

Waarom een boek over zelfcoaching?

Dit boek is een teken van de huidige tijdgeest. We worden overstelpt met psychologische zin en onzin, kijken naar onszelf en anderen door een therapeutische bril en kennen te veel therapeutisch vakjargon. We zien soms door de bomen het bos niet meer in de vele coachingaanpakken (soms grenzend aan “religies”) die er zijn. We krijgen sommige van die aanpakken als “waarheden” met de paplepel ingegoten, terwijl er geen bewijs voor is dat ze echt werken.

Als we bijvoorbeeld snel opkrabbelen na een verlies, kunnen we zelfs gaan denken dat er iets mis met ons is. Als we onze boosheid niet uiten, kunnen we denken dat we iets aan het onderdrukken zijn en dat ons dat in de toekomst nog wel eens duur kan komen te staan. Als we iets naars hebben meegemaakt, kunnen we vrezen dat we getraumatiseerd zijn. Als we een tijdje sombere gevoelens hebben, kunnen we bang worden dat we depressief zijn. Als we ons werk moeilijk vinden, kunnen we gaan denken dat we ons plafond hebben bereikt en niet intelligent genoeg zijn. Als we schade hebben opgelopen aan onze hersenen, kunnen we denken dat die schade onherstelbaar is. Als we dyslexie hebben, kunnen we ervan overtuigd zijn dat we nooit goed en snel kunnen leren lezen en schrijven. Allemaal onwaarheden. Onwaarheden waar we onze progressie flink mee in de weg kunnen zitten.

Als ze een probleem hebben, denken veel mensen intuïtief dat ze iemand anders of iets anders nodig hebben om dit probleem op te lossen. Ze kunnen het niet zelf, de oplossing hebben ze niet zelf ter beschikking. Maar dit boek waarschuwt voor de gedachte dat je een expert nodig hebt om je problemen op te lossen.

Maar wat nu als je kampt met een flink probleem? Als je twijfelt hoe je verder moet met je loopbaan? Als je iets ernstigs hebt meegemaakt waar je nog vaak aan terug moet denken? Als je een conflict hebt op je werk? Helpt zelfcoaching dan ook? Of kun je dan maar beter een coach of therapeut opzoeken?

Inderdaad, ook dan kun je het waarschijnlijk prima zelf oplossen. Dit boek zet zelfcoaching neer als een goed alternatief voor het inschakelen van een professionele hulpverlener. Een alternatief dat grote kans van slagen heeft, omdat mensen zowel zelfredzaam als veerkrachtig zijn en oplossingen kunnen vinden die perfect passen bij hun specifieke situatie. Wanneer je zelf je problemen oplost, versterkt je zelfredzaamheid. Omdat je je eigen oplossingen vindt, waardoor je gevoel van competentie toeneemt en je leert.

Jezelf coachen. Waarschijnlijk doe je dat elke dag. Telkens als je bewust een draai geeft aan je gedachten zodat de gebeurtenissen verder gaan in een richting die je belangrijk vindt. Telkens als je alert bent en actief iets anders doet dan je op de automatische piloot zou hebben gedaan, omdat je iets beters voor ogen hebt dan je automatische gedrag je zou hebben gebracht. Je reguleert je emoties, je gedachten en je gedrag. Je voelt boosheid opkomen en weet jezelf toch bij de les te houden en op een constructieve manier naar voren te brengen wat je belangrijk vindt. Zonder dit soort zelfregulatie zouden we voortdurend al onze impulsen volgen. En zouden we regelmatig brokken maken, voor onszelf en anderen. Zelfregulatie is essentieel voor mensen. Je zou het bewuste proces van zelfregulatie, zelfcoaching kunnen noemen.

Bij zelfcoaching help je dus jezelf. Het hoeft niet lang te duren. Het kan in een paar minuten gepiept zijn. Een voorbeeld: een manager loopt inwendig mopperend naar een vergadering toe. In de lift schiet haar opeens een gedachte te binnen. Wat loop je de laatste tijd toch vaak te mopperen! Je vindt je werk toch in wezen leuk? Als je nu eens bedenkt hoe je de komende vergadering tot een positief einde zou kunnen brengen, in plaats van er alweer vanuit te gaan dat het wel mis zal gaan. Stel je voor dat je na afloop van de vergadering tevreden kunt terugkijken ...Wat heb je dan bereikt? Deze manager kwam de vergadering heel anders binnen door deze paar minuten van zelfcoaching, door toepassing van een kortdurend en bewust proces waarin zij haar aandacht richtte op wat ze wilde veranderen en bereiken.

Zelfcoaching is het zelfgekozen, bewuste proces dat je zelfstandig doorloopt om tot progressie te komen ten aanzien van een verbeterbehoefte die je ervaart. ‘Zelfgekozen’ omdat je de autonome beslissing neemt om een bepaald probleem op te lossen of doel te bereiken. “Bewust” omdat je je mentaal focust om tot een bepaalde verbetering te komen. “Progressie” omdat het doel van de zelfcoaching is om iets beters te bereiken dan de huidige situatie. “Verbeterbehoefte” omdat de zelfcoaching zich richt op een specifiek onderwerp, ten aanzien waarvan je de verbetering wilt bereiken. Je hebt een probleem waar je vanaf wilt, of je hebt een beslissing te nemen die je bezighoudt, of je hebt een doel dat je wilt bereiken.

