasen' in het proces van Helend Coachen die hier beschreven gaan worden niet noodzakelijk lineair zijn en elkaar opvolgen. Helend Coachen is een *proces* dat niet echt in hokjes in te delen is. Toch is het voor het leerproces dat we ondergaan ook goed om bepaalde aspecten die inherent zijn aan Helend Coachen te onderkennen en op een 'rijtje te zetten'. Ik heb hier gekozen de fasen te benoemen in termen van 'ruimten' in de 'tempel' van de lichaam-geest.

#### 1.4.1 De ontmoetingsruimte:

Dit is de ruimte of fase waar de coach en de cliënt elkaar leren kennen. Het is een belangrijke ruimte omdat hier de 'toon' gezet wordt voor het verdere verloop van de coaching. Het woord ont-moeting is hier ook goed op zijn plaats in de zin van dat de cliënt het idee moet krijgen dat er nu even niets 'moet'. Hij of zij 'omarmd' in een omgeving en door een persoon die er 'gewoon' is zonder allerlei verwachtingen, zonder oordeel, liefdevol. De ontmoeting zou een 'zucht van opluchting' moeten ontlokken. We zullen in deze context ook moeten letten op de fysieke omgeving waar de ontmoeting plaats vindt. Hoe minder de omgeving appelleert aan een gevoel van 'efficiency', kantoor, spreekkamer, business, etc., hoe beter. Samen gevat moet de cliënt iets voelen van 'hè, hè, het is hier goed toeven; ik voel me welkom'.

#### **1.4.2 De bibliotheek:**

Dit is de ruimte waar we gegevens verzamelen van en over de cliënt. Afgezien van de persoon gegevens van de cliënt, worden hier de 'boeken' (al of niet 'gesloten') uit het leven van de cliënt 'opgeslagen'. Hier vertelt de cliënt waar hij of zij voor komt. We horen waar hij of zij mee zit, wat de crisis is, waar de cliënt is vastgelopen. Dit is ook het moment (of momenten als het in de loop van de tijd naar voren komt; het proces is niet lineair) waarop we horen welke 'boeken' uit het verleden niet gesloten zijn. De cliënt moet de ruimte en tijd krijgen stoom af te blazen zonder dat we aan het interpreteren slaan. Het is al meteen een onderdeel van het zuiveringsproces dat de cliënt moet doormaken. Stoom afblazen dus. Het is ook voor de coach van belang een begin van overzicht en inzicht te krijgen in het leven van de cliënt. Het is dan ook meestal nuttig om aantekeningen te maken van wat de cliënt vertelt.

#### **1.4.3 De lichte ruimte:**

Dit is een ruimte die van groot belang is voor het proces. Het is in die 'ruimte' dat de cliënt weet heeft van (of de intuïtie) dat zijn (of haar) Hart of Diepte al gelukkig, heel, vrij (of hoe we het maar willen noemen) is. Ondanks alles wat er gebeurd is (en waarover we gehoord hebben), ondanks de huidige crisis en pijn (hoe die ook verwoord wordt), 'ergens' hebben we nog steeds de intuïtie van onze intrinsieke en inherente vrijheid en geluk. 'Ergens' weten we dat we op elk moment 'gewoon' gelukkig zouden kunnen zijn, zonder voorwaarden. We hebben deze n.l. al meegemaakt in ons leven, die momenten van geluk. Zomaar: dat moment in de natuur; het moment van liefde zonder voorwaarde, een moment van overgave, het participeren in muziek of kunst in het algemeen, de geboorte van je kind, etc., etc. Het is mogelijk op een x-moment naar zoiets te vragen als de tijd rijp is of als het moment zich aandient doordat de cliënt er over begint. Het is van belang dan zo diep mogelijk op dit moment in te gaan. 'Hoe voelde het precies! Vertel er alles over! Wat gebeurde er met je lichaam, je ademhaling, etc. Waar voelde je het? Waarom ging het weer weg?' De lichte ruimte is ook altijd zichtbaar op het moment dat de cliënt er over spreekt. Het is goed voor de cliënt deze feedback te krijgen. Het wordt waar in het moment van herinneren en het gaat een contrast vormen met alle problemen die de cliënt naar voren heeft gebracht. Er begint iets te dagen van dat je het zelf (toch) ook in de hand hebt.

#### **1.4.4 De heldere ruimte van over(in)zicht:**

Dit is de ruimte waarin je samen bekijkt naar wat de oorzaken, patronen, mechanismen zijn waar om je niet heel en vrij bent. Hoe heb je die patronen en mechanismen opgebouwd en waarom? Hoe doe je die patronen en mechanismen nu. Hoe doe je ze emotioneel, lichamelijk, met je gedachten en oordelen, met je ademhaling en je gedrag? Kun je zien dat het een reactie is die meestal uit het verleden stamt (of althans daar begonnen is als verdediging- en overlevingspatroon). Een automatische waarmee je op huidige situaties reageert die je doen 'denken' aan vroeger. Kun je misschien zien dat deze automatische en vaak onbewuste reflex niet alleen niet echt iets oplevert maar ook onnodig is. Wat zou je anders kunnen *doen*? Kun je zien dat er maar een ding op zit en dat is daadwerkelijk iets anders doen anders verandert er niets. Met andere woorden: kun je op deze ontspannen manier naar je zelf kijken en zien wat je (automatisch) neigt te doen en je doen en gedrag veranderen zodat je meer leeft vanuit je nieuwe 'gezichtspunt'. Kun je zien dat een nieuw en ander leven ook geleefd moet worden? In deze ruimte is er veel 'heen en weer' tussen 'oud' en 'nieuw'. Het 'oude' (vertrouwde) heeft de neiging zich te willen bestendigen als patroon maar nu je 'beter weet' hoeft dit niet meer en kan je het oude patroon doorbreken of overstijgen. Dit kun je doen in je zelf maar moet ook geuit worden in de 'buiten wereld' en al je relaties.

