

design your future

Heeft de coachingtool 'de Kik-cirkel' een bevorderend effect op zelfliefde?

Sofie Vandamme

Handelswetenschappen en bedrijfskunde

Bachelorproef Wellbeing- en vitaliteitsmanagement

Academiejaar 2018-2019



katholieke hogeschool
associatie KU Leuven

Voorwoord

Zelfliefde heeft mij geleerd dat ik voor mijn grootste dromen mag durven gaan, dat ik goed ben zoals ik ben en dat ik af en toe op de rem mag gaan staan om voor mijzelf te zorgen.

Zelfliefde heeft mij de duw in de rug gegeven die ik nodig had om een heel gewaagde en aartsmoeilijke opdracht te kiezen voor mijn bachelorproef. Een proef waarmee ik drie heel leerrijke, interessante en leuke jaren afsluit aan de hogeschool Vives.

Zelfliefde is een onderwerp waarmee ik geworsteld heb en waarin ik blijf groeien. Het is een traject waarin ik anderen wil begeleiden en om dat te doen heb ik de Kik-cirkel ontworpen.

Graag wil ik enkele mensen bedanken die mij geholpen hebben tijdens dit project. Ik wil graag de 'opwindvogels' bedanken voor een eerste duwtje in de rug. Daarnaast gaat mijn oprechte dank ook uit naar Lieselot Bossuyt en Stijn Vandeveldde voor hun feedback, zowel face-to-face als digitaal. Mijn dank gaat ook uit naar Rudy Vandamme voor de tijd die hij genomen heeft om zijn expertise als modelbouwer los te laten op mijn project.

Een welgemeende bedankt aan mijn Tante Kaat die met haar alziend oog de laatste hiaten uit de tekst wist te filteren.

Meest van al wil ik mijn moeke en papa bedanken voor hun warme steun, feilloze goede raad en vele lange naleessessies.

Niet te vergeten zijn de anonieme strijders die mij toegelaten hebben om hun groeiproces in goede banen te leiden, zij hebben mij heel veel geleerd.

Als laatste wil ik mijn promotor en het hele team van Vives bedanken voor hun kennis die mij geholpen heeft om deze proef te schrijven.

Inhoudsopgave

Voorwoord	2
Inleiding	5
1 Zelfliefde	6
2 Inner voice	8
3 Theoretisch model: De Kik-cirkel	10
3.1 Wat is de Kik-cirkel?	10
3.2 Hoe is de Kik-cirkel tot stand gekomen?	11
3.3 Doel van de Kik-cirkel	12
3.4 Werking van de Kik-cirkel	12
3.4.1 Actieve cirkel.....	12
3.4.2 Bonuscirkel	13
3.4.3 Wisselwerking tussen de cirkels	14
3.4.4 Wisselwerking tussen de fasen.....	14
3.4.5 Het groter geheel.....	15
3.4.6 Meermaals doorlopen van de Kik-cirkel	15
3.4.7 Weerstand of terugval bij de coachee.....	15
3.5 Toepassing van de Kik-cirkel.....	16
3.6 Conclusie	16
4 De verschillende fasen van de Kik-cirkel	17
4.1 Intake.....	17
4.2 Fase 1: Zelfkennis	17
4.2.1 Inner voice	19
4.3 Fase 2: Zelfacceptatie	19
4.3.1 Inner voice	20
4.4 Fase 3: Zelfvertrouwen.....	20
4.4.1 Inner voice	22
4.5 Fase 4: Zelfliefde.....	22
4.5.1 Inner voice	23

4.6	Fase 5: Reflectie.....	24
4.7	Groter geheel	24
4.7.1	<i>Inner voice</i>	25
4.8	Conclusie	25
5	Coaching sessies in de praktijk.....	26
5.1	Verloop van de sessies	26
5.1.1	<i>Intake</i>	26
5.1.2	<i>Zelfkennis</i>	28
5.1.3	<i>Zelfacceptatie</i>	31
5.1.4	<i>Zelfvertrouwen</i>	33
5.1.5	<i>Zelfliefde</i>	35
5.1.6	<i>Reflectie</i>	37
5.1.7	<i>Groter geheel</i>	38
5.2	Oefen coachees	40
5.2.1	<i>Verloop van de sessies met coachee 1</i>	40
5.2.2	<i>Verloop van de sessies met coachee 2</i>	47
5.2.3	<i>Verloop van de sessies met coachee 3</i>	52
5.3	Reflectie over mezelf als coach binnen de Kik-cirkel	58
5.4	Conclusie	59
6	Besluit	61
	Bibliografie	62
	Bijlagen	68

Inleiding

Zelfliefde is...

...“een waarderende toestand ten opzichte van onszelf” (Khoshaba, 2012).

... die dingen doen waar je op lange termijn het meeste voordeel zal uithalen. Je begeleid jezelf en geeft structuur zoals een liefdevolle ouder, zodat je de beste versie van jezelf kan worden. (Kluten, z.d.)

... de basis van een gelukkig en gebalanceerd leven.

... het onderwerp van deze bachelorproef.

In deze bachelorproef, wordt de volgende vraag beantwoord: ‘Heeft de coaching tool ‘de Kik-cirkel’ een bevorderend effect op zelfliefde?’.

Er werd een structuur ontwikkeld die andere coaches ook kunnen gebruiken om zelfliefde toegankelijker te maken voor coachees. Dit aan de hand van een model dat ik zelf heb ontworpen en met een beperkte groep coachees heb getest.

Er is geen specifiek doelpubliek vooropgesteld, want zelfliefde is volgens mij van alle leeftijden en is geslacht en etniciteit overschrijdend. Ik denk dat iedereen een positieve invloed kan ervaren van een beetje extra zelfliefde. Collega coaches kunnen dit ook als tool gebruiken, zodat zo veel mogelijk mensen kunnen bereikt worden met deze boodschap.

In wat volgt wordt eerst omschreven wat de Kik-cirkel is en wordt stil gestaan bij de werking van het model. In het tweede hoofdstuk wordt dieper ingegaan op de inner voice die van groot belang is, want een positieve inner voice vormt de basis van zelfliefde, een negatieve inner voice daarentegen vormt de basis van een tekort aan zelfliefde. In hoofdstuk drie worden de verschillende fasen van de kik-cirkel uitgelegd en onderbouwd en wordt uitgelegd welke rol de inner voice speelt in de verschillende fasen. In hoofdstuk vier wordt de vertaalslag gemaakt naar verschillende coachingsessies en wordt omschreven hoe deze sessies ingevuld kunnen worden. De bevindingen na het testen van de sessies worden in het tweede deel van dit hoofdstuk besproken. Al het voorgaande wordt tot slot samengebracht in de conclusie van de proef.

1 Zelfliefde

Zelfliefde is het begin van alles, het is de sleutel tot een gezond inzicht in het leven. Zelfliefde beïnvloedt de levenskeuzes die gemaakt worden op vlak van job, relaties, vrije tijd, gezondheid en risico's nemen. (Stone, z.d.) Een tekort aan zelfliefde kan leiden tot eenzaamheid, depressie en andere ziektes. (Le Papilion, z.d.)

Zelfliefde is "thuiskomen bij jezelf" (Knibbe, 2018).

Zelfliefde kan levens redden, Truus Druyts (2017) werkt rond zelfliefde met kansarme vrouwen, deze vrouwen hebben niets en zijn hun gevoel van zelfliefde onderweg verloren. Door met deze vrouwen aan de slag te gaan en hen te doen inzien dat ze zichzelf graag mogen zien, heeft Truus 80 procent van de vrouwen waarmee ze gewerkt heeft, uit de kansarmoede gehaald en is er bij die vrouwen geen sprake van herval.

Als iemand dingen wil bereiken in het leven, heeft het geen zin om in de tribune te blijven zitten, maar moet hij het gevecht durven aangaan. Om een zinvol leven te leiden, zegt Brown (2019), is het belangrijk dat er 'moedig gevochten wordt' en dat iemand zijn leven in de arena leidt. Om het gevecht aan te gaan en te streven naar wat iemand gelukkig maakt, met andere woorden, om zich kwetsbaar op te stellen, is er zelfliefde nodig. Brown (2010) en Standenat (2008) geven aan dat zelfliefde ontstaat vanuit een grondhouding van zelfvertrouwen en waardering. Er moet vertrouwen zijn in zichzelf om te durven springen in het onbekende en erop te vertrouwen dat hij alles wat de arena te bieden heeft zo goed mogelijk zal aanpakken. Aan de andere kant is waardering voor zichzelf nodig om te kunnen zien wat hij in de arena al allemaal verwezenlijkt heeft en om de wonde niet dieper te maken als hij faalt. Falen is een deel van vechten in de arena, de enige oplossing voor falen, is jezelf terug recht op helpen en het nog eens proberen. (Brown, 2019)

Dankzij zelfliefde luisteren mensen minder naar de toeschouwers in de tribune van de arena (Brown, 2019), tegenwoordig zijn er zeer veel kanalen ter beschikking om met elkaar in contact te komen en jammer genoeg zijn de boodschappen die verstuurd worden via die kanalen niet altijd positief. Zolang iemand niet mee in de arena staat en zelf het leven niet moedig aanpakt, heeft die persoon niets te vertellen en moet er niet naar zijn boodschappen geluisterd worden (Brown, 2019).

