





Inhoudsopgave

Voorwoord pagina 5

7 stappen in coaching pagina 6

Stap 1 Begrijp hun wereld pagina 9

-  Rapport maken pagina 10
-  LSD: Luisteren, samenvatten, doorvragen pagina 12
-  Uitvragen van het vierkwadrantenmodel (Wilber) pagina 14
-  Gebruik van inspiratiekaarten pagina 18

Stap 2 Vind een reden voor verandering pagina 23

-  Balans opmaken huidige situatie en gewenste situatie pagina 24
-  De motivatieweegschaal pagina 26
-  Psycho-educatie menselijke behoeften pagina 28
-  Voice Dialogue introductie pagina 32





Stap 3 Doorbreek het patroon pagina 37

-  Provocatief coachen pagina 38
-  Voice Dialogue interventies pagina 40
-  Psycho-educatie Klasse-ervaringen (Robbins) pagina 42
-  Pattern interrupt pagina 46


Stap 4 Definieer het probleem als oplosbaar pagina 51

-  SMART-formulering pagina 52
-  Psycho-educatie Mindset pagina 56
-  Doel visualiseren pagina 60
-  Psycho-educatie Locus of control pagina 64





Stap 5 Vind bekrachtigende oplossingen pagina 71

-  Mindmappen pagina 72
-  De zes denkhoeden (De Bono) pagina 76
-  Best practice pagina 80
-  Lateraal denken pagina 82

Stap 6 Conditioneer het **pagina 89**

-  **Oefensituaties creëren** **pagina 90**
-  **Lijstje, dagboek, vlog of blog bijhouden** **pagina 92**
-  **Psycho-educatie oefenen** **pagina 94**
-  **Zelfobservatie** **pagina 96**

Stap 7 Schakel de omgeving in **pagina 101**

-  **Supporters (Kids' skills voor jongeren)** **pagina 102**
-  **Stakeholderskaart** **pagina 104**
-  **Worst case scenario** **pagina 108**
-  **Sociometrie** **pagina 110**

Bronnenlijst **pagina 115**

VOORBEELD

Stap 2 Vind een reden voor verandering

Om je goed te voelen en te kunnen groeien heb je afwisseling en verandering nodig. Het doel van de tweede stap 'vind een reden voor verandering', is dat de cliënt een persoonlijke, emotionele reden vindt om een verandering te willen bewerkstelligen.

Hierdoor zal hij/zij gemotiveerd zijn om het ongemak van deze verandering te durven doorstaan en bereid zijn om buiten zijn/haar comfortzone te treden. Een cognitieve reden alleen is niet genoeg voor blijvende verandering.

Interventies **Stap 2 Vind een reden voor verandering**

Hier volgen enkele interventies die je als coach kunt toepassen om stap 2 te kunnen voltooien. Bij de meeste stappen zullen meerdere interventies nodig zijn om het doel van de betreffende stap te kunnen bereiken. De opsomming hieronder bestaat uit technieken die je zou kunnen toepassen. Het is aan jou en je cliënt om te bepalen welke technieken jij gaat gebruiken. Natuurlijk is deze lijst niet compleet. Het is dan ook aan te raden om deze lijst aan te vullen met interventies die jij graag gebruikt om ervoor te zorgen dat je cliënt een persoonlijke reden heeft voor verandering.



Balans opmaken huidige situatie en gewenste situatie



De motivatieweegschaal



Psycho-educatie menselijke behoeften



Voice Dialogue introductie



Checklist om te controleren of je in deze stap geslaagd bent

- De score van de gewenste toekomstige situatie is het liefst een 9 of 10.
- De score van de gewenste toekomstige situatie is in ieder geval ruim voldoende én ruimschoots hoger dan de score van de huidige situatie.
- De cliënt heeft een emotionele reden om te veranderen en is daardoor gemotiveerd om dat daadwerkelijk te gaan doen.



In ons brein bevinden zich spiegelneuronen. Deze neuronen worden actief als we anderen iets zien doen. Je oefent dus onbewust door af te kijken bij iemand anders. Omdat ons brein geen verschil maakt tussen goede en slechte voorbeelden, oefent het de slechte voorbeelden net zo hard als de goede. Onze spiegelneuronen zorgen ervoor dat mensen gedrag spiegelen, bewust of onbewust.

