

6. Zelfreflectie stimuleren

Zelfreflectie betekent dat iemand zichzelf een spiegel voorhoudt om zo stil te staan bij hoe hij of zij bepaalde zaken heeft aangepakt. De mate van zelfreflecterend vermogen bepaald in hoeverre iemand kan leren van eigen ervaringen om het in de toekomst beter te doen. Als coach spreek je zo veel mogelijk het zelfreflecterend vermogen van de coachee aan. Als coach kun je op verschillende manieren zelfreflectie bij de coachee stimuleren:

Leren kijken vanuit verschillende perspectieven

- a. Reflectie vanuit de eerste persoon: vraag de coachee om vanuit zichzelf te beoordelen hoe hij vindt dat hij gereageerd heeft en/of iets aangepakt heeft.
- b. Reflectie vanuit de tweede persoon: verzoek de coachee zich te verplaatsen in de tweede persoon die aanwezig was in de situatie en vraag de coachee vanuit deze positie de reactie en/of manier van handelen te beoordelen.
- c. Reflectie vanuit de derde persoon: verzoek de coachee zich voor te stellen dat hij als buitenstaander een andere persoon ziet reageren en handelen zoals hij zelf heeft gedaan en laat de coachee beoordelen wat hij of zij van deze manier van reageren/handelen vindt.

Werken met metaforen

Werken met metaforen tijdens een coachinggesprek kan de coachee nieuwe inzichten en denkvoer geven om beter met uitdagingen, vragen en problemen om te gaan. Metaforen zijn vergelijkingen tussen het onbekende of abstracte en iets wat specifieker en makkelijker te begrijpen is. Door de vergelijking te leggen tussen bijvoorbeeld de uitdaging van de coachee en een quote van een beroemd persoon, een verhaal, weetje of persoonlijke anekdote, kun je op een krachtige manier zelfreflectie stimuleren.

Een aantal voorbeelden:

- Iemand die bang is om fouten te maken. 'Als je het niet probeert, zul je het ook niet leren: nieuwe vaardigheden hebben we allemaal geleerd met vallen en opstaan.'
- Iemand die in de put zit en niet meer weet hoe daar uit te komen. 'Na regen komt zonneschijn, en gelukkig weten we allemaal dat wat naar boven gaat ook weer naar beneden moet en andersom!'
- Iemand die niet van verandering houdt. 'Als je doet wat je altijd deed dan krijg je wat je altijd kreeg' - Albert Einstein.

- Iemand die moeite heeft een beslissing te maken. 'Je kunt geen punten met elkaar verbinden door vooruit te kijken, je kunt ze alleen met elkaar verbinden door achterom te kijken. Dus je zult erop moeten vertrouwen dat de punten in de toekomst wel verbonden zullen worden. Je moet in iets vertrouwen - je onderbuikgevoel, het lot, het leven, karma, wat dan ook. Deze benadering heeft me nog nooit in de steek gelaten, en het heeft alle verschil in mijn leven gemaakt.' - Steve Jobs.
- Iemand die een team aanstuurt dat weinig gemotiveerd is. 'Als je een schip wil bouwen, roep dan geen mannen bij elkaar om hout te verzamelen, het werk te verdelen en orders te geven. In plaats daarvan, leer ze verlangen naar de enorme eindeloze zee.' - Antoine de Saint-Exupéry.

Video 6.1

Leer meer over metaforen door naar het volgende filmpje te kijken: http://www.ted.com/talks/james_geary_metaphorically_speaking.html

Oefening 6.2

Zoek/bedenk drie verschillende metaforen (anekdotes, quotes, verhalen, etc.) die tijdens jouw coachingsgesprekken goed van pas zouden kunnen komen.

Oefening 6.3

De filmregisseur (doe deze oefening met een vriend, familielid of collega):

1. Vraag de coachee een situatie te herinneren waarin hij niet blij was met het resultaat of de manier

waarop hij het resultaat bereikte.

2. Geef de volgende instructies aan de coachee: 'Sluit je ogen. Beeld je een groot televisiescherm in. Op het scherm zie je jezelf. Observeer jezelf zoals je daadwerkelijk bent: observeer je gelaatsuitdrukkingen, houding, kleding, manier van ademen, kijken en wellicht ook spreken. Nu zie je jezelf in de door jou uitgekozen situatie. Als televisiekijker kun je zien wat er van begin tot eind gebeurt. Let op wat je doet, zegt, uitstraalt.'

3. Laat de coachee zijn ogen openen en tien keer knipperen.

4. Geef de volgende instructies: 'Sluit je ogen. Deze keer ben jij een filmmaker. De acteur die je eerder op het televisiescherm hebt kunnen zien staat voor je op de filmset. De acteur heet (noem naam van de coachee) en is zo goed in acteren dat hij elke rol of instructie perfect kan uitvoeren. Jij bent erg succesvol en getalenteerd. Je staat bekend om je creativiteit. Je laat de acteur de door jou uitgekozen situatie op

verschillende manieren spelen totdat deze voor jou perfect is. Blijf aanscherpen totdat je écht tevreden bent; onthoudt dat het jouw film is en dat je alle tijd hebt om eraan te werken.'

5. Laat de coachee zijn ogen openen en tien keer knipperen.

6. Vraag aan de coachee hoe de laatste scène ging en of hij er tevreden mee is.

7. Geef de volgende instructies: 'Sluit je ogen. Deze keer ben jij de acteur. Er wordt van je gevraagd de laatste scène nog eens over te spelen. Voer de instructies uit en beleef hoe deze manier van handelen is en voelt.'

8. Laat de coachee zijn ogen openen en tien keer knipperen.

9. Vraag aan de coachee hoe het was om de situatie op de desbetreffende manier aan te pakken en of hij er tevreden mee is. Indien de coachee niet zo tevreden met het resultaat is, zoek dan samen uit waarom en doorloop de stappen 4 tot en met 9 wederom.

10. Geef de volgende instructies: 'Sluit je ogen en herleef de situatie zoals je hem nu hebt ontworpen nogmaals van begin tot eind.'

11. Laat de coachee zijn ogen openen en tien keer knipperen. Vraag in welke toekomstige situatie(s) deze nieuwe set van vaardigheden van pas kan komen.

12. Geef de volgende instructies: 'Sluit je ogen, beeld de toekomstige situatie met je nieuwe set van vaardigheden in en leg uit wat er gebeurt.'

13. Sluit de oefening af door te vragen aan de coachee wat hij van de oefening geleerd heeft.