De omschrijving die Khoshaba (2012) aan zelfliefde geeft en die in de Kik-cirkel gebruikt wordt, is die waarderende toestand waar Brown (2010) en Standenat (2008) het over hadden met daaraan toegevoegd, het feit dat het bevorderd kan worden door persoonlijke groei. De omschrijving van Knibbe (2018) kan hier ook mee gelinkt worden want thuiskomen in een onafgewerkt huis zal op termijn aanzetten tot afwerken, maar wil daarom niet zeggen dat het niet gezellig kan zijn in een onafgewerkt huis.

Om mensen zichzelf graag te laten zien, aan te moedigen om in de arena te stappen, moedig te vechten, te groeien en zich niets aan te trekken van de kritiek van de toeschouwers, is er de Kik-cirkel.

Ergens thuishoren, is een gevoel waar veel mensen naar op zoek zijn (Brown, 2019) en is een gevolg van zelfliefde. Door zichzelf graag te zien, durven mensen zich kwetsbaar op stellen en durven ze helemaal zichzelf te zijn. Enkel en alleen in dit geval, kan er een link ontstaan met een gemeenschap die het gevoel van thuiskomen en thuishoren met zich meebrengt en waar de persoon in kwestie bij past. (Brown, 2019).

Het omgekeerde van thuishoren, is erbij horen (Brown, 2019). Om erbij te horen, verbergen mensen zich achter gedrag dat ze zichzelf, door observatie en oefening, hebben eigen gemaakt. (Brown, 2019) Dit is het omgekeerde van zelfliefde en zal in geen geval leiden tot een oprecht gevoel van thuishoren.

Een gemeenschap waar iemand bij hoort, is een deel van het groter geheel (zie punt 4.7). het is niet de bedoeling dat iemand zich aanpast aan het groter geheel, het is de bedoeling dat iemand zijn groter geheel aanpast aan zichzelf.

2 Inner voice

In dit hoofdstuk volgt uitleg over de inner voice, die de basis vormt van zelfliefde en daarom van groot belang is in deze paper.

De inner voice is het gemakkelijkst te omschrijven als een rechter die in ons hoofd zit, die al onze handelingen, gevoelens en gedachten in de gaten houdt en er op het einde een oordeel over uitspreekt. Het is een verzameling van alle gedachten en overtuigingen die door ons hoofd gaan. De Rechter in ons hoofd heeft - in tegenstelling tot andere rechters - geen regels of gedragscode. Twee mensen die gelijkaardige levens leiden, kunnen door de invloed van hun zelfbeeld twee volledig andere eendoordelen hebben. Van het oordeel van de rechter hangt veel af, ons zelfvertrouwen en onze zelfliefde zijn gebaseerd op het oordeel van de rechter. (NMC, 2017)

Het is belangrijk om te weten dat alles wat onze innerlijke rechter ons vertelt, dingen zijn die opgepikt worden van buitenaf. Het is een verinnerlijking van stemmen die ooit van anderen kwamen (school of life, z.d.). Het is mogelijk dat de inner voice een stelling aanneemt die voor iemand anders bedoeld was en die ook verinnerlijkt heeft. Sociale media en de anonimiteit waarbinnen mensen kunnen zeggen wat ze willen op het internet, heeft om die reden een onoverzichtelijk effect op de inner voice. De originele stem die van buitenaf kwam, kan heel warm en zachtaardig geweest zijn, maar koud en agressief geworden zijn na de verinnerlijking (NMC, 2017).

Een van de typische gedragingen van deze rechter, is 'herkauwen' of 'overdenken', hij haalt situaties uit het verleden opnieuw naar boven en laat ze eindeloos afspelen in het hoofd van de coachee. Een van de mogelijkheden om de rechter het zwijgen op te leggen, is het 'overdenken' opmerken en jezelf afleiden. (Ted, 2015a)

De rechter doet ook het omgekeerde, hij vertelt ons verhaaltjes die nog niet gebeurd zijn of nooit zullen gebeuren, maar die wel zonder meer geloofd worden. Deze verhaaltjes die de rechter vertelt zijn op zich geen probleem, wanneer het gedrag aangepast wordt aan die verhalen en bepaalde situaties vermeden worden, wordt het problematisch. (Ted, 2015b)

De basis voor de inner voice wordt volgens Winnicot (1960) al gelegd in de jeugdjaren van een kind. Een kind met een negatieve inner voice, heeft vaak onzekere ouders die schrik hebben dat ze te kort schieten in de opvoeding. De ouders hebben zelf last van een negatieve inner voice en geven die door aan hun kinderen.

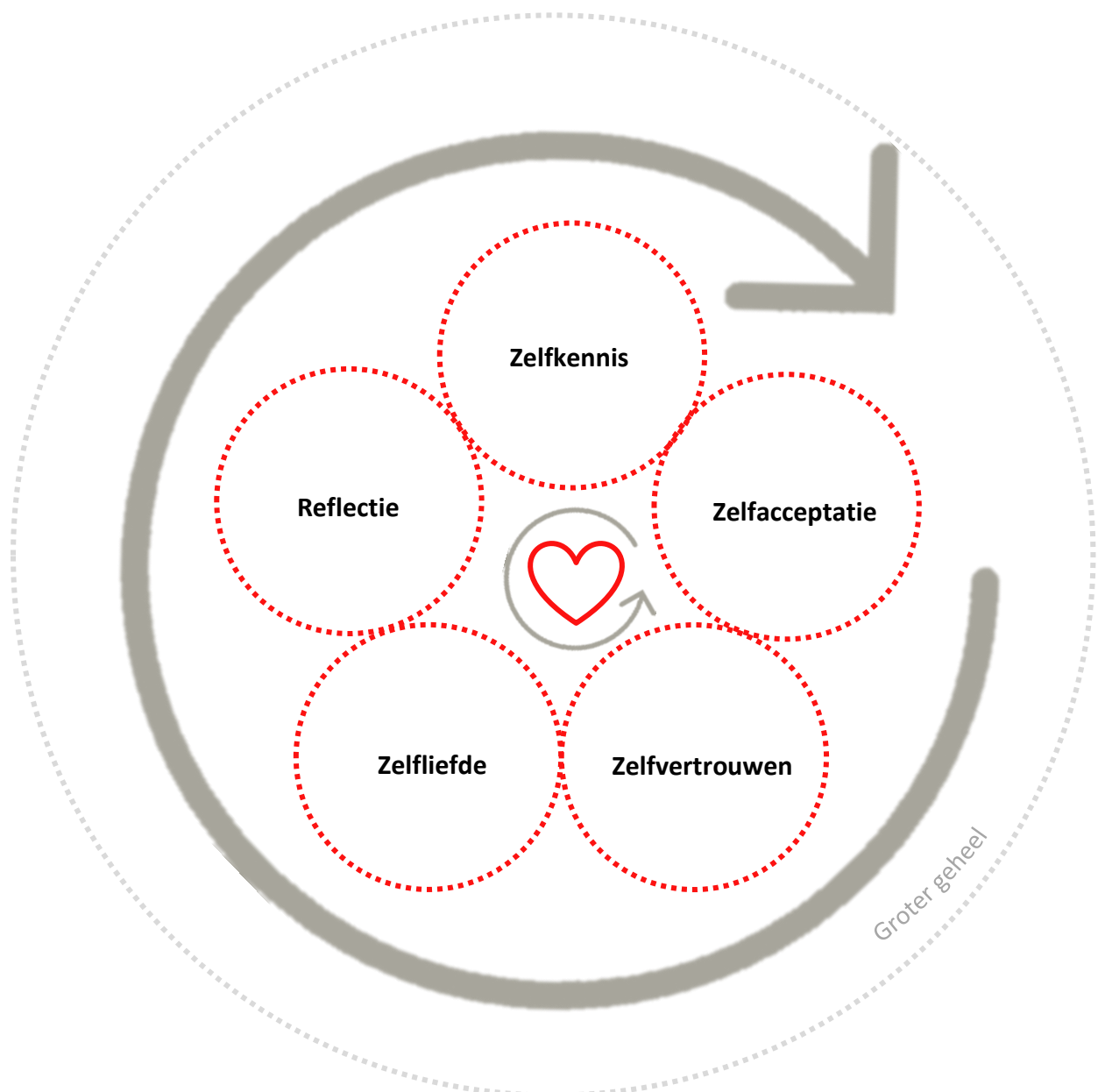
In de Kik-cirkel is het de bedoeling om van de koude, gemene en strenge rechter een warme, gemoedelijke en vriendelijke rechter te maken. De rechter mag ons steeds begeleiden en het verschil tonen tussen goed en kwaad. Hij mag dus niet volledig stoppen met kritiek geven, maar het kan best opbouwende kritiek worden.