#### **1.4.5 De oefen ruimte:**

In deze ruimte worden met de cliënt alle zaken besproken die je inderdaad anders zult gaan doen. In het begin is dit gewoon 'oefenen'. Automatismen veranderen alleen als je iets anders *doet*. Het is geen kwestie van wachten op een beter gevoel. Dan kun je altijd maar blijven wachten. Nee....je gevoel gaat mee (en is secundair) aan je *actie*. Hierbij hoort ook het 'gevleugelde' gegeven: *waar je je aandacht op richt, daar ben je*.

#### **1.4.6 De uitgangruimte:**

In deze ruimte wordt alles nog eens (samen)gevat en stevige afspraken gemaakt inclusief de afspraak voor een volgend gesprek. Bij de oefeningen hoort ook ontspanning, ademen, bewegen, evt. andere voeding, bepaald gedrag en het bijhouden van een dagboek.

Sonnevelt Opleidingen

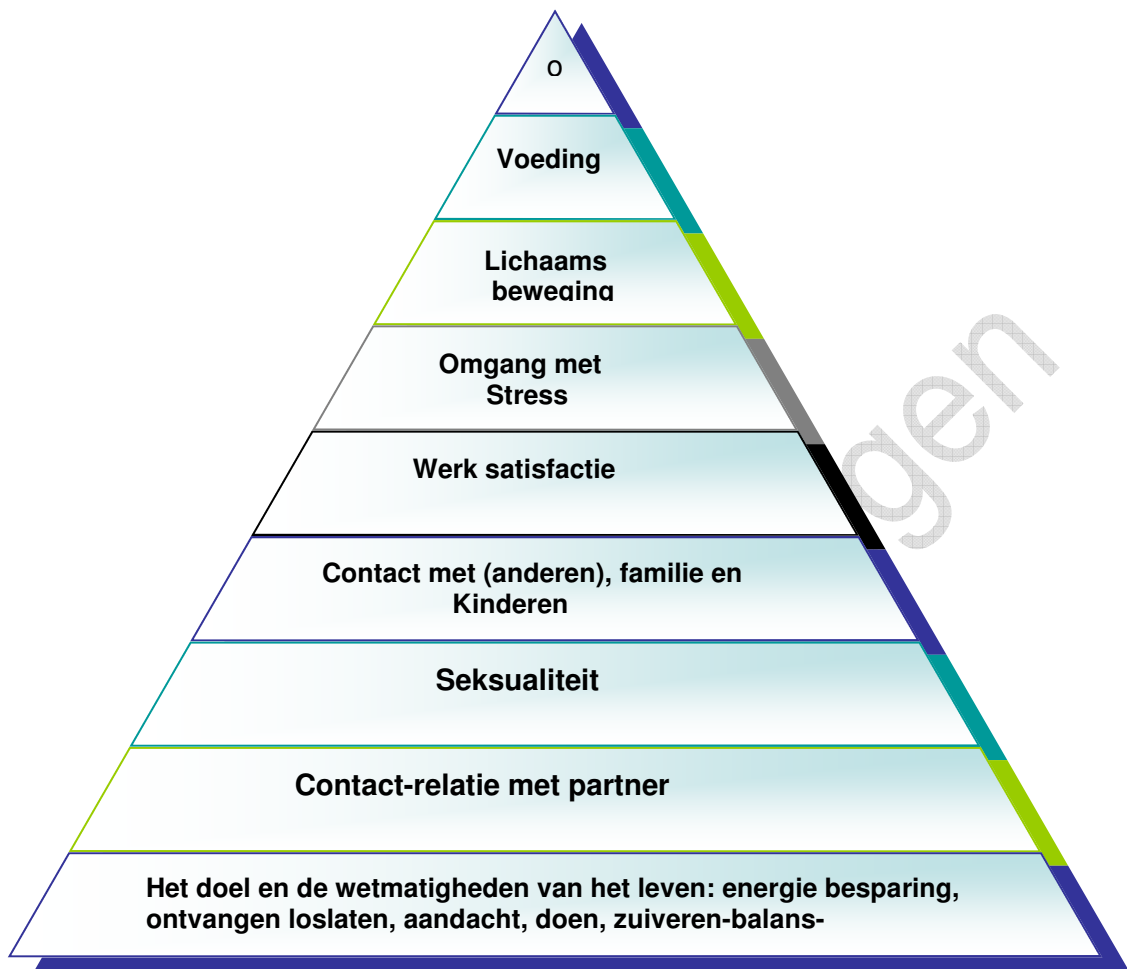
## 1.5 Hoe lang moet het coaching proces doorgaan?

