

7. Werken met eigen ervaringen en krachten van de coachee

Als coach kun je verschillende oefeningen met de coachee doen om hem of haar te helpen belemmeringen te overwinnen en doelen te bereiken. In dit hoofdstuk worden twee verschillende oefeningen uitgelegd en beschreven.

Als de coachee zegt: 'Het ontbreekt me aan zelfvertrouwen en doorzettingsvermogen', doe dan de oefening 'Eigen krachten aanwenden'.

Als de coachee zegt: 'Ik weet niet wat ik in die situatie zou kunnen doen of zeggen', doe dan de oefening 'Mentaal repeteren', waarin de coachee leert van mentale eerdere ervaringen.

Oefening 'Krachten bundelen'

1. Vraag de coachee zich een situatie te herinneren waarin hij of zij effectiever zou willen zijn.
2. Stel vragen aan de coachee om de situatie te verduidelijken.
3. Vraag aan de coachee wat hij of zij graag in de situatie zou willen en van zichzelf verwacht.
4. Verzoek de coachee een lijst te maken van gevoelens en innerlijke krachten (zoals bijvoorbeeld zelfvertrouwen, doorzettingsvermogen, lef en creativiteit) die nodig zijn om het gewenste resultaat te bereiken.
5. Als de lijst af is (vijf emoties en/of innerlijke krachten zijn genoeg), vraag je de coachee een plek op de vloer aan te wijzen en hier een denkbeeldige cirkel te verbeelden van zijn of haar favoriete kleur.
6. Verzoek de coachee vervolgens zich een situatie te herinneren waarin hij of zij de eerste emotie/kracht van de lijst heeft ervaren.
7. Geef aan dat het de bedoeling is dat de coachee de situatie in diens gedachten opnieuw beleeft met bijbehorende geluiden, beelden en gevoelens van toen.
8. Vraag de coachee in de cirkel te stappen als de situatie en gevoelens bij het hoogtepunt zijn beland.
9. Als de coachee eenmaal in de cirkel staat geef je aan dat de coachee op diens eigen manier de emotie of het innerlijke in de cirkel achter moet laten. Als de coachee dit gedaan heeft mag hij of zij uit de cirkel stappen.
10. Vraag de coachee tien keer met de ogen te knipperen.

11. Herhaal stap 4 tot en met 7 totdat alle emoties een plek hebben gekregen in de cirkel.
12. Laat de coachee de situatie waarin hij of zij effectiever zou willen zijn in gedachten te herbeleven. Geef aan dat de coachee een stap in de cirkel moet zetten om zo de situatie met alle benodigde krachten te beleven.
13. Laat de coachee een stap buiten de cirkel doen en vraag wat er gebeurde op het moment dat hij of zij in de cirkel binnenstapte.
14. Herhaal stap 12 en 13 nog eens.
15. Geef de coachee de opdracht in de cirkel te gaan staan en met gesloten ogen de cirkel "eigen te maken" zodat de emoties/krachten altijd beschikbaar zullen zijn.

Oefening 'Mentaal repeteren'

Leg aan de coachee uit dat hij of zij de verbeelding kan gebruiken om het resultaat van beslissingen en afspraken te voorspellen. De techniek houdt in dat de coachee zich het resultaat voorstelt, zich inbeeldt wat er gebeurt en hoe dit zal zijn. De coachee kan 'wat als'-scenario's testen en potentiële problemen onderzoeken. Het is essentieel dat de coachee nadenkt over de bredere effecten, op collega's, andere afdelingen, de organisatie, klanten, familie of vrienden om negatieve consequenties te vermijden.

1. Vraag de coachee om een komende situatie te beschrijven waarin hij of zij niet weet wat te doen.
2. Vraag de coachee om verschillende mogelijkheden in actie voor te stellen - de coachee moet zien, horen en voelen hoe het zal zijn.
3. Vraag de coachee om de effecten van de verschillende mogelijkheden te doordenken. Vraag:
 - Of het de coachee en zijn belangen ten goede komt?
 - Of het de tijd en moeite waard is?
 - Wat het effect is op anderen (collega's, andere afdelingen, de organisatie, klanten, leveranciers, familie of vrienden)?
 - Wat er mis kan gaan?
 - Wat er nodig is om op potentiële problemen te reageren?
4. Vraag de coachee een mentaal scenario te creëren van de mogelijke resultaten van de door de coachee gekozen beslissing.
5. Verzoek de coachee zo creatief mogelijk te zijn en het scenario te analyseren in gedachten om zo de vragen van punt drie te kunnen beantwoorden.

Oefening 7.1

Oefen 'Krachten Bundelen' verschillende keren met vrienden, familie of collega's.

Oefening 7.2

Oefen 'Mentaal repeteren' verschillende keren met vrienden, familie of collega's.