Zelfliefde en de inner voice hangen onlosmakelijk aan elkaar vast. Zelfliefde of een tekort aan zelfliefde, is gebaseerd op de manier waarop iemand tegen zichzelf spreekt. De negatieve boodschappen en kritiek die door iemands hoofd gaan ten koste van zichzelf, vormen de basis van een tekort aan zelfliefde. De enige manier om zelfliefde te bekomen, is die negatieve en destructieve inner voice ombuigen. Het ombuigen van de inner voice is iets dat stap voor stap gedaan wordt in de Kik-cirkel.

3 Theoretisch model: De Kik-cirkel

In dit hoofdstuk wordt uitgelegd wat de Kik-cirkel is, wat het doel is van de cirkel, hoe hij tot stand gekomen is en hoe de werking in elkaar zit. Er wordt ook kort besproken wat er binnen de Kik-cirkel gebeurt bij terugval of weerstand van de coachee. In hoofdstuk drie worden de fasen van de Kik-cirkel uitgebreid besproken.

3.1 Wat is de Kik-cirkel?



Het model heb ik ontworpen, om vorm te geven aan het cliché: 'Je moet jezelf liever zien'. Deze zin wordt vaak gebruikt, maar heeft op zich weinig inhoud omdat er geen technieken worden aangereikt om dat te doen. Met de Kik-cirkel wil ik daar verandering in brengen.

Zelfliefde zorgt ervoor dat de mensen die ze toepassen, veerkracht ontwikkelen, hun innerlijke kracht vinden en de hele wereld aankunnen.

De naam Kik-cirkel is een afkorting van 'Kom In je Kracht'-cirkel.

3.2 Hoe is de Kik-cirkel tot stand gekomen?

Door veel te lezen over zelfliefde, is het mij opgevallen dat er veel verschillende betekenissen worden gegeven aan het woord zelfliefde. De ene geeft de naam zelfliefde aan wat iemand anders zelfvertrouwen zou noemen en ook zelfacceptatie wordt vaak verward met het woord zelfliefde. Eén onderwerp dat alle bronnen gemeen hadden, is zelfkennis. Het was voor mij dan ook duidelijk dat dit zeker in mijn model aan bod moest komen. Aangezien zelfkennis het begin is van alle wijsheid, begint mijn model met zelfkennis. De drie fasen 'zelfacceptatie', 'zelfvertrouwen' en 'zelfliefde' zijn tot stand gekomen door het bundelen van vele bronnen over zelfliefde.

De verschillende fasen zijn als het ware een stukje van elkaar, er is zelfkennis nodig om tot zelfacceptatie te komen, er is zelfacceptatie nodig om tot zelfvertrouwen te komen, zelfvertrouwen is een deel van zelfliefde en reflectie vormt de basis van zelfkennis. Deze denkwijze werd gebruikt om de volgorde van de fasen te beslissen.

Zelfliefde is geen lineair gegeven, vandaar dat de fasen in een cirkel werden gezet.

De actieve cirkel en de bonuscirkel werden ontdekt door het model vele keren te tekenen en lang te reflecteren over het potentiële effect van de verschillende fasen.

Het model werd aan verschillende mensen voorgelegd, waaronder Lieselot Bossuyt, docent coaching en ontwikkelingsgerichte coach, Stijn Vandevelde, oncocoach en contextuele counselor en Rudy Vandamme, ontwikkelingsgericht coach en ontwikkelaar van het vorkmodel. Deze mensen hebben mij feedback gegeven, waaronder de tip om het groter geheel toe te voegen aan de Kik-cirkel om ervoor te zorgen dat het model niet zo egocentrisch zou zijn. Door samen te zitten en te mailen met deze mensen en feedback van hen te ontvangen rond het model, viel het op dat het model dynamischer is dan voorgesteld in de cirkel. Elke fase heeft een effect op elke andere fase en niet alleen op de volgende fase van het model.

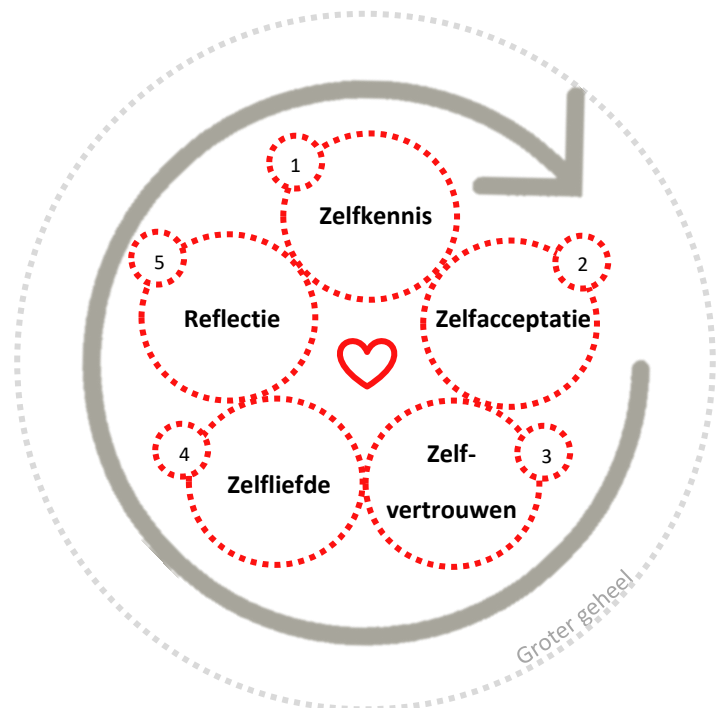
3.3 Doel van de Kik-cirkel

Het doel van het model is de coachee tools geven om aan zelfliefde te werken. Het is de bedoeling dat de coachee op termijn onafhankelijk wordt van de coach en dat hij zelfstandig kan verder werken met de actieve cirkel en zo kan blijven groeien in zijn zelfliefde.

3.4 Werking van de Kik-cirkel

Het model bestaat uit een actieve cirkel en een bonuscirkel. Beide cirkels hebben een vast beginpunt en een vaste volgorde. De actieve cirkel vertrekt vanuit zelfkennis en gaat in wijzerzin de cirkel rond, de bonuscirkel vertrekt vanuit zelfliefde en gaat in tegenwijzerzin de cirkel rond. De bonuscirkel ondersteunt dus de actieve cirkel. Deze denkwijze is hypothetisch en moet verder getest worden in de praktijk.

3.4.1 Actieve cirkel

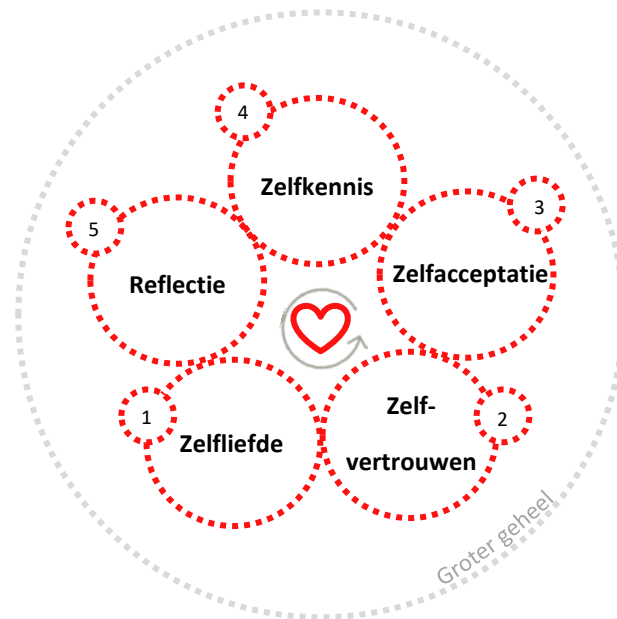


De actieve cirkel is het geheel van sessies, oefeningen en stappen die de coachee bewust neemt.

De actieve cirkel begint met de zelfkennisfase. Vanuit de opgedane kennis in het luikje 'zelfkennis', werken coach en coachee actief aan zelfacceptatie. Vanuit zelfacceptatie wordt er actief aan zelfvertrouwen gewerkt waarna doorgezet wordt naar zelfliefde. Na het onderdeel zelfliefde nemen coach en coachee even de tijd om te reflecteren over het proces en hoe het tot nu toe verlopen is. Een korte zoektocht naar de link met de buitenwereld komt aan bod in het 'groter geheel'. Daarna wordt er opnieuw, indien

de coach en de coachee beslissen om de cirkel voor een tweede keer te doorlopen, aan de slag gegaan met zelfkennis.

3.4.2 Bonuscirkel



De bonuscirkel is net zoals het woord het zegt een bonus. Net zoals er synergie ontstaat bij het samenwerken in team, ontstaat de bonuscirkel in de Kik-cirkel die vertrekt vanuit zelfliefde. Wanneer zelfliefde stijgt, heeft dit een positief effect op het zelfvertrouwen van de coachee. Door meer zelfliefde en zelfvertrouwen te ontwikkelen kan de coachee gemakkelijker relativeren en wordt zelfacceptatie eenvoudiger. Wanneer de coachee zichzelf kan accepteren, stijgt zelfkennis want de coachee wordt nieuwsgieriger naar zichzelf. Het luikje zelfkennis zet aan tot reflecteren, deze keer niet over het proces maar wel over het Zelf: waar sta ik? Waar wil ik naartoe? Deze denkwijze is hypothetisch en moet verder getest worden in de praktijk.