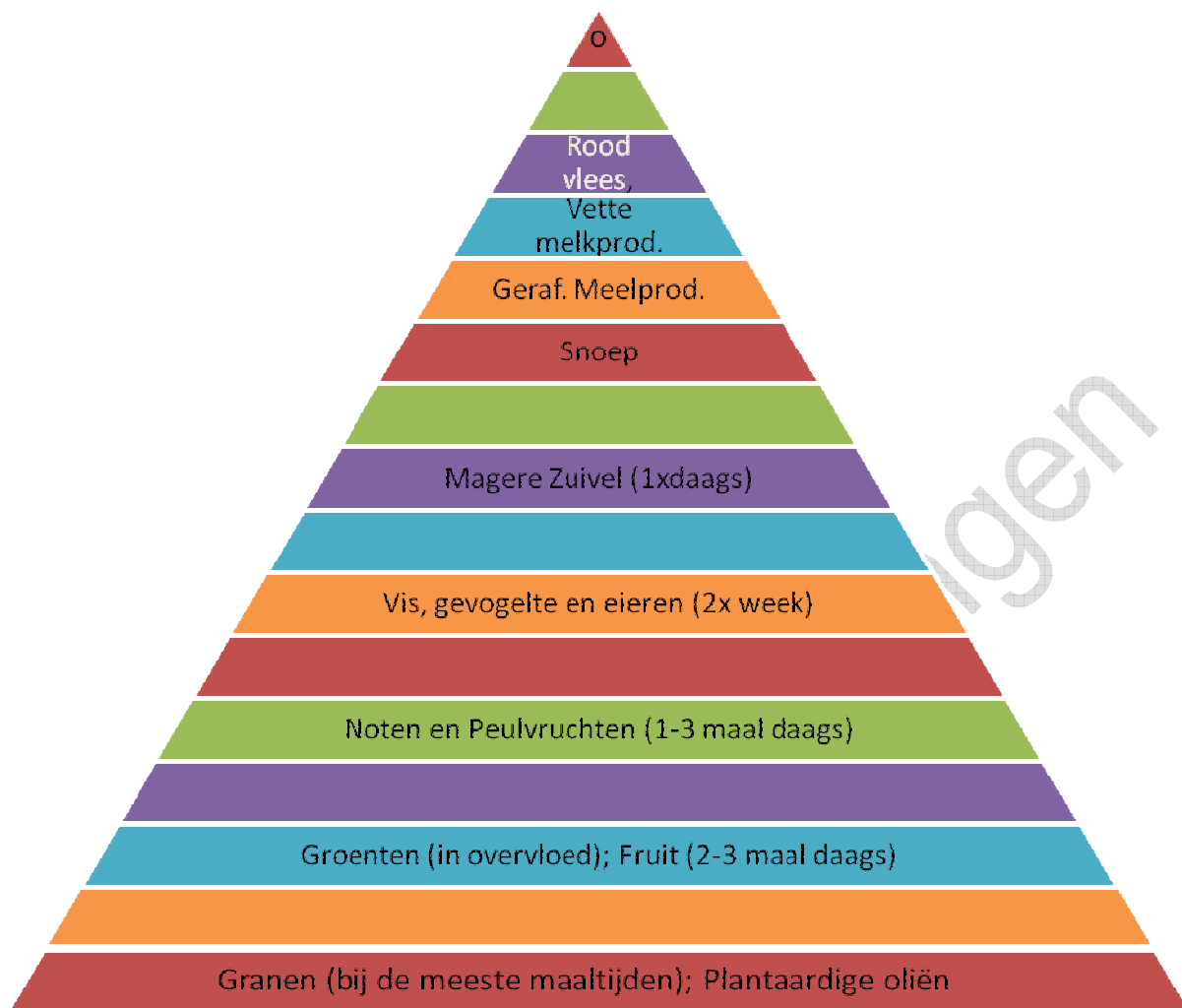
Een veranderingsproces kost natuurlijk tijd. Maar het hoeft ook niet eindeloos door te gaan. Als het proces neigt lang te gaan duren dan kunnen we ons afvragen of de cliënt toch weer in een slachtoffer rol is terecht gekomen en de coach weer het idee heeft het te moeten doen voor de cliënt. Het beste lijkt om met de cliënt af te spreken dat er een aantal coaching gesprekken plaats vinden (bv vier tot zes) en dat je dan samen evalueert hoe het er voor staat. De gesprekken duren meestal één tot anderhalf uur. De cliënt en coach moeten niet onder tijdsdruk staan. De verandering van 'oud' naar 'nieuw' is meestal een plotseling optredend iets. Ik kan altijd meteen aan de cliënt zien wanneer dit gebeurd is. De lichaamstaal spreekt boekdelen. Er is een 'sprong' gemaakt naar een nieuw niveau van beleven en functioneren waarbij wat verkramp was is losgelaten en wat nuttig was meegenomen in dit nieuwe beleven en functioneren. De cliënt zelf zal dan vaak aangeven dat hij (of zij) nu klaar is om zelf verder te gaan. Het is meestal toch wel goed om een 'vinger aan de pols' te houden en een manier te vinden om met elkaar te blijven communiceren (nu en dan) face to face, via de telefoon of e-mail. (Ik heb zelf nog contact met cliënten die ik al jaren niet meer 'professioneel' zie)

## 1.6 De leefstijl piramide

De context en leefstijl waarin de cliënt functioneert zijn van belang; de Leestijl piramide

Zoals al gezegd; we leven als individu niet op een eiland. We zijn altijd in contact met de buiten wereld en de sociaal-maatschappelijke context waar in we verkeren. We eten en ademen niet alleen (en vaak verkeerd) maar we hebben een partner, gezin, familie, een bepaald soort werk, collega's, etc. Daar komt nog bij dat de manier waarop we in het leven staan sterk bepaald wordt door hoe we tegen dat leven aankijken. Dit wordt weer sterk bepaald door onze opvoeding en in wat voor culturele omstandigheid we leven. Wat vinden we van de 'zin' van ons bestaan. Zijn we zuiver materialistisch ingesteld of geloven we dat er meer is 'onder de zon', etc. Er is veel onderzoek gedaan naar de invloed van al deze factoren op het wel en wee van mensen. Ik heb dit samengevat in de vorm van een leefstijl piramide waar de onderste 'sport' de meeste invloed aangeeft. Het is van belang in onze vorm van coachen weet te hebben hoe deze factoren in het leven van onze cliënt een rol spelen en eventuele nodige verandering te stimuleren.





## 1.7 Ontspannen, meditatie en hand opleggen ‘zonder doel’

### Inleiding

Ontspannen, meditatie en hand opleggen *zonder doel?*

Hoe kan dat nou, zou je zeggen; iets doen zonder doel.....

In onze benadering van ontspannen, meditatie en hand opleggen is er sprake van een paradox. Natuurlijk is er een element dat je doel gericht zou kunnen noemen.

Aan de andere kant is het toch weer net anders dan wat we normaal als ‘werken naar een doel toe’ zouden kunnen noemen.

Zoals u heeft kunnen zien is Helend Coachen gebaseerd om het principe van de ‘aannee van de inherente heelheid van elk wezen’. In die context hebben we al opgemerkt dat die heelheid (of dat ‘heel-zijn’) dus niet te bereiken valt: je kunt niet heel worden, je kunt het alleen zijn!! Met elke poging die we ondernemen om ‘heel te worden’ ontkennen we dus dat het (al) zo is. Ergo.....zo gaat het nooit lukken.

