

# **Van oplossing naar progressie**

**Gwenda Schlundt Bodien**

Mensen boeken graag betekenisvolle progressie. Als mensen vooruit komen met iets wat ze interessant vinden en wat belangrijk voor ze is, floreren ze. Dan raken ze niet uitgeput, ook al werken ze nog zo hard. Dan voelen ze zich energiek, ook al is het nog zo moeilijk wat ze doen. Vanuit die gedachten is dit boek geschreven.

*Ontwikkel je Mindset*. Dit is de geheel herziene versie van het in 2008 verschenen boek *Oplossingsgericht aan de slag*. Wat is er herzien, behalve dat het woord oplossingsgericht is vervangen door progressiegericht? Veel. Zowel qua inhoud als qua structuur is het boek volledig veranderd. Maar het doel van het boek is hetzelfde gebleven; professionals die steeds beter willen worden in de progressiegerichte aanpak een hulpmiddel bieden waarmee ze hun eigen progressiegerichte mindset en taal kunnen ontwikkelen en verbeteren.

In 1999 leerde ik de oplossingsgerichte therapieënadering kennen. Ik ging in de leer bij Insoo Kim Berg en Steve de Shazer en raakte al snel gefascineerd door de aanpak. Mijn collega, Coert Visser deelde die fascinatie en onze gezamenlijke interesse was het begin van nu al 15 jaar inspirerende samenwerking. Coert Visser is auteur van onder andere de succesvolle boeken *Doen wat werkt* en *Paden naar oplossingen*.

Ik was vanaf de start in de war over de naam “oplossingsgerichte therapie”. Het woord “oplossingsgericht” deed wat mij betreft geen recht aan de aanpak en ik merkte dat die term regelmatig verkeerde associaties oproep. Snel naar een oplossing toewerken. Niet over problemen mogen praten. Verplicht positief moeten doen. Allerlei associaties die niet kloppen, maar die wel logisch zijn als je het woord “oplossingsgericht” hoort. In 2013 zijn er twee nieuwe boeken verschenen die niet meer spreken over “oplossingsgericht”, maar over “progressiegericht”. Dat zijn de boeken *Progressie door zelfcoaching* (Schlundt Bodien, 2013) en *Progressiegericht werken* (Visser, 2013).

Naast het feit dat de term progressiegericht inhoudelijk beter is dan de term oplossingsgericht, is de progressiegerichte aanpak ook echt anders dan de oorspronkelijke oplossingsgerichte therapieaanpak. Sinds begin 21<sup>ste</sup> eeuw heb ik, samen met mijn collega Coert Visser, vernieuwingen aangebracht, zoals het 4SFC-model, de 7-stappenaanpak van NOAM, het stroomdiagram et cetera. Ook hebben we inzichten uit de sociale psychologie toegevoegd. De groei mindset theorie is bijvoorbeeld een fundament van de progressiegerichte aanpak. De zelfdeterminatie psychologie is dat ook. In dit boek worden de fundamenteën besproken.

## **Leuk, licht, luchtig... en lastig**

Progressiegericht werken is een uitermate praktische manier van werken. Het is voor iedereen haalbaar en kan voor iedereen nuttig zijn. Of je nu leidinggevende, coach, therapeut, medewerker, adviseur, ouder, docent, student, kind, arts of fysiotherapeut bent. In welke sector je ook werkt. Waar je ook woont. Het is een aanpak die het verschil kan maken tussen stagneren en vooruit komen. Tussen floreren en verwelken. Tussen machteloos zijn en zelf de regie hebben.

Progressiegericht werken is leuk, licht, luchtig en lastig om te doen. Er wordt veel gelachen en geglimlacht in een progressiegerichte interactie, problemen worden lichter en kleiner, er ontstaat zicht op de positieve resultaten die je wilt bereiken, mensen concluderen dat er al veel meer goed gaat dan ze aanvankelijk dachten en ze komen op ideeën waarmee ze progressie kunnen boeken. Dat is leuk, maakt moeilijke situaties lichter om te dragen en maakt gesprekken vrolijker en energiever.

Het is tegelijkertijd een lastige aanpak om goed in de vingers te krijgen. Dat heeft met de subtiliteit en de eenvoud van de interventies te maken. Het heeft ook te maken met de oordeelloze, onderzoekende mindset. En met de inhoudelijk bescheiden rol die de professional heeft.

## **In de vingers krijgen**

Je kunt oneindig blijven doorleren in deze aanpak. De subtiliteit ervan geeft je de mogelijkheid je interventies fijn te slijpen. Elke vraag, elke interventie, elke interactie staat of valt met de aanwezige progressiegerichte mindset. Er is vriendelijkheid, toegankelijkheid, vertrouwen, aanmoediging, bescheidenheid, oordeelloosheid, respect en geduld aanwezig in een progressiegerichte interactie. Een authentieke mindset is het resultaat van diepgaand begrip van de progressiegerichte overtuigingen en van de keuze om je die overtuigingen eigen te maken. Diepgaand begrip groeit als je ervaring opdoet met de aanpak. Niemand kan je voorschrijven wat je moet geloven. Je eigen ervaringen zijn doorslaggevend voor de mate waarin je de overtuigingen onderschrijft. Je kunt de aanpak daarom het beste leren kennen en er beter in worden door er ervaring mee op te doen. Uitproberen. Niet alles tegelijk, maar alleen dat uitproberen wat je interesse heeft. Na het uitproberen kun je reflecteren op de bruikbaarheid van je ervaring. En zo groeit vanzelf je progressiegerichte repertoire. Daardoor komt je interventie authentiek over en niet als een trucje.