Door oefeningen te doen rond zelfliefde in de actieve cirkel krijgen de coachees tools die ze kunnen toepassen in het dagdagelijkse leven. Daardoor kunnen ze situaties waarin ze oefenen, beter aan en kunnen ze met meer zelfliefde functioneren. In de bonuscirkel plukken ze de vruchten van hun werk en duikt de extra zelfliefde op in verschillende situaties, waar ze niet bewust met zelfliefde bezig zijn.

Een voorbeeld van het effect van de bonuscirkel is één van de testcoachees, die er helemaal niet van houdt om zich te laten fotograferen, die het aandurft om foto's te laten nemen van zichzelf, zonder zich daar oncomfortabel bij te voelen. Tijdens de sessies in de actieve cirkel, is het nemen van foto's niet ter sprake gekomen. Indien de coach in de actieve cirkel de opdracht zou gegeven hebben dat de coachee zo veel mogelijk foto's van zichzelf moest laten nemen, zodat hij er zich comfortabel bij zou

leren voelen, is er geen sprake van een effect van de bonuscirkel. Aangezien de foto's in de actieve cirkel niet ter sprake gekomen zijn, is dit een mooi voorbeeld van de kracht van de bonuscirkel.

3.4.3 Wisselwerking tussen de cirkels

De actieve cirkel zorgt ervoor dat de bonuscirkel op gang komt, en de bonuscirkel ondersteunt de actieve cirkel, het geheel houdt zichzelf in stand. Deze denkwijze is hypothetisch en moet verder getest worden in de praktijk.

Door de bonuscirkel krijgt de coachee als 'beloning' voor zijn werk in de actieve cirkel een extra duwtje in de rug, zonder daar zelf iets aan te moeten doen, wat de coachee zal motiveren om verder te werken. Het extra duwtje in de rug zal de coachee niet als automatisch ervaren, maar hij zal het meerekenen in het effect van de Kik-cirkel.

3.4.4 Wisselwerking tussen de fasen

Het model is een dynamisch gegeven, dit wil zeggen dat wanneer de coachee werkt aan één van de fasen van het model, dat ook een effect heeft op de andere fasen en niet enkel op de fase die volgt in de cyclus.

Het is van belang dat de cyclus gevolgd wordt zoals hij opgemaakt is doorheen de coachingsessies. Als de coach de Kik-cirkel niet doorloopt, maar van zelfkennis onmiddellijk vooruit springt naar zelfliefde, zou de coachee mogelijks niet succesvol kunnen zijn in zijn groeiproces. Door de cirkel niet te doorlopen zoals hij is ontworpen, ontstaat er geen synergie tussen de verschillende fasen, wordt zelfliefde gezien als een lineair gegeven en wordt de weg die de coachee moet afleggen om te groeien in zelfliefde zeer intimiderend. De fasen van de Kik-cirkel zijn realiseerbaar ontworpen, de stap naar zelfliefde wordt comfortabeler omdat er tussenstapjes aangeboden worden.

Een van die tussenstappen is zelfacceptatie. Om vanuit een geduldige en zachtaardige grondhouding te kunnen werken naar de beste versie van jezelf, is het belangrijk dat de coachee zichzelf eerst helemaal accepteert zoals hij is. De coachee neutraliseert als het ware alle negatieve gevoelens die hij over zichzelf heeft en gaat ervan uit dat hij positief kan evolueren tijdens het groeien en leren, maar ziet zichzelf veranderen niet langer als een must om zichzelf graag te kunnen zien.

Wanneer de coachee zichzelf niet accepteert, zal hij druk leggen op zichzelf en te hard zijn voor zichzelf, tijdens het groeiproces. Deze manier van werken vertrekt niet vanuit een grondhouding van zelfliefde.

Zelfvertrouwen is in het traject naar zelfliefde van belang, omdat dit inzicht geeft in de vaardigheden die de coachee zich al eigen gemaakt heeft en in de zaken die nog beter kunnen. Tijdens de fase zelfliefde, kan aan die punten gewerkt worden. Dankzij

zelfvertrouwen ontstaat er een vangnet van positieve gevoelens ten opzichte van jezelf voor periodes waarin het minder goed gaat in het groeiproces naar de beste versie van jezelf.

3.4.5 Het groter geheel

De link tussen zelfliefde en het groter geheel, is de manier waarop de coachee zijn leven bekijkt door een nieuwe bril en is de manier waarop de liefde doorstroomt naar iedereen rond de coachee. Wanneer iemand zichzelf niet graag ziet, ziet hij ook de schoonheid van de wereld rondom zich niet. Door zichzelf liever te zien zal de coachee meer kansen zien in zijn omgeving en de kracht vinden om die kansen te grijpen. Als iemand zichzelf niet graag ziet is het moeilijk om anderen op een gezonde manier graag te zien.

3.4.6 Meermaals doorlopen van de Kik-cirkel

Om de coachee optimaal te laten groeien op vlak van zelfliefde, kan het model best een aantal keer doorlopen worden en kan de coach bepaalde subrollen integreren in zijn sessies. Dit doet hij heel bewust en met een doel voor ogen. (Bossuyt, 2018a) In dit geval neemt de coach de subrol van leraar op zich. Dit wil zeggen dat hij kennis over de coaching meegeeft aan de coachee om zelfsturing te vergroten. (Bossuyt, 2018a) Op die manier kunnen de technieken en de nodige kennis van het model goed doordringen bij de coachee.

Het meermaals doorlopen van het proces heeft twee uiteenlopende effecten. Enerzijds ontwikkelt de coachee de vaardigheid 'zelfreflectie', waardoor het laagdrempeliger wordt om opnieuw aan de cirkel te beginnen. Anderzijds leert de coachee zichzelf telkens beter kennen en graaft hij dieper in zichzelf, waardoor hij op bepaalde verdoken emoties kan botsen die het doorlopen van het proces zwaarder en moeilijker maken.

Zelfliefde is een reis, geen bestemming (Standenat, 2008).

3.4.7 Weerstand of terugval bij de coachee

Wanneer de coach in een bepaalde fase weerstand merkt bij de coachee, kan hij dit best rechtstreeks bevragen. Weerstand kan onder andere wijzen op vaardigheden die nog niet helemaal ontwikkeld zijn bij de coachee en die hij nodig heeft om naar de volgende fase te gaan. Weerstand kan ook wijzen op ongeloof of onwetendheid bij de coachee, dan is het best dat de coach dit bevroegt en alle vragen waar de coachee mee zit beantwoordt. Eventueel wordt er een fase teruggekeerd om met een beter ontwikkelde basis verder te gaan naar de volgende fase.

Als er weerstand voorkomt, is het uiterst belangrijk dat de coach daar rustig en begripvol op reageert, de coachee moet het gevoel hebben dat hij zich in een veilige omgeving bevindt en dat hij alles mag vragen en delen.

Wanneer de coach terugval opmerkt, kan hij in samenspraak met de coachee best terugkeren naar de vorige fase(n) om daar een betere basis te leggen. Hierbij maak ik graag de opmerking dat groeien op vlak van zelfliefde niet evident is en dat de Kik-cirkel best meerdere keren doorlopen kan worden om daarin te groeien. Wanneer er bij de coachee effectief terugval is, is het zinvol om terug te keren naar een vorige fase, maar het kan dat de coachee niet voldoende resultaat ziet en zijn lat te hoog legt. In die situatie is het beter om toch vóóruit te gaan in de Kik-cirkel en mee te geven dat zelfliefde iets is dat moet groeien en dat de volgende cyclus opnieuw een stapje in de goede richting zal zijn.

3.5 Toepassing van de Kik-cirkel

De Kik-cirkel kan gebruikt worden om specifieke coachingstrajecten rond zelfliefde op te bouwen, maar kan ook ingezet worden in verschillende andere soorten coaching. Zelfliefde verhogen bij de coachee is in veel verschillende gevallen gunstig: iemand met een burn-out kan zichzelf liever leren zien om beter voor zichzelf te kunnen zorgen of iemand met een ongezonde levensstijl of verslaving kan zichzelf vanuit een zachtaardige grondhouding naar een gezonde levensstijl begeleiden, om de beste versie van zichzelf te worden.

3.6 Conclusie

De Kik-cirkel is een model dat ontworpen is om structuur te bieden aan coaching voor mensen die willen groeien in hun zelfliefde. Het model is ontstaan vanuit verschillende bronnen en bestaat uit vijf fasen. Het model heeft een actieve cirkel en een bonuscirkel. Om egocentrisme tegen te gaan, is het groter geheel mee geïntegreerd in het model.

Om een zo optimaal mogelijke groei te ervaren is het aan te raden om de Kik-cirkel meerdere keren te doorlopen. De Kik-cirkel kan voor specifieke coaching rond zelfliefde ingezet worden, maar kan ook dienen in tal van andere coachingstrajecten.