Dat is niet zo moeilijk in te zien als filosofische wijsheid maar we zijn deze denkwijze natuurlijk in het geheel niet gewend. Ons hele leven is zo doelgericht. Ons werk leven bevat niet anders dan doelen die voortdurend ‘aangescherpt’ worden. Ook veel coachen is hier op gebaseerd; vaak stel als eerste samen met je coach je doel op. Waar werk je naar toe; waar wil je zijn aan het eind van de rit?

Wat ik hier voorstel is dus geheel iets anders! In Helend Coachen proberen we iemand in contact te brengen met zijn (of haar) inherente vrije en hele staat van Zijn. Als dit doordringt dan wordt ‘vanzelf’ gezien dat we zo niet leven. Ons gedrag en alles wat we doen is , zoals al gezegd, een reflectie van de aanname van beperking en afscheiding. Omdat beperking nooit echt goed voelt (ook al heb je momentjes van ontspanning) gaan we dan op zoek naar meer vrijheid of heel-zijn (“geluk”). Maar dat zelfde zoeken nu bevestigt alleen maar de beperking. Met al ons zoeken zeggen we voortdurend dat we er niet zijn!

Daarom als je ‘geroken’ hebt aan wie je, in de grond, werkelijk bent dan wil je je oude gedrag niet meer. Je ontdekt dat er een nieuwe manier van doen is die congruent is met of een afspiegeling van die vrijheid die we zijn.

Laten we zeggen dat je opeens echt voelt en ziet dat, wat je ‘jij’ noemt, in wezen totaal verbonden is met alles en iedereen. Er is veel meer sprake van ‘wij’ dan van ‘ik’. Dan wil je (natuurlijk) je gedrag in die zin veranderen. Je kunt niet echt meer goed je doelen zo stellen dat je de ‘ander’ dwarsboomt of voorbij streeft. Je beseft dat het in de wereld om ‘samen’ gaat en dat dat echt is wat je wilt. Niet dat er geen speelse competitie zou kunnen zijn, maar niet meer als ‘levens doel’.

Nu zou je kunnen zeggen dat het ‘samen’ een doel is waar je dan naar streeft. Dat is ook zo, maar gelijktijdig kun je niet anders. Het ‘samen’ is er al en krijgt hoe langer hoe meer gestalte in ons doen en laten. Je geeft meer en meer uitdrukking aan samen dan dat je er vanuit een afgescheiden ‘positie’ aan werkt.

## 1.8 Ontspannen, ademen, meditatie

Dus laten we deze drie eens bij de kop nemen.

Veel mensen moeten leren ontspannen en ademen omdat ze dat in onze huidige samenleving nauwelijks meer doen. Het is dan een remedie tegen te grote spanning die we op opzouten.

Mensen wordt geadviseerd vakantie te nemen, of ontspanning en ademhaling oefeningen te doen of te gaan wandelen, etc.

Dat is natuurlijk goed maar ik weet ook uit ervaring dat gewoonten sterk zijn en dat veel mensen die oefeningen wel een tijdje doen maar ze dan weer laten omdat het al 'een stuk beter gaat'.

Wat nu als we stellen dat ontspannen leven inclusief ademhalen juist 'normaal' is. Dat een dergelijke levensinstelling heel natuurlijk is en eigenlijk het uitgangspunt zou kunnen (moeten) zijn voor ons hele leven.

Wat nu als je dat echt zo zou voelen door herinnerd te worden aan een situatie in je leven waar dat (voor dat moment) ook echt zo was. Dat je opeens snapt dat de hele natuur zo in elkaar zit. Een boom, een bloem, een poes....zo ontspannen, ademend, zo zonder al die doelen die alsmaar nagestreefd moeten worden (tot je er bij neervalt).

Als we voorbeeld van de poes aanhouden. Die ligt wel een hoop te liggen maar als er echt iets moet gebeuren dat is hij geheel 'bij de tijd' en doet alles gracieus en met grote precisie.

Ontspannen en ademen moeten de meesten van ons aanleren omdat we het ontleert zijn en je moet het 'willen' omdat je het snapt en niet alleen omdat het een tijdelijk soelaas bied aan een leven dat jachtig en gespannen blijft.

In Helend Coachen doen we deze oefeningen met elkaar en je wordt gevraagd ze thuis ook te doen zodat je jezelf helpt meer en meer een staat van ontspannen heel-zijn te bereiken ( op den duur, onder alle omstandigheden).

We kunnen dan een participant zijn in het leven in plaats van een controleur; open, ontspannen, ademend en vol in het leven staand.

Een oefening die lichamelijke ontspanning, voelen, ademen en vrije aandacht inhoud zou je **meditatie** kunnen noemen. Je creëert momenten in het dagelijks leven waar je je afzondert om, ongestoord, je zelf te oefenen in iets dat zal blijken heel natuurlijk te zijn en dat aansluit bij je intuïtie over het leven zelf.

Je gaat dan ook, als je intuïtie gevoed wordt, wat je leert in meditatie hoe langer hoe meer in je leven toepassen omdat het niet doen als te pijnlijk wordt ondervonden.

Als je eenmaal de 'smaak' van vrijheid, authenticiteit en balans te pakken hebt wil (kan) je niet meer terug. Het is geen doel meer waar je naar streeft...het is er al en je drukt het op die manier uit. (Deze oefening wordt, verder op, onder hand opleggen en 'meditatie voor verandering' beschreven.)

## 1.9 Hand opleggen

Onze vorm van Coachen heet “**Helend** Coachen”. “Helend” omdat naast het coachen in de normale zin, er ook een proces plaatsvindt waarin de cliënt zich ontwikkelt tot een ‘groter geheel’ of een geheel van hoger orde. Hierbij worden oude zaken die heelheid in de weg zitten losgelaten en (dus) gezuiverd. Er wordt ruimte gecreëerd voor het nieuwe.