Een spiegelneuron is een hersencel met uitlopers die elektrische signalen ontvangen (dendrieten) en een uitloper die een elektrisch signaal doorgeeft (het axon). De verschillende hersencellen geven signalen aan elkaar door en dat wordt 'vuren' genoemd. Een spiegelneuron is een hersencel die niet alleen vuurt wanneer je zelf een handeling uitvoert, maar ook als je een ander de handeling ziet uitvoeren. Spiegelneuronen laten je voelen wat een ander beweegt, letterlijk en figuurlijk. Zie je iemand over een hek springen, dan beleeft je eigen lijf in zekere mate dezelfde handeling. Spiegelneuronen spelen een rol bij het intuïtief begrijpen van anderen en het leren van nieuwe vaardigheden door imitatie.

Goed voorbeeld doet goed volgen. Hoe vaker je goed gedrag ziet, hoe gemakkelijker het voor het brein wordt om dit gedrag te activeren. Het is daarom belangrijk om te kijken en/of te luisteren naar mensen die voor jou een goed voorbeeld zijn.

Werkboek

Best practices

Welke mensen zijn voor jou een inspiratie? Denk aan mensen in je omgeving maar ook aan bijvoorbeeld topsporters, wereldleiders, etc.

Wie is al erg bedreven in de vaardigheid die jij wilt ontwikkelen om je probleem aan te kunnen pakken?

Maak een afspraak met jouw inspirator en vraag eens naar zijn/haar manier om het probleem aan te pakken. Als dat niet kan, bedenk dan hoe hij/zij het zou oplossen.

Bekijk inspirerende filmpjes over die personen op bijvoorbeeld Youtube.





Lijstje, dagboek, vlog of blog

Gedrag veranderen is niet gemakkelijk.

Gewoontes zijn als 'veel belopen paadjes' ingesleten in onze hersenen. De paadjes in één keer uitwissen gaat niet, maar je kunt wel nieuwe paadjes creëren. Hoe doe je dat? Door nieuw gedrag te oefenen, te oefenen en nog vaker te oefenen en vervolgens het nieuwe gedrag vol te houden. Zo bereik je uiteindelijk je doelen en dat geeft veel voldoening, ook al is de weg er naartoe soms zwaar. Om door te zetten kan 'meten' je helpen. Door bij te houden hoe vaak je het nieuwe, door jou gewenste gedrag hebt uitgevoerd geef je jezelf feedback. Dat stimuleert je (onbewust) om het nieuwe gedrag vol te houden.

Als je het vervelend vindt om dingen op te schrijven, maak dan een lijstje en houd het simpel. Bewaar het op een plek waar je het tegenkomt, zoals je agenda of je nachtkastje en neem een vast moment op de dag of in de week om het in te vullen.

Als je het leuk en fijn vindt om te schrijven, kun je kiezen voor het bijhouden van een dagboek of een blog (weblog). Vind je het leuker om je vorderingen te filmen? Maak dan een vlog (video weblog)! Het voordeel van een blog of een vlog is dat je het op internet kunt delen zodat andere mensen je kunnen supporteren!

Denk hierbij wel goed na over wat je wel en niet op het internet zet!



Beloon jezelf!

Heb je jouw streven niet gehaald, geef dan niet op. Gewoon doorgaan en jezelf belonen als het wel lukt.

Werkboek

Lijstje, dagboek, blog of vlog

Dit ga ik meten:

Ik ga dit bijhouden met een lijstje/dagboek/blog/vlog

Op deze momenten schrijf ik iets op:

Op deze momenten geef ik mezelf feedback:

Dat doe ik op deze manier:



Zelfobservatie

In begeleiding en training waar gedragsverandering centraal staat, is zelfobservatie een onmisbaar element. Mensen kunnen hun eigen gedachten, emoties, hun wil en gedragingen observeren, omdat zij een bewustzijn hebben.

Zelfobservatie is te trainen en te ontwikkelen. Met een goede zelfobservatie kun je leren om enige afstand te nemen van dat wat er gebeurt en je eigen gedrag objectief te observeren. Als je dat eenmaal kunt, laat je je minder snel meeslepen door een situatie en kun je bewust kiezen voor gedrag dat op dat moment effectief of prettig is. Zelfobservatie kan je helpen om je bewust te worden van de kritische gedachten over jezelf en om milder en neutraler te gaan denken over wat je doet.