4 De verschillende fasen van de Kik-cirkel

De Kik-cirkel is opgedeeld in verschillende fasen: zelfkennis, zelfacceptatie, zelfvertrouwen, zelfliefde, reflectie en groter geheel. In wat volgt wordt dieper ingegaan op elk van deze delen. Bij elke fase wordt uitleg gegeven over de inhoud van de fase en over hoe de inner voice stap voor stap wordt omgebogen.

4.1 Intake

Bij elk coachingstraject is een intake noodzakelijk om af te stemmen met de coachee: wat is de coachingsvraag en wat zijn de verwachtingen van de coachee? (Bossuyt, 2018a)

De coach gaat tijdens de intake na of de aanmelding waarmee de coachee naar hem toekomt, de coachingsvraag is waaraan de coachee wil werken. Wanneer iemand naar een coach gaat met de aanmelding 'piekergedrag', kan daar een totaal andere vraag achter zitten zoals een tekort aan zelfliefde. (Bossuyt, 2018a)

Wanneer blijkt dat de aanmelding en de coachingsvraag verschillen, of wanneer er meerdere vragen komen bovendien, is het aan de coach om in samenspraak met de coachee prioriteiten te stellen en de meest dringende dingen eerst aan te pakken. (Bossuyt, 2018a)

De Kik-cirkel kan gebruikt worden om een coachingstraject uit te werken rond een coachingsvraag over zelfliefde, maar kan ook gebruikt worden in het kader van andere trajecten, zoals stress en burn-out coaching, loopbaan coaching of talent coaching.

4.2 Fase 1: Zelfkennis

Zelfkennis is het inzicht dat een mens kan verkrijgen in de eigen emoties, gevoelens, motivaties, waarden en denkprocessen (Northern Illinois University, z.d.).

Jung (1875 – 1961) verdeelt de psyché op in een bewust gebied en een onbewust gebied (Academy of ideas, 2016). Het bewust gebied noemt hij het ego, het ego onderdrukt gedachten en gedrag waarvan de persoon zich bewust is (McLeod, 2018). Het onbewust gebied verdeelt Jung in het persoonlijk onderbewuste en het gezamenlijk onderbewuste. Het persoonlijk onderbewuste is een geheel van gebeurtenissen en elementen uit iemands leven die hij onderdrukt. Het gezamenlijk onderbewuste bestaat uit 4 archetypes en instincten die voor elke mens hetzelfde zijn. Archetypes zijn cognitieve structuren die emoties, gedrag en gedachten beïnvloeden. De vier archetypes geven structuur aan bepaalde delen van de psyché en functioneren het best wanneer er een balans ontstaat tussen die vier verschillende archetypes. Bij de meeste mensen is er geen sprake van een balans, omdat bepaalde archetypes over- of onderontwikkeld zijn. Het ontwikkelen van de archetypes, om tot een balans te

komen, heet 'the individuation proces'. Dit gebeurt door de confrontatie aan te gaan met delen van het onderbewuste. (Academy of ideas, 2016)

De vier archetypes zijn: de persona, de schaduw, de anima of de animus en het Zelf. De 'persona' is de voorstelling van onszelf die naar de buitenwereld getoond wordt. Hoewel de persona een heel positief effect heeft op ons vermogen om ons aan te passen aan de buitenwereld en ervoor zorgt dat sociale contacten vlot verlopen, kunnen er problemen opduiken wanneer iemand zich te veel identificeert met de 'persona' en zichzelf een stukje verliest. De 'persona' is een samenkomst van het Zelf en de buitenwereld en is daarom geen realiteit. (Academy of ideas, 2016)

De 'schaduw' is een verzameling van negatief gedrag dat iemand stelt, waar negatief op gereageerd wordt en als gevolg onderdrukt wordt. De schaduw komt af en toe naar buiten in de vorm van projectie. Wanneer mensen zich niet bewust zijn van hun eigen schaduwkant, schrijven ze hun negatieve kanten toe aan iemand anders. Wanneer iemand zich niet bewust is van zijn eigen schaduwkanten, kan hij er ook niet aan werken en blijft dit archetype onderontwikkeld. (Academy of ideas, 2016)

De 'anima' is het vrouwelijke element in de mannelijke psyché en de 'animus' is het mannelijke element in de vrouwelijke psyché (Academy of ideas, 2016). Het onderdrukken van de anima en animus wordt vaak in de hand gewerkt door specifieke genderrollen (McLeod, 2018). De anima en animus vormen een barrière tussen het persoonlijk onderbewustzijn en het gezamenlijk onderbewustzijn. Zij beschermen het ego tegen de gedachten en emoties die in het diepste en donkerste deel van het onderbewustzijn rusten. (Academy of ideas, 2016).

Het belangrijkste archetype is het 'Zelf' Jung noemt het: 'het archetype van het geheel', dit is het doel van elke mens. Het 'Zelf' is de combinatie van het onderbewuste en het bewuste. Het ultieme doel is een samenhangend en gebalanceerd 'Zelf'. (Cherry, 2019)

Onze ware 'ik' kan niemand ooit kennen, omdat onze gedachten en meningen over onszelf niet objectief zijn. Via verschillende wegen zijn mensen op zoek naar inzichten over zichzelf en wie ze zijn.

Mensen hebben de neiging om algemene eigenschappen, die vaag toepasbaar zijn op hun persoonlijkheid, te aanvaarden als hun eigen unieke eigenschappen. (Van Paassen, 2006) Het feit dat mensen geloven in horoscopen en zichzelf daarin terugvinden is hiervan een mooi voorbeeld. De kracht van zelfkennis zit dus in het concretiseren en personaliseren van deze eigenschappen.

Oordelen over iemand anders doen mensen volgens andere standaarden dan oordelen over zichzelf. Wanneer iemand een oordeel velt over een ander, observeert hij alleen het gedrag en houdt hij geen rekening met de gedachtegang die achter het gedrag schuilgaat. Als iemand een oordeel over zichzelf velt, ligt de focus op de gedachtegang

achter het gedrag om dit te rechtvaardigen en vormt er zich een heel ander oordeel. (Vonk, 2014)

In de eerste fase van de Kik-cirkel: 'zelfkennis', wordt aan de hand van vragen, op zoek gegaan naar een zo volledig mogelijk beeld over hoe de coachee zichzelf ziet en hoe de coachee geworden is wie hij vandaag is. Daarbij gaat de aandacht naar het zelfbeeld met talenten en werkpunten, de kindertijd, hoe de omgeving met zelfliefde omgaat, de opvoeding van de coachee en de innerlijke barrières waar de coachee mee worstelt. Jungs theorie zit verwerkt in de vragen die gesteld worden aan de coachee.

Er kan worden overgegaan naar de volgende fase wanneer de coach en de coachee voldoende geëxploreerd hebben en er een duidelijk beeld is van de huidige situatie van de coachee. Deze fase kan meerdere sessies in beslag nemen.

4.2.1 Inner voice

De inner voice wordt door veel mensen niet opgemerkt en kan zonder meer de gedachten en emoties van de coachee beïnvloeden. Om die negatieve invloed stop te zetten, is de eerste stap de inner voice opmerken en hem leren kennen.

4.3 Fase 2: Zelfacceptatie

Zelfacceptatie betekent simpelweg jezelf accepteren, met al je talenten, werkpunten en eigenaardigheden (2WMN, 2016).

Zelfacceptatie is een stap in de goede richting om jezelf graag te leren zien, het is de basis waar zelfliefde op steunt, je voelt je in balans met jezelf en je voelt je goed zoals je bent. (Altero, 2014)

Het uitgangspunt van zelfacceptatie is dat iedereen uniek is en dat niet iedereen per se trots moet zijn op al zijn eigenschappen, maar dat ze wel allemaal moeten aanvaard worden. (Zelfacceptatie.nl, z.d.).

Zelfacceptatie in de Kik-cirkel is al je talenten, werkpunten en eigenaardigheden erkennen en aanvaarden. Op zich klinkt dit heel eenvoudig, maar zelfacceptatie is heel moeilijk te bereiken, waardoor deze fase de moeilijkste fase is van het model.

Zelfacceptatie wordt bekomen door belemmerende gedachten en overtuigingen om te buigen (Smeekes, 2014).

Onze gedachten bepalen voor een groot deel onze emoties en ons gevoel, 70% van onze gedachten zijn negatief. Negatief denken werkt verslavend omdat het ons een vals gevoel van controle geeft door uit te gaan van het ergste. Dit geeft geen controle, in tegendeel het houdt ons tegen en zorgt ervoor dat er op lange termijn sociale, psychische en fysieke kwalen kunnen ontwikkelen. (Mileena, 2015)

Een negatief zelfbeeld zorgt ervoor dat ervaringen ook negatief bestempeld worden en negatieve overtuigingen over onszelf ontwikkeld worden. Een positief zelfbeeld krijg je niet vanzelf, het vraagt inspanning. Een positief zelfbeeld kan gecreëerd worden door negatieve overtuigingen en gedachten over jezelf om te buigen naar positieve en deze te gebruiken om het nieuwe positieve zelfbeeld voeding te geven. (Postema, 2017)

Een ander aspect van zelfacceptatie is leren dat zelfcompassie af en toe is toegestaan. Het is een manier van omgaan met de wereld op een wijze waarbij we onszelf de liefde en de zorg geven die we nodig hebben (school of life, z.d.). Iedereen mag dus toegeven dat hij gebreken heeft, niet perfect is, daar vrede mee sluiten en zichzelf de zorg en liefde durven geven die hij aan vrienden en familie geeft.