Voor dit proces is, zoals al gezegd, een ‘omarmende’ (coaching) situatie van groot belang. De cliënt moet geholpen worden, door ons eigen voorbeeld, te zien dat crisis en de mogelijke ontwikkeling precies is wat nodig is. Het systeem begint zich te corrigeren terwijl een vergezicht opdoemt van hoe het zou kunnen zijn (‘stralende ruimte’). Dan, als die ruimte er is, organiseert het systeem zich tot een nieuw geheel van hoger orde. Vaak wordt er gezegd dat voor deze ‘sprong’ in bewustzijn extra energie nodig is om het ‘zetje’ te geven over de drempel tussen oud (waar we ook aan vast willen houden) en het nieuwe (dat nog ongewis is).

Helend Coachen is in deze zin niet alleen ‘omarmend’ en acceptierend maar is ook een omstandigheid waar het ‘zetje’ gegeven wordt. Soms ook in woorden of gebaar maar altijd impliciet omdat de coach al weet dat het niet anders kan.

Een belangrijk hulpmiddel bij dit alles is **hand opleggen**.

Dit is in het kader van bovenstaande niet moeilijk begrijpen. Als we iemand aanraken geeft dat alleen al een gevoel van geborgenheid, omarmen en acceptatie. Bij veel mensen is ook juist het probleem dat ze zich niet gezien of aangeraakt voelen. Aanraking (op welke manier ook) brengt mensen in hun gevoel (waar ze meestal ook niet zitten als ze bij je komen).

Maar in elke aanraking zit ook een element van energie overdracht. Meestal vloeit die (zeker in het begin) van de gene met de meeste energie naar de gene met de minste. Zoiets als ‘communicerende vaten’. Het is die energie overdracht die een belangrijk steentje bijdraagt in het ont-wikkel proces van de cliënt.

Nu denken we vaak bij energie overdracht dat we dat ‘zelf doen’. Bij Helend Coachen proberen we dit te vermijden. Als je je zelf ziet als een afgescheiden (en dus beperkt) pakketje energie dan kan het je gebeuren dat je het gevoel hebt ‘energie kwijt te raken’. Je neemt een beperking aan die er dan ook is en die het idee bij de cliënt versterkt dat ook hij (of zij) een beperkt pakketje energie is waaraan gesleuteld moet worden.

Bij Helend Coachen maken zowel de coach als de cliënt zich vrij van deze notie (in principe en zoveel als je op dat moment kunt). Via de grond oefening van ontspannen, voelen ademen en loslaten treedt je in communie (of contact) met de alles doordringende levenskracht die onuitputtelijk is.

Je laat daar bij alle notie los dat je iets ‘moet doen’ en dat **jij** dat gaat doen.

Als je jezelf opent en ruimte maakt dat wordt je lichaam een energie geleider. De energie gaat via de energie geleiding van de coach via zijn (haar) handen ‘richting’ cliënt. Maar de cliënt, door zich zelf open te stellen, vangt ook via zijn systeem die universele energie op.

Omdat de coach op het moment van hand opleggen geacht wordt meer open te zijn dan de cliënt helpt hij de energie zich te focussen op de cliënt en (hopelijk) ontvangt deze de helende energie.

### 1.9.1 De fasen van het proces van handopleggen

1. De cliënt gaat ergens rustig liggen of zitten in een omgeving die stil is en uitnodigt tot het proces (overgave, loslaten, ontvangen)
2. De coach zit naast de cliënt en beiden gaan de **eerste fase** in. Deze bestaat uit lichamelijke ontspanning, voelen en ademen. De coach kan dit voor beiden 'voor zeggen' door de cliënt uit te nodigen zich geheel te ontspannen en vervolgens met de uitademing alles uit te ademen en los te laten. Wat er ook maar aan kramp, pijn, ziekte, irritatie, emoties of andere problemen is worden losgelaten via de uitademing. Voor de coach is dit inclusief het idee dat hij of zij iets moet gaan **doen**. Beiden geven zich over aan de levenskracht en ademen alle obstructies uit.
3. Dan komt de **tweede fase**. Nu dat er ruimte is gemaakt via loslaten volgt de inademing en het ontvangen van de levensenergie tot diep in de buik. Zowel cliënt als coach doen dit op dezelfde manier als via de ontspanning-adem-meditatie oefening geleerd is. Dan, als via de inademing die levensenergie ontvangen is wordt die via de uitademing door het lichaam 'gestuurd' of geleid. De coach kan dan zijn (haar) handen (beide) op of boven het lichaam van de cliënt leggen. Hij ademt telkens in en ontvangt en geleid dan, via de uitademing, die energie door armen en handen naar (in) het lichaam van de cliënt. De laatste doet niet anders dan deze energie ontvangen via elke inademing en via elke uitademing door zijn (haar) lichaam sturen of geleiden. Dit alles, voor beiden, in grote ontspanning. De clou is dit proces zich zo natuurlijk mogelijk te laten plaatsvinden zonder 'interventie' van onszelf".
4. In **fase 3** haalt de coach zijn (haar) handen af van de cliënt en schudt handen en armen af buiten het lichaam van de cliënt. Tijdens het hand opleggen kunnen verkrampde energieën, emoties, irritatie, kortom negatieve energieën van de cliënt naar de coach stromen en dat is natuurlijk niet de bedoeling. Daarom is het goed na een aantal ademhalingen aandacht en aanraking bij de cliënt weg te halen en de eventuele negatieve energieën 'af te schudden' en bewust, weer met de uitademing, los te laten. Na een aantal bewuste loslaatuitademingen worden de handen weer op of nabij het lichaam van de cliënt geplaatst en gaat het eerder beschreven proces door.
5. Op een gegeven moment (misschien na een kwartier) is het **proces klaar** en worden de handen en aandacht definitief bij de cliënt weggehaald. Zowel cliënt als coach blijven nog even bij elkaar in alle rust. Een **gesprek** kan nu plaatsvinden over hoe beiden dit proces van handoplegging beleefd hebben. Het kan zijn dat er, tijdens het hand opleggen, emoties gevoeld zijn en geuit. Het is goed daarbij stil te staan. Van alles kan zich af hebben gespeeld en het is goed het daar nu even over te hebben.
6. Het is erg belangrijk voor coach en cliënt om meer en meer te zien en voelen hoe dit **proces 'zichzelf doet'** en dat van ons niet meer gevraagd wordt erin te participeren. We kunnen dan samen het wonder zien en meemaken. Het is namelijk echt waar dat het systeem zichzelf corrigeert, organiseert en heelt.