De progressiegerichte interventies zijn een manier om uiting te geven aan je mindset. Als je echt gelooft dat mensen hun eigen doelen kunnen bepalen en je weet hoe je met de gewenste progressievraag de ander kunt uitnodigen om zijn gewenste toekomst te beschrijven, dan gaan je mindset en je interventie hand in hand. Je kunt je interventies fijnslijpen door de juiste woorden op het juiste moment te gebruiken. Hoe formuleer je een progressiegerichte vraag naar een eerder succes? Hoe erken je het perspectief van de ander, zonder probleemanalytisch te werk te gaan? Hoe werk je progressiegericht met een gestuurde cliënt? Hoe reageer je progressiegericht op een klagende gesprekspartner? Hoe zorg je dat iemand gaat doen wat de bedoeling is, zonder autoritair te worden? En wanneer stel je het beste welke vraag?

## **De etalage**

Dit boek is als het ware een etalage van de hoofdelementen van de progressiegerichte aanpak. Het is bedoeld voor professionals die willen kunnen kiezen welke interventie ze wanneer willen gebruiken. Voor professionals die de progressiegerichte aanpak steeds beter in de vingers willen leren krijgen en die hun progressiegerichte taal willen verbeteren. Maar het is ook geschikt voor professionals die de aanpak nog niet zo goed kennen en willen leren kennen.

Hoofdstuk 1 gaat over de progressiegerichte mindset. Het hoofdstuk behandelt de overtuigingen die ten grondslag liggen aan de progressiegerichte mindset, de vertaling van die mindset naar gedrag, de manier waarop je kunt leren progressiegericht te denken en doen, hoe je ervoor zorgt dat de interventies geen trucjes worden en wanneer je de aanpak beter niet kunt gebruiken. Met dit hoofdstuk kun je inzicht krijgen in de fundamenteën van de progressiegerichte aanpak.

In hoofdstuk 2 vind je een overzicht van 20 progressiegerichte basisinterventies, zoals het erkennen, de gewenste-progressievraag, de eerdere-succesvraag et cetera. Met dit hoofdstuk kun je aan de slag met het in de vingers krijgen van de basis.

Hoofdstuk 3 gaat over progressiegericht coachen. Het hoofdstuk reikt de 7-stappenaanpak van NOAM aan en illustreert deze aanpak aan de hand van voorbeelddialogen. Het hoofdstuk gaat ook in op interventies bij gestuurde cliënten en laat zien hoe subtiel de interventies zijn. De bedoeling van dit hoofdstuk is dat je, als je dat wilt, jezelf kunt trainen in het benutten van progressiegerichte vragen in coachingsgesprekken.

Hoofdstuk 4 is bedoeld voor iedereen die weleens in een sturende rol zit. Het hoofdstuk reikt manieren aan waarop je in een stuurrol anderen kunt faciliteren om progressie te boeken. Leidinggevend, adviseurs, ouders, docenten, artsen en andere professionals die ervoor moeten zorgen dat hun gesprekspartner gaat doen wat de bedoeling is, krijgen handvatten voor progressiegericht sturen en instrueren. Ook in dit hoofdstuk kun je voorbeelddialogen vinden, waarmee je jezelf kunt trainen.

In hoofdstuk 5 gaat het over progressiegericht trainen. Met dit hoofdstuk kunnen trainers hun eigen trainingen progressiegericht opzetten, zowel qua structuur als qua inhoud en ideeën opdoen voor progressiegerichte oefeningen. Ook kunnen trainers in dit hoofdstuk ideeën opdoen hoe zij het leerproces van deelnemers willen ondersteunen, een groeimindset kunnen stimuleren bij hun deelnemers en doelbewust kunnen oefenen in hun trainingen.

Hoofdstuk 6 gaat over progressiegerichte teaminterventies en conflicthantering. Progressiegericht vergaderen, intervisie en teambegeleiding staan centraal en ook progressiegerichte conflictinterventies. Hoe kun je boze gesprekspartners die het oneens zijn over iets vooruit helpen? Met dit hoofdstuk kunnen coaches, leidinggevend en mediators op teaminterventies leren kennen en toepassen.

Hoofdstuk 7 gaat over progressiegericht feedback geven en ontvangen. Dit laatste hoofdstuk geeft antwoord op vragen als: Welke feedback is wanneer effectief? Hoe formuleer je progressiegerichte feedback, wanneer de aanleiding positief of negatief is? Wat zijn effectieve manieren van reageren op feedback? Met dit hoofdstuk kunnen professionals die anderen regelmatig feedback geven deze feedback effectiever maken.

Het boek sluit af met een checklist van progressiegerichte interventies. Het is bedoeld als inspiratiebron en naslagwerk, als je op ideeën wilt komen voor progressiegerichte formuleringen in diverse contexten.

Ik hoop dat dit boek je helpt bij het ontwikkelen van je mindset, zodat je progressiegericht aan het werk kan gaan.

Gwenda Schlundt Bodien  
IJsselstein, juni 2014