Belemmerende gedachten ombuigen gebeurt in de Kik-cirkel in vier stappen: de gedachte opmerken, de gedachte herkennen als negatief, objectiveren en neutraliseren of accepteren.

De coachee kan overgaan naar de volgende fase wanneer hij een gevoel van tevredenheid bereikt over zichzelf en wie hij is, met al zijn positieve en negatieve kanten.

4.3.1 Inner voice

De negatieve stem van de inner voice wordt tijdens de acceptatiefase geneutraliseerd. De coachee merkt de inner voice nog steeds op, net zoals in de vorige fase maar kiest ervoor om geen belang te hechten aan die negatieve boodschap. Enerzijds kan de coachee ervoor kiezen om de negatieve boodschap van de inner voice volledig te negeren, of de coachee kan op zoek naar wat de inner voice echt bedoelt.

4.4 Fase 3: Zelfvertrouwen

Volgens de universiteit van Queensland (z.d.) is zelfvertrouwen een positieve innerlijke toestand die ertoe leidt dat we geloven in onze eigen capaciteiten en onszelf. Zelfvertrouwen en zelfbeeld zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden, het beeld dat je hebt over jezelf heeft een directe invloed op je zelfvertrouwen (Gielis, 2018).

William James (1890) deelt zelfvertrouwen op in twee delen, enerzijds vaardigheden en anderzijds waardigheid. (Brout, 2010)

Vaardigheid steunt op het idee dat je de nodige bekwaamheid hebt om te kunnen omgaan met de uitdagingen van het leven. Het gevoel zelf invloed uit te oefenen op het leven is heel belangrijk ongeacht de uitkomst. Vaardigheid wordt vaak verward met succes, maar doordat succes vaak opgebouwd is uit toevallige omstandigheden is het geen goede basis om écht zelfvertrouwen op te bouwen. (Haringsma, 2010)

Waardigheid is een houding ten opzichte van jezelf die steunt op het idee dat elke mens waardevol is (Haringsma, 2012), en vormt de basis voor onze vaardigheden. De minder leuke momenten in het leven houden de waardigheid van een persoon in proportie en zorgen ervoor dat vaardigheden niet overschat worden (Haringsma, 2012).

Zelfvertrouwen is contextgebonden. Het kan goed zijn dat iemand veel zelfvertrouwen heeft in de ene situatie, maar minder in een andere. Zelfvertrouwen wordt opgebouwd uit gebeurtenissen uit het verleden en hoe er mee omgegaan wordt of hoe ze beleefd worden. Iemand met een laag zelfbeeld kan daardoor in een vicieuze cirkel terechtkomen. (Richter - Kaupp, 2014).

Verandering aanbrengen in je persoonlijkheid werkt het best als je echt gelooft dat je kan veranderen en in dit geval gelooft dat je zelfvertrouwen kan verbeteren. Als je gelooft dat je persoonlijkheid vaststaat, zal geen enkele coach of oefening dit kunnen veranderen en zal het gewenste effect er ook niet komen. Wanneer iemand gelooft dat hij kan veranderen en verbeteren, zal hij meer veerkracht ontwikkelen en betere resultaten zien op het einde van de rit. (Vitelli, 2015)

Een wereldster zoals Beyoncé heeft ook soms moeite met zelfvertrouwen, zij heeft net om die reden Sasha Fierce gecreëerd. Sasha is het alter-ego van Beyoncé dat ze gebruikt in situaties waarin ze zich niet zo comfortabel voelt. (Fabrega, z.d.) Deze techniek steunt op het 'fake it 'till you become it' concept. 'Fake it 'till you become it' wil zeggen: gedrag stellen dat bij een beoogd persoonlijkheidskenmerk hoort, zoals bijvoorbeeld lichaamstaal of de manier waarop je een boodschap overbrengt. Mensen die zelfzeker zijn, lopen met hun schouders recht en glimlachen veel. Een manier om meer zelfvertrouwen te krijgen is met je schouders recht lopen en meer glimlachen tot die gedragingen als natuurlijk aanvoelen en je zelfvertrouwen stijgt. (Ted, 2012)

Het is bewezen dat de 'fake it 'till you become it' strategie goed werkt, want mensen gaan meer belang hechten aan iemands oordeel, wanneer die dat met volle overtuiging uitsprekt. Het is zelfs bewezen dat iemand die overtuigend, compleet verkeerde dingen zegt nog steeds zal aanzien worden als betrouwbaar. De manier waarop iemand iets zegt is dus superieur te opzichte van de inhoud. (Shrira, 2016)

De selffulfilling prophecy is een factor die ook meespeelt bij zelfvertrouwen. Wanneer iemand beweert dat hij iets niet kan, gaat hij zich ook zo gedragen en zich niet ten volle engageren, waardoor hij niet zal slagen in zijn opzet. Wanneer iemand zijn alter-ego inzet en zegt dat hij iets wel kan (ook al is hij daar zelf op dat moment niet helemaal van overtuigd) en zich gedraagt alsof hij de nodige capaciteiten heeft en er volledig voor gaat, zal hij zien dat die positieve voorspelling veelal uitkomt. (Kaufman, 2012)

"He who says he can and he who says he can't are both usually right"- Will Smith (Motivationhub, 2018).

Door een aantal keer een alter-ego in te zetten, ontwikkelt iemand nieuwe vaardigheden die hij nodig heeft in de situatie buiten zijn comfortzone, waardoor hij op termijn de situatie onder controle krijgt zonder alter-ego. Dat geeft de eigenwaarde een boost, want de coachee weet dat hij de situatie aankan. (Ted, 2016a) Het zelfvertrouwen kan verhoogd worden door het alter-ego in te zetten. Deze denkwijze is hypothetisch en moet verder getest worden in de praktijk.

In het deeltje zelfvertrouwen van het model wordt gezocht naar een alter-ego voor de coachee, zodat hij het kan inzetten in situaties die hem uit zijn comfort zone halen.

4.4.1 Inner voice

In deze fase krijgt de inner voice er een vriendje bij, namelijk de inner voice van het alter-ego. Wanneer de inner voice van de coachee zegt dat hij iets niet kan, zegt de inner voice van het alter-ego meestal aanmoedigend het omgekeerde.

4.5 Fase 4: Zelfliefde

Zelfliefde wordt door Khoshaba (2012) omschreven als “een waarderende toestand ten opzichte van onszelf”, volgens haar is het een dynamisch gegeven en kan het versterkt worden door onze persoonlijke groei te ondersteunen. Standenat (2008) en Brown (2010) vertrekken vanuit een grondhouding van waardering en zelfvertrouwen. Zij omschrijven zelfliefde als de basis van het leven, de fundering waarop je, je leven bouwt. Om van jezelf te kunnen houden is het van belang dat je jezelf vertrouwt en vanuit een geduldige, zachte en respectvolle houding met jezelf omgaat.

Zelfliefde toepassen, is die dingen doen waar je op lange termijn het meeste voordeel zal uithalen. In tegenstelling tot wat veel mensen denken is zelfliefde niet blindelings jezelf graag zien zoals je bent. Je begeleid jezelf en geeft structuur zoals een liefdevolle ouder, zodat je de beste versie van jezelf kan worden (Kluten, z.d.). Iemand die vanuit zelfliefde handelt, heeft ook aandacht voor anderen en hun mening, zonder zijn eigen mening aan de kant te schuiven. Iemand die zichzelf graag ziet, houdt steeds de mogelijkheid in zijn achterhoofd dat zijn gedachten verkeerd zijn en blijft open staan voor mensen die kunnen bewijzen dat zijn gedachtegang niet correct is. (Bransen, 2006)

Rond zelfliefde zijn veel misvattingen. Zo wordt zelfliefde verward met egoïsme terwijl egoïsme net wijst op een tekort aan zelfliefde en voortkomt uit angst, weinig vertrouwen en ongezonde denkpatronen (Evenepoel, z.d.). Mensen denken dat zichzelf graag zien, zal leiden tot bestempeld worden als narcistisch of egoïstisch waardoor ze gaan overcompenseren en onnodig hard zijn voor zichzelf. Ze creëren een negatieve en onaangename omgeving in hun hoofd.

De coachee kan geleidelijk aan leren om een even goede vriend te zijn voor zichzelf als voor anderen. Hij bezit de nodige vaardigheden en bewijst dit door ze in te zetten voor anderen, nu is het tijd om die vaardigheden in te zetten voor zichzelf. Ten eerste, vinden vrienden elkaar goed genoeg zoals ze zijn, maar willen ze samen werken om uitdagingen aan te gaan die elkaar sterker kunnen maken. Ten tweede, vrienden kijken niet alleen naar de dingen die foutlopen in het leven, maar onthouden ook altijd dingen die goed lopen. Vrienden vinden het niet vreemd om af en toe een complimentje te geven. En als laatste, weet de goede vriend dat iedereen mens is en dat hij net zo goed als elk ander mens fouten kan maken. (school of life, z.d.)