Door zelfobservatie als interventie toe te passen, maak je als coach je cliënt bewust van zijn gedrag en van de mogelijkheid om dit te observeren. Het effect is dat een cliënt nieuwsgierig wordt naar zijn eigen gedrag en de redenen daarachter. De cliënt zal meer inzicht krijgen in zijn gedrag en nieuwe dingen daarover ontdekken.

Zelfobservatie heeft al na enkele dagen effect. Je merkt beter op wat je precies doet en kunt er sneller op afstemmen. Je krijgt zicht op de impulsen die aan het gedrag voorafgaan en je kunt gaan leren om die impulsen te onderdrukken of om te buigen naar ander gedrag.

Zelfobservatie is zowel in te zetten bij het afleren als het aanleren van gedrag.

Werkboek

Zelfobservatie



Bepaal welk gedrag je wilt gaan observeren. (Bijvoorbeeld nagelbijten bij nadenken).



Op welk moment ga je de observatie doen? (Bijvoorbeeld tijdens gesprekken, of in de auto, of terugkijkend aan het eind van de dag).



In welke periode ga je de observatie doen? (Bijvoorbeeld komende week of komende maand)



Houd een verslagje bij, waarin je objectief en zoveel mogelijk zonder oordeel vertelt hoe de betreffende situatie verliep.

Verslag

Wat was de situatie?

Wat voelde je lichamelijk?

Welke emoties had je?

Welke gedachtes had je?

Wat deed je? Ging dit gedrag 'vanzelf' of was het een bewuste keuze?

Wat was het effect van jouw gedrag, op jezelf, op de situatie en op de anderen?



Worst case scenario

Bij stap 7 is het belangrijk dat de cliënt leert omgaan met mogelijke tegenwerkende factoren uit de omgeving. De cliënt kan daar preventief een plan voor maken. Door van te voren te bedenken wat er mis kan gaan en hoe de omgeving kan gaan reageren, kan de cliënt zich daarop voorbereiden en zal hij/zij zich minder snel uit het veld laten slaan. Op deze manier beperk je de invloed van eventuele dwarsliggers.

Het begint met de erkenning van het feit dat elk leerproces gepaard gaat met momenten waarop het even niet gemakkelijk gaat. Ook helpt het om concrete afspraken te maken over de mogelijke aanpak op dit soort momenten. Je kunt bijvoorbeeld van te voren afspreken/bespreken welke acties de cliënt gaat ondernemen om het proces weer vlot te trekken.

Welke mogelijkheden liggen in het bereik van de cliënt? Het is zaak om hier op te focussen. Mogelijkheden die buiten het bereik van de cliënt liggen zijn moeilijk of niet te verwezenlijken. Wel kun je de cliënt erop wijzen dat hij/zij de omgeving niet kan veranderen maar wel de manier waarop hij/zij daar mee omgaat.

Als de cliënt leert omgaan met het worst case scenario, dus in een omgeving die niet zo constructief is als je zou willen, is het hogere doel bereikbaar. De vraag die hierbij gesteld moet worden is: "Past de cliënt zichzelf aan, verandert de cliënt iets in zichzelf, of gaat de cliënt proberen de omgeving aan te passen?"

Doel is om je cliënt met eigenheid en respect voor de eigen identiteit te laten acteren in de meest lastige situaties c.q. omgeving. De beste manier om dit te kunnen bereiken is vanuit het principe van matchen en stretchen. Je begint bij die vaardigheden die je cliënt al beheerst in een voor hem/haar veilige omgeving en bouwt dit uit tot een nieuw te leren vaardigheid in een, voor de cliënt, onveilige omgeving.

Werkboek

Worst case scenario

Bespreek, speel na, teken, knutsel, maak een lied, gedicht,



Voor wie zal er iets veranderen als jij je doel bereikt hebt?



Welke personen kunnen negatieve invloed hebben op jouw gewenste situatie?



Op welke manier zouden ze jou dan kunnen verhinderen jouw doel te bereiken? Wat kan er, in het ergste geval, gebeuren?



Wat zou jij daar tegen kunnen doen?



Wie zou jou daar bij kunnen helpen?