Omdat dit boek verder helemaal gaat over hoe je je problemen zelf kunt oplossen is het belangrijk om in het begin iets duidelijk te maken. Dit boek is géén pleidooi tegen coaches of therapeuten. Coaches en therapeuten proberen over het algemeen oprecht hun cliënten te helpen en iets goeds te betekenen in hun leven. En ze slagen daar ook heel vaak in. Veel coaches en therapeuten zijn consciëntieus bezig met hun vak. In coaching of therapie gaan kan een goede keuze zijn als je dat graag zelf wilt. Maar denk niet dat je het zonder coach of therapeut niet zou kunnen. Je kunt hoogstwaarschijnlijk je probleem zeker zo goed zelf oplossen. En niet zelden, is mijn stelling, kun je het zelfs beter zelf oplossen.

Sommige coaches en therapeuten werken met de progressiegerichte of oplossingsgerichte aanpak. De bedoeling van deze aanpak is de cliënt de expert te laten blijven in de interactie. De professional helpt de cliënt zijn eigen doelen en zijn eigen oplossingen te formuleren en vinden. Via vragen helpt de coach de cliënt om zijn hoofdroute in zijn gedachten te blijven volgen, zonder inhoudelijke sturing of adviezen te geven. Progressiegerichte en oplossingsgerichte coaching ligt dicht bij zelfcoaching.

Als we het allemaal zelf wel kunnen, waarom dan een boek over zelfcoaching? Is dit boek dan niet opnieuw een uiting van de illusie dat we iets van buiten onszelf nodig hebben om met onze problemen om te gaan? Het is zeker zo dat het weggelaten van dit boek een prima keuze kan zijn! Als je na het lezen van deze inleiding al denkt dat je liever niet op ideeën gebracht wordt over hoe je jezelf kunt helpen, dan is dat een legitieme keuze die waarschijnlijk je zelfredzaamheid zal ondersteunen.

Dit boek is bedoeld voor mensen die willen experimenteren met manieren van zelfcoaching waarvan wetenschappelijk bewezen is dat ze kunnen werken. Voor mensen die zelfstandig progressie willen boeken. Een boek waarmee je je autonomie ondersteunt. “Experimenteren”: waarom dat woord? Een experiment is een zorgvuldig opgezette en nauwkeurige observatie van een stukje werkelijkheid die kan worden uitgevoerd om een hypothese te testen. Zo zijn de zelfcoachingsexperimenten in dit boek ook bedoeld. Om met aandacht je werkelijkheid

richting te geven, met een bepaalde gedachtegang in je achterhoofd, om vervolgens te kijken of het je oplevert wat je wilt.

Dit boek bestaat uit twee delen. Het eerste deel begint met een inleidend pleidooi voor zelfredzaamheid. In hoofdstuk 1 staat een onderbouwing waarom een pleidooi voor zelfredzaamheid belangrijk is en waarom het realistisch is ervan uit te gaan dat je zelfredzaam bent en progressie kunt bereiken.

Ben je nieuwsgierig om een zelfcoachingsexperiment te proberen? Dan kun je kiezen uit veertien experimenten, zeven voor individuen en zeven voor teams. Je kunt die experimenten vinden in deel I, in hoofdstuk 2 en 3. Met elk experiment kun je direct aan de slag. Je kunt ervoor kiezen om direct door te bladeren naar hoofdstuk 2 of 3, als je snel wilt beginnen. Het is niet noodzakelijk om hoofdstuk 1 te hebben gelezen voor je met een experiment start.

Hoofdstuk 4 beschrijft de progressiegerichte mindset. Dat is het paraplubegrip waaronder alle experimenten vallen. Het hoofdstuk gaat in op de overtuigingen die kenmerkend zijn voor de progressiegerichte mindset. Progressiegericht werken is gebaseerd op de oplossingsgerichte aanpak, de zelfdeterminatie-theorie, de groei mindsettheorie, het progressieprincipe en de theorie van beredeneerde actie. Dat zijn de pijlers van de progressiegerichte aanpak die mijn collega, Coert Visser, en ik hebben ontwikkeld. Coert Visser is pionier op het gebied van de oplossingsgerichte en progressiegerichte aanpak en auteur van de boeken *Doen wat werkt* en *Progressiegericht werken, oplossingsgericht vooruit*.

Als je nieuwsgierig bent geworden waarom de experimenten werken, dan kun je terecht in deel II. Daar vind je de onderbouwing waarom de experimenten werken, de theoretische achtergronden.

Alle hoofdstukken zijn los van elkaar te lezen, dus je kunt kiezen waar je interesse naar uitgaat en daar starten.

Ik hoop dat er iets bruikbaars bij zit voor je!

Gwenda Schlundt Bodien
IJsselstein, juni 2013