## 1.10 Meditatie (voor verandering)

Zoals al gezegd is onze vorm van 'meditatie' een oefening van ontspanning, voelen, ademen, loslaten en ontvangen. Eerst wordt het lichaam van teen tot top bewust ontspannen. Dan wordt alle negativiteit uitgeademd en alle leven ingeademd. We doen dit met gevoel; dwz we voelen alle irritatie ons lichaam verlaten en voelen dan met de inademing levensenergie ons systeem binnen dringen. We drinken het als het ware energie in met volle teugen. Op deze manier komt ook onze geest tot rust; vanzelf. Als er toch gedachten opkomen laten we die voor wat ze zijn; we volgen ze niet met onze aandacht. Onze aandacht blijft gewoon bij onze ademhaling, in en uit.....

Als ons systeem op deze manier tot rust is gekomen kunnen we beginnen met de **meditatie voor verandering**. Laten we aannemen dat er een situatie is die we graag anders zouden willen zien. We moeten ons eerst realiseren dat onze lichaam-geest gezien kan worden als een 'zender-ontvanger' die in verbinding staat, niet alleen met het Grote Veld van Energie maar ook met alle andere 'zender-ontvangers'. We zenden voortdurend (en meestal onbewust) boodschappen uit. En omdat die boodschappen reflecties zijn van hoe we tegen het leven aankijken krijgen we een collectief resultaat dat soms heel beperkt en beperkend kan aanvoelen. Maar we kunnen natuurlijk ook een andere (nieuwe) boodschap uitsturen. Telkens als we dat doen licht het hele 'netwerk' ook op. Als de tegenkracht groot is (en dat is hij) dan moet de nieuwe boodschap krachtig en 'lichtend' zijn en...vol worden gehouden. Als de nieuwe boodschap er ook, in het 'grotere geheel' echt toe doet (voor het 'goed' ook van anderen) dan is de kans van slagen ook weer groter. In principe kan de 'meditatie voor verandering' voor alles wat we anders zouden willen gedaan worden; van een ziekte tot wereld verbetering.

#### **1.10.1 Fase 1: De situatie die ongewenst is voelen en loslaten**

In volledige ontspanning en vol ademend stellen we ons de situatie (wat die ook is) geheel voor in onze geest ook met alle gevoel en emotie die daar bij hoort. Dan laat je die situatie vervolgens geheel gaan of los met elke uitademing. Je voelt die energie van die situatie je lichaam-geest verlaten; telkens weer met elke uitademing. Houd er absoluut niet aan vast! Laat het geheel gaan!

#### **1.10.2 Fase 2: De nieuwe situatie visualiseren, voelen en inspireren**

Nu er ruimte is ontstaan door het loslaten via de uitademing stel je je de nieuwe situatie in 'geuren en kleuren'(dus zo duidelijk mogelijk) voor ogen (in je geest). Je ziet je zelf (als dat past) actief in die situatie en alles gaat precies zoals je het wilt. Laat geen enkele twijfel toe (als die wel opkomt adem je hem uit). Je doordrenkt de nieuwe situatie met de energie van je adem; je inspireert het beeld voor ogen. Je doet dat telkens weer met elke ademtocht.

#### **1.10.3 Fase 3: Het loslaten van het nieuwe beeld**

Als het nieuwe beeld volledig tot stand is gekomen en vol gevoeld en geïnspireerd, laat je het helemaal los. Je geeft het over aan de 'voorzienigheid' in het volste vertrouwen dat het gaat gebeuren. Deze fase moeten we niet overslaan omdat vasthouden aan het (nieuwe) beeld ook weer een verkramping betekent.

#### **1.10.4 Fase 4. 'Walk your talk'**

Na de meditatie voor verandering staan we op en gaan terug naar het leven van alle dag. Maar....we handelen nu naar ons visioen. We gaan het handen en voeten geven door alles te doen wat er bij hoort. We komen uit onze schulp, we praten en doen met het visioen voor onze ogen. We maken contacten, plannen, etc die er bij horen. En dan, in rust, keren we weer terug naar onze meditatie en doen de eerste drie fase op nieuw. Net zo lang tot de nieuwe fase zich heeft gemanifesteerd.

Zoals u zult begrijpen is dit alles een heel goede 'oefening'. Je moet je zelf voortdurend overstijgen (het 'oude', je twijfel) en doorzettingsvermogen laten zien. Je oude manier van terughouden wordt vervangen door een pro-actieve manier van doen. Je participeert in je eigen visioen (of droom). Je wordt een creatieve kracht in je eigen leven en het leven van anderen.

Wat wil je nog meer!!!

## 1.11 Het Energetisch tekenspel

Richtlijnen voor het geven van de opdracht tot het maken van de tekeningentest

Maak een vel met zes vakken

Ga rustig in je eentje zitten.

Je eigen ideeën en gedachten zet je op papier in de vorm van tekeningen.

In ieder vakje mag je een tekening maken.

In ieder vakje (behalve in vakje twee) een symbool plaatsen.

Laat de persoon zich eerst leegmaken en let op een rustige ademhaling.

Maak duidelijk dat de volgorde zelf gekozen mag worden.