Om een grondhouding van zelfliefde te kunnen ontwikkelen, is zelfcompassie van belang. Zelfcompassie bestaat uit drie delen: mildheid tegenover het Zelf, herkennen van gelijkenissen en mindfulness (Psychologiemagazine, 2017). Mildheid tegenover het Zelf, gaat over de inner voice die wat zachter wordt en ondersteunt in plaats van oordeelt. Het herkennen van gelijkenissen, wil zeggen dat iedereen fouten kan maken en dat we beter op zoek gaan naar wat ons bindt en niet wat ons raar of onaantrekkelijk maakt. Het laatste puntje, mindfulness, gaat over ervaren wat er gebeurt in het nu en dat allemaal laten gebeuren. Als de coachee een bepaalde eigenaardigheid heeft, kan hij dat best opmerken en gewoon aanvaarden, in de plaats van er tegen te vechten of het te willen veranderen. (Psychologiemagazine, 2017)

Het grote verschil tussen zelfcompassie en zelfvertrouwen, is dat zelfvertrouwen de cortisol en adrenaline aanmaak bevordert, tegenover zelfcompassie die de oxytocine en opiaten aanmaak bevordert. Oxytocine en opiaten zorgen ervoor dat het cortisolniveau in je lichaam verlaagt en je zo minder kans hebt op stressstoornissen of depressie. (Neff, z.d.)

Zelfliefde in de Kik-cirkel betekent: waarderend handelen vanuit een zorgzame, vriendelijke en geduldige grondhouding en vandaaruit werken aan jezelf, om je volledige potentieel te bereiken. Het verschil tussen zelfliefde en zelfvertrouwen in dit model is de toevoeging van actie en het feit dat zelfliefde niet contextgebonden, maar een blijvende grondhouding is.

4.5.1 Inner voice

Een inner voice die vanuit zelfliefde komt, is een geduldige en zorgzame leermeester die de coachee helpt om te kiezen voor groeimogelijkheden en die de coachee ondersteunt tijdens het groeiproces.

4.6 Fase 5: Reflectie

Reflecteren is een vaag begrip. Luken (2010) omschreef het als “nadenken over het eigen functioneren om dit te verbeteren”. Dit is ook wat bedoeld wordt met reflecteren in de Kik-cirkel.

De reflectiefase ziet er in de actieve cirkel anders uit dan in de bonuscirkel.

In de actieve cirkel bevraagt de coach de coachee over zijn beleving van het proces. De coach gaat na wat de coachee al allemaal geleerd heeft en waar hij eventueel op zijn honger is blijven zitten. De coach bevraagt ook even de veranderingen die de coachee doorheen de coaching ervaren heeft. Reflectie is van groot belang in de actieve cirkel om de volgende cyclus van het model vlot te laten verlopen.

In de bonuscirkel gaat de coachee over zichzelf reflecteren. Dit is zinvol om levenskeuzes te maken en op het pad terecht te komen dat de coachee wil bewandelen. Die reflectie mag tijdens de coachingsessies zeker ter sprake komen, maar zal niet diepgaand bevraagd worden op initiatief van de coach.

4.7 Groter geheel

Het groter geheel definieert Vandamme (2015) als de context waartoe een mens behoort. Dit kan heel concreet zijn, bijvoorbeeld: een gezin, een klas of een hobbyclub, maar dit kan ook abstract zijn, bijvoorbeeld: de cultuur waar iemand deel van uitmaakt of de generatie waartoe iemand behoort. Een veralgemening van een persoonlijk kenmerk kan ook gezien worden als een groter geheel, bijvoorbeeld alle mensen die een burn-out hebben of alle mensen die fan zijn van een bepaalde rockgroep. (Vandamme, 2015)

Het groter geheel is van belang in de Kik-cirkel omdat het een link legt tussen het niveau van zelfliefde bij de coachee en het effect daarvan op zijn omgeving en levenskeuzes.

Binnen de Kik-cirkel wordt met de term ‘groter geheel’ bedoeld: alles buiten de coachee waarnaar hij zijn liefde die hij voor zichzelf voelt, laat doorstromen.

Wanneer een hoger niveau van zelfliefde bereikt is, is het belangrijk om het perspectief van de coachee te verruimen naar het groter geheel. In de vorige stap ging de coach met de coachee op zoek naar de dingen die hij nog wil beleven in de toekomst. Nu gaan ze in deze stap op zoek naar het groter geheel waarin de coachee zich kan begeven, om die ervaringen op te doen.

Om een zinvol leven te leiden, is het ondersteunen van anderen heel belangrijk. Heel vaak zijn mensen die zichzelf niet graag zien, zichzelf verloren in het groter geheel en hebben ze te veel willen geven aan de mensen rond zich. In het luikje groter geheel gaan de coach en de coachee ook op zoek naar een manier om op een gezonde en

evenwichtige manier te 'geven', zonder onze zelfliefde daarvoor te moeten inperken. Een uitdaging die daarmee samenhangt is leren 'krijgen', ook hier wordt aan gewerkt in deze fase.

4.7.1 Inner voice

In de fase van het 'groter geheel' leert de inner voice om positief en ondersteunend te blijven ten opzichte van de coachee in de interactie met de buitenwereld.

4.8 Conclusie

De verschillende fasen van de Kik-cirkel zijn: zelfkennis, zelfacceptatie, zelfvertrouwen, zelfliefde en reflectie. Het geheel wordt ingeleid aan de hand van een intakegesprek en wordt afgesloten met een gesprek over het groter geheel. In de zelfkennisfase wordt het model van de psyché van Jung gebruikt. De zelfacceptatiefase is gebaseerd op de gedachte dat iedereen uniek is en dat iedereen zichzelf moet accepteren met alle positieve punten, werkpunten en eigenaardigheden. In de fase van zelfvertrouwen wordt de 'fake it 'till you become it' methodiek besproken. Daarop volgt de zelfliefde fase die de coachee leert dat hij een even goede vriend mag zijn voor zichzelf als voor anderen. De cyclus van de Kik-cirkel wordt afgesloten met een reflectie moment.

De inner voice gaat van een koele, strenge rechter naar een zachtere, leidinggevende versie. De inner voice wordt eerst opgemerkt, dan geneutraliseerd en daarna krijgt hij er een positieve, motiverende vriend bij. In de zelfliefde fase wordt de inner voice getransformeerd tot een geduldige en zorgzame leermeester.

5 Coaching sessies in de praktijk

In dit deel van de proef wordt in punt 5.1 beschreven hoe de verschillende fasen van de Kik-cirkel vertaald worden naar coaching sessies en hoe die sessies kunnen ingevuld worden. In punt 5.2 wordt het verloop beschreven van de sessies die getest werden met de oefencoachees. In punt 5.3 wordt kort gereflecteerd over het gedrag van de coach tijdens de verschillende oefensessies.

5.1 Verloop van de sessies

In dit onderdeel van de proef wordt de opbouw van de sessies die getest werden met de verschillende coachees, omschreven. In elke fase van het model kunnen interventies ingezet worden, maar door een krap tijdschema kon bij elke fase maar één sessie getest worden, waardoor er geen interventies werden ingezet. Het beschrijven van de mogelijke interventies in de proef zou mij te ver leiden, daarom werd een korte lijst van mogelijke interventies in een bijlage toegevoegd (zie bijlage 1).

Bij elke sessie wordt omschreven hoe de coach zich best kan opstellen, hoe de sessie zal verlopen, welke vragen de coach eventueel kan stellen en welk huiswerk er aan het eind van de sessie wordt meegegeven.

5.1.1 Intake

5.1.1.1 Houding van de coach

De coach stelt zich verwelkomend, authentiek en warm op ten opzichte van de coachee. Door zelf het goede voorbeeld te geven, kan de coach de coachee stimuleren om authentiek en open te zijn.

5.1.1.2 Verloop van de sessie

Aan de start van de intake verwelkomt de coach de coachee en worden er contactgegevens uitgewisseld. De coach geeft een korte inleiding over het belang van de intake. Daarbij komen zaken aan bod zoals: de verwachtingen van de coachee en van de coach, het duidelijk stellen van het doel en het nagaan of een goede coachrelatie kan opgebouwd worden. (Bossuyt, 2018a)

Tijdens de intake van de Kik-cirkel wordt zelfliefde kort uitgelegd: 'Zelfliefde is waarderend handelen vanuit een zorgzame, vriendelijke en geduldige grondhouding en vandaaruit werken aan jezelf, om je volledige potentieel te bereiken. Het is de bedoeling dat je, je eigen beste vriend wordt.'