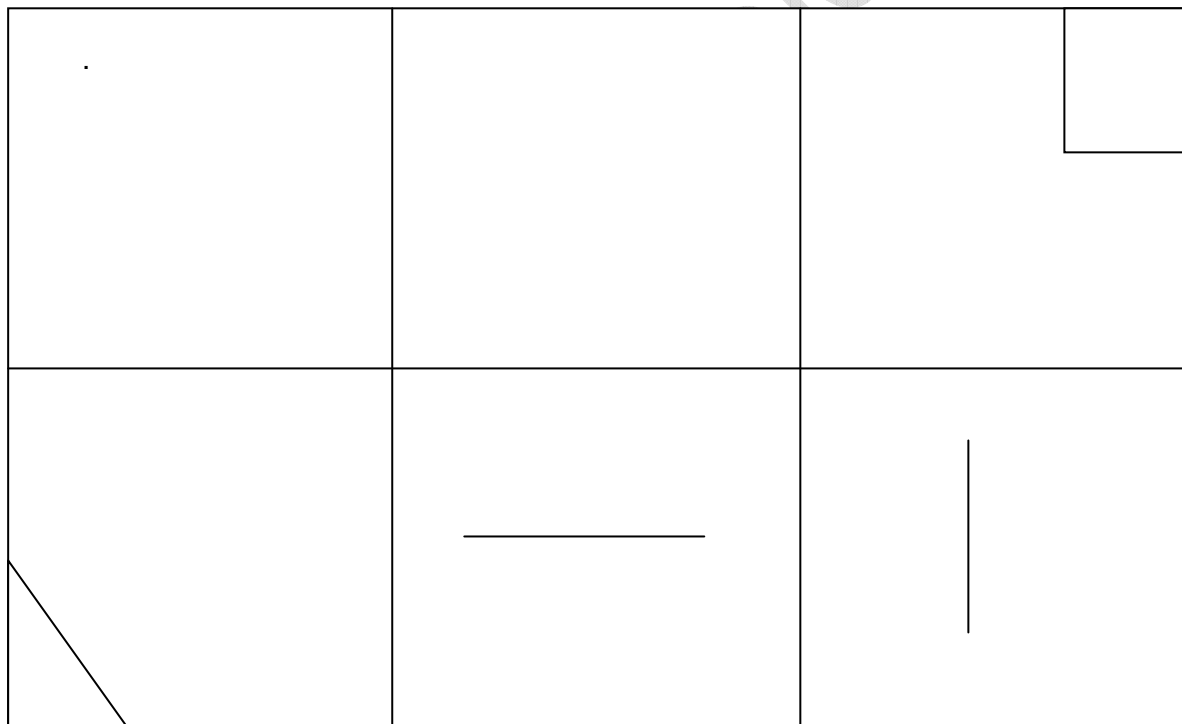
De symbolen in de vakjes mogen gebruikt worden, maar dat hoeft niet.

Plaatje voor plaatje bewerken, dus niet later of tegen het einde er weer iets bijtekenen.

De tekening moet aan één stil getekend worden, zonder praten of afleiding. De tijdsduur is feitelijk niet belangrijk: bij voorkeur 15 minuten (beduidend korter of langer zegt ook iets)

Deze tekeningentest is vanaf 16 jaar

Geen verdere informatie geven.



## 1.12 Interpretatie

De tekening is een momentopname en zegt iets over de zwakke en positieve kanten van de persoon op dat moment.

PAS OP: dit kan diep ingrijpen in de persoonlijkheid (een bescherming voor het leven). Deze test is voor jou als therapeut bedoeld om inzicht te verkrijgen in de problemen. De tweede functie is het feit dat je de cliënt inzicht kunt geven. Kijken hoe ver je kunt gaan.

Voorbeeld negatieve interpretatie: "In het derde plaatje zie ik dat je alleen aan de andere kant nog een hok heb getekend. Dit betekent dat je interesse ver buitenshuis ligt, je

thuisituatie niet ingevuld en het niet fijn voor je is en wat je buitenshuis doet, heeft weinig te maken met wat je thuis doet of wilt zijn.”

Cliënt: “Hoe komt u daarbij? Ik heb een mooi ingericht huisje voor mijn vrouw en mijn kinderen waar ik ongelofelijk veel van houd en ik ben wel vaak van huis, maar dat is omdat ik hard werk, want we willen ons huisje verkopen.”

Interpreteer in vraagvorm:

Heb je drukke werkzaamheden?

Het lijkt me dat je veel van huis bent, klopt dat?

Misschien...zou het kunnen dat...? Etc.

PAS OP voor je oordelen: iemand tekent bijvoorbeeld een spin, omdat hij/zij van spinnen houdt en er thuis enkele vertoelt. Jij vindt spinnen enge beesten en daarom zie je iets negatiefs in de tekening. Geef mensen het vertrouwen dat je niet alles weet; reageer bewust als een spiegel: laat de ander vertellen, of vraag: ‘Hoe zit dit? ‘Het zou dit kunnen betekenen, wat vind jij ervan?’

Het gevoel dat de persoon bij het tekenen heeft, is niet van belang (bijvoorbeeld: ‘ik heb een skiër op de helling gezet, omdat ik graag ski’)

### **Bij de beoordeling combineer je de volgende aspecten**

- De volgorde.
- De grootte (neemt de tekening veel ruimte in beslag of niet).
- Overdadigheid.
- Open of gesloten?
- Zijn er levende dingen getekend zoals zon of planten.
- Symboliek, bijvoorbeeld een schip is wankel en wolken zijn somber.
- De balans. Hoe is het evenwicht.
- Dynamisch of statisch?
- Van datgene dat je het eerst getekend hebt, daar heb je het duidelijkste beeld van.
- Volgorde: bij geordende mensen zijn de tekeningen ook geordend.
- Tegen de draad in: mensen die tegendraads zijn zullen bijvoorbeeld van tekening zes naar tekening één gaan.
- Leg verbanden tussen tekening 4 en 5, 3 en 4, 1 en 5.
- Bij de beoordeling gaat het erom welke beelden het bij je oproept.