Na deze inleiding is het aan de coachee en luistert de coach naar de aanmelding. De aanmelding wordt scherp gesteld en positief verwoord, zodat de coachee zin krijgt om aan de slag te gaan. (Bossuyt, 2018a)

Tijdens coaching is de zelfsturing van de coachee zeer belangrijk, dat wordt getoetst door enkele voorbeelden te vragen van projecten die goed verlopen zijn en te vragen hoe de coachee dat heeft aangepakt. Er wordt gezocht naar de manier waarop de coachee te werk ging, bijvoorbeeld: na lang uitstellen, door duidelijk taken af te bakenen en in te plannen of door onmiddellijk van start te gaan zonder veel structuur. Deze info is van belang voor de coach om te kunnen inschatten hoe de coachee de komende sessies zal aanpakken om hem eventueel bij te sturen. (Bossuyt, 2018a)

Naast zelfsturing is de manier waarop de coachee wil gecoacht worden ook belangrijke info. Dit wordt bespreekbaar gemaakt door voorbeelden te vragen van gesprekken waar de coachee veel aan gehad heeft en na te gaan wat ervoor gezorgd heeft dat die gesprekken zo goed waren. De coach geeft een korte uitleg over hoe hij als coach aan de slag gaat en zoekt samen met de coachee een goede werkwijze. (Bossuyt, 2018a)

De Kik-cirkel heeft als doel zelfliefde te verhogen. Om te kunnen nagaan of de Kik-cirkel de coachee vooruit helpt, is de perceptie van zelfliefde belangrijk (Deeder & Wuyts, 2003). Daarvoor wordt de schaaloefening van Rogier (2017) toegepast. De coach vraagt tijdens de intake aan de coachee om met een cijfer van één tot tien uit te drukken hoe hij momenteel naar zijn zelfliefde kijkt en in verbinding staat met zichzelf. Tijdens de reflectie fase wordt deze oefening opnieuw gedaan om te kijken of er vooruitgang geboekt is.

Wanneer de coach en coachee beslissen dat ze verder willen werken met elkaar, kan een gedragsovereenkomst ondertekend worden door de beide partijen en worden afspraken gemaakt voor de volgende sessie. (Bossuyt, 2018a)

De coach herhaalt nog even wat er besproken is tijdens de sessie, legt het huiswerk van deze week uit, herhaalt de afspraken en sluit dan het gesprek af (Bossuyt, 2018a).

5.1.1.3 Huiswerk

De coachee gaat op zoek naar mensen uit zijn omgeving vrienden, familie, collega's of andere behulpzame kennissen en vraagt hen om tien positieve dingen op te noemen over hem. Tegenover die tien positieve dingen mogen de bevroegde kennissen ook drie werkpunten opnoemen. De lijsten van positieve punten en werkpunten brengt de coachee mee naar de volgende sessie.

Tijdens het coachingstraject is het aangeraden dat de coachee een werkboekje bijhoudt met daarin alle gedachten, emoties, eureka-momenten en andere schrijfsels om zo tot nog betere inzichten te komen in zichzelf en zijn zelfliefde. Door dingen op te schrijven, worden ze beter onthouden. Kritisch kijken naar wat er geschreven staat, maakt keuzes maken en inzicht krijgen eenvoudiger (Kane, z.d.). De coachee hoeft zich

niet te beperken tot woorden en mag het boek helemaal invullen zoals hij dat zelf wil, met tekeningen, krantenknipsels of collages.

5.1.2 Zelfkennis

5.1.2.1 Houding van de coach

De coach stelt zich geïnteresseerd, nieuwsgierig en open op ten opzichte van de coachee. Door af en toe samen te vatten en te parafraseren zorgt de coach voor structuur in de sessie en in de gedachten van de coachee.

5.1.2.2 Verloop van de sessie

Bij de aanvang van de sessie wordt de link gelegd met de vorige sessie. Het verloop van de afgelopen week wordt kort besproken en de sessie van vandaag wordt toegelicht.

Tijdens de vorige sessie werd huiswerk meegegeven, dit is meestal een vooruitblik op de volgende sessie. Het huiswerk wordt in het begin van de sessie besproken om de link duidelijk te stellen en op een rustige manier aan het onderwerp van vandaag te beginnen.

Het hoofdbestanddeel van de coaching rond zelfkennis bestaat uit vraag en antwoord, wanneer dit niet vlot verloopt, kan er een interventie gedaan worden. Er staan enkele mogelijke vragen opgesteld onder puntje 5.1.2.3 'Mogelijke vragen'.

De coach begint met het bevragen van het 'zelfbeeld', daarna wordt de 'kindertijd' besproken, omdat er vaak nog talenten of werkpunten uit de kindertijd aan het licht komen die de coachee als volwassene vergeten is. Het volgende deel is de 'opvoeding', dit is een deel van de kindertijd en zal voor een vlotte overgang zorgen tijdens het gesprek. Na de 'opvoeding' komen de 'eigen rem' of de 'innerlijke barrières' aan bod, omdat die barrières te maken hebben met alles wat tot nu toe besproken werd. Als laatste wordt de 'omgeving' besproken, om de coachee perspectief te doen krijgen en te tonen dat hij niet de enige is met weinig zelfliefde.

Wanneer de vragen afgerond zijn, legt de coach het huiswerk uit, vat hij de sessie samen, legt hij de link met het volgende gesprek en sluit hij af. Eventueel kan de coach feedback vragen aan de coachee over zijn manier van coachen of de manier waarop de sessies verlopen.

5.1.2.3 Mogelijke vragen

De vragenlijst hieronder, zijn mogelijke vragen die kunnen gesteld worden. De coach mag een selectie maken van de vragen die hij het meest zinvol vindt, of mag er vragen aan toevoegen. De vragen met een zwart bolletje zijn de hoofdvragen. Wanneer blijkt dat de coachee niet gemakkelijk op de vraag kan antwoorden, kan de coach een paar (sub)vragen stellen die eronder staan, om de vraag te duiden en gemakkelijker te maken.

Voor bepaalde vragen werd inspiratie gehaald uit een vragenlijst (positivelypresent, z.d.; Mareiki, 2016) maar de meeste vragen werden zelf gemaakt.

Zelfbeeld

- Kies intuïtief een foto of object dat jou representeert en beschrijf het. Welk object heb je gekozen, wat komt er bij jou binnen? Dit mag een denkbeeldig voorwerp zijn, maar de coach voorziet ook enkele voorwerpen tijdens de sessie.
- Hoe zou je jezelf voorstellen aan een vreemde? (rollenspel sollicitatie spelen als dit niet vlot loopt)
 - Wat is jouw favoriete eigenschap van jezelf? Wat kan je goed? Wat zijn jouw talenten?
 - Wat typeert jou?
 - Als mensen mij ontmoeten, hoop ik dat ze ... voelen?
 - Ik hoop dat mensen mij zien als...
 - Eén van mijn werkpunten is...
- Hoe zou een vriend je voorstellen aan een vreemde?
 - Notitie voor de coach: Upchunken en downchunken aan de hand van deze antwoorden.
- Als je een gesprek zou kunnen aangaan met jezelf uit het verleden en jezelf uit de toekomst, wat zou je dan vragen of als raad geven?
 - Wat/wie wilde je worden als kind? Wat/wie ben je vandaag?
 - Wat/wie wilde je niet worden als kind? Is dat gelukt?
 - Wie wil je worden in de toekomst?
 - Wie wil je niet worden in de toekomst? Waaraan erger je, je bij andere mensen?
- Wie zijn jouw rolmodellen?
 - Naar wie kijk je op? Waarom?
 - Met welke groepen voel je je verbonden? (hobby's, mensen, personages...)
 - Wie is je favoriete personage uit een boek, film, serie...? Waarom?
- Waarvoor ben je trots op jezelf?
 - Noem drie dingen die je graag ziet aan jezelf?
 - Waar krijg je complimenten over?
 - Welke complimenten vind je leuk om te krijgen?
- Mensen komen naar mij of vragen mij raad voor...
 - Van welke taken snap je niet dat mensen er moeite mee hebben?
 - Welke nieuwe kennis en vaardigheden leer je snel?

- Wat is veelal jouw rol of inbreng in een groep of project?
- Verborgene talenten: Kan je mij een voorbeeld geven van een bepaalde situatie die je nog niet hebt meegemaakt, maar die je wel graag zou willen meemaken?
 - Welke talenten zijn noodzakelijk in deze situatie?
 - Zijn er talenten die je zelf al bezit?
 - Welke talenten die je nu nog niet inzet zou je in het dagelijks leven kunnen inzetten?
- Schaduwkanten: Welk gedrag kan je niet uitstaan bij anderen?
 - Is dit gedrag een werkpunt waar je zelf mee worstelt?
- Schaduwkanten: welke kritiek ontvang je van anderen?
 - Herken je dit?
 - Zit er een element van waarheid in deze kritiek?
- Welk advies geef je geregeld aan andere?
 - Zijn dit werkpunten waar je zelf nog in kan groeien?
- Waar loop je tegenaan in het leven?
 - Waarvoor schakel je de hulp in van anderen?
- Wat zijn jouw onzekerheden? Hoe lang heb je die al?
 - Omschrijf in 1 woord wie je wil zijn, waaraan kan je werken om dit te bereiken