### **Algemeen**

- Het lijnenspel en het wel of niet gebruiken van een symbool zegt meer dan de inhoud. Bijvoorbeeld: iemand tekent op de lijn van 5 een vrolijk kabouterhuisje met bomen, bloemen en een zonnetje. De conclusie dat zo iemand vanwege de vrolijke tekening gevoelsmatig leeft, is fout.
- Wanneer er iets getekend is dat naar beneden gaat of tekeningen waar water in voorkomt, duidt altijd op problemen (dit laatste geldt overigens ook voor dromen).
- Een tekening met een schip, vlieger of vliegtuig duidt wisselvalligheid (op en neer).
- Geven tekeningen een vrolijke of depressieve indruk?
- Zijn ze allemaal in dezelfde stijl of zitten er een paar abstracte bij?
- Zijn de symbolen gebruikt (Vergeet bij aanvang niet te zeggen dat toegestaan is).
- Wordt de hele ruimte gebruikt, bij welke is dit niet het geval?

### **Vakje 1: Hoe je de eigen ‘ik’ ziet.**

- Een gesloten cirkel om een punt duidt op isolatie, opgeslotenheid. Hij of zij zoekt een uitweg, maar dat lukt niet.
- Een spiraal met aan de buitenrand een opening duidt op problemen met de identiteit, maar er is een uitweg. Het wil ook zeggen dat het geneigd is niet de gemakkelijkste weg te kiezen.
- Puntjes er omheen duidt op één-voelen met de ander.
- Zijn de stippen groter dan het geplaatste symbool, dan speelt identiteitsverlies (gebrek aan zelfvertrouwen).

- Een streep door het symbool betekent gespletenheid: zie ook vakje 5. Te veel op en neer. Bij deze mensen lijkt het soms alsof ze twee personen zijn.
- Teken je een oog, dan wil dat zeggen dat je gericht op de buitenwereld bent.
- Een oog in een gezicht duidt weer op geslotenheid.
- Een neus duidt op kieskeurigheid.
- Een gezicht kan ook betekenen dat men belang hecht aan uiterlijk(heden). Een dergelijk persoon kan egocentrisch zijn.
- Een boom of een bloem leeft en is positief, maar let op blokkades. Is er een stam of een steel bij getekend? Staat de plant in de aarde met wortels? Is er lucht of een zonnetje boven?
- Een beest getekend: zie je jezelf ook zo? Houd je wel van jezelf?
- Een vage tekening met vele lijntjes of een soort van puzzel wil zeggen dat de persoon geen goed beeld van zichzelf heeft, onzeker is.

### **Vakje 2: Toekomstvisie**

- Hoe zie jij de toekomst?
- Is het stabiel of wankel? Een boot is wankel. Dan is de persoon onzeker.
- Iets wat zweeft. De persoon heeft nog geen beeld van de toekomst.
- Vlieger: wazig. Zo ook met een ballon. De basis is los.
- Kijk naar de balans.
- Is er niets getekend? Er is geen duidelijk beeld van de toekomst. Zit er niet over in. Het zegt niet of het positief of negatief is.
- Hoe is de tekening getekend? Zijn het duidelijke lijnen? Dan is er sprake van een duidelijke toekomstvisie en heeft het te maken met planning.
- Schip: op en neer, onzekerheid.
- Zon: iemand ziet het zonnig in.
- Dier: breng dit in relatie met vakje 4.

### **Vakje 3: Huiselijk leven**

- Belangrijk is dat het vierkant wordt gebruikt én dat er vanuit het vierkant verbindingen zijn gemaakt met de rest van de tekening.
- Wanneer er alleen in het vakje getekend is, betekent dat opgeslotenheid of angst voor de buitenwereld. Dit geldt ook voor man, vrouw en kinderen.
- Wanneer het vakje niet gebruikt is, is er sprake van onrust, niet voldoende ingevulde thuissituatie (zie ook Maslow)
- Wanneer er geen verbinding is gemaakt met de rest van het vakje betekent dat een discrepantie tussen het gevoel en gedrag en daarbuiten.
- Steeds repeterende dingetjes: de persoon is het al gauw beu, het leuke is er van af. Eentonigheid kan betekenen dat de persoon niet honkvast is. Een dambord komt bijvoorbeeld heel vaak voor.
- Een groot kruis er doorheen duidt op onverschilligheid. De persoon wil graag, maar kan niet goed.

### **Vakje 4: Sociale contacten en relaties**

- Belangrijk is ook hier dat het vierkant wordt gebruikt én dat er vanuit het vierkant verbindingen zijn gemaakt met de rest van de tekening.
- Enkel iets getekend op de lijn kan eenzaamheid betekenen.
- Wanneer de tekening helemaal vol met schuine lijntjes staat, dan vormt dit een geheel van vrienden. Dwarse lijnen erdoor duiden op problemen met vrienden.
- Een trap, berg of helling duidt op moeilijkheden of moeite met aangaan van relaties.
- Iets wat omlaag gaat, duidt op problemen: bijvoorbeeld het moeilijk kunnen vasthouden van vriendschappen.
- Wanneer het symbool niet gebruikt is, dan is er geen wezenlijk diep contact met vrienden.

### **Vakje 5: Bewustzijn**

- Wanneer er meer boven dan onder de lijn getekend is, dan functioneert de persoon meer rationeel/bewust. Wanneer er meer onder de lijn getekend is, dan functioneert de persoon meer gevoelsmatig of onbewust.
- Een piramide, waarbij de lijn in het midden ligt, duidt op evenwicht.
- Een vakje om de lijn heen met de lijn in het midden duidt op het vermogen om sterk te relativieren, maar er kan ook sprake zijn van over-relativering (dit kan gevaarlijk zijn, want zo kun je goede zaken kapot relativieren).

### **Vakje 6: Levenskracht**

- Wanneer er iets getekend is dat leeft en bloeit, kun je naar het volgende kijken: Is het gegrond? Is het onderdrukt? Kan het omvallen?
- Alles wat leeft is gunstig.
- Zoiets betekent te veel vervlieging van de seksuele energie: problemen met levenskracht en nieren.
- Rechts van de lijn duidt op levenskracht, voeding, energie ontvangen.
- Links van de lijn duidt op het weggeven van energie.
- Kijk of de tekening gesloten is of ruimtelijk/open.

Sonnevelt Opleidingen

Sonnevelt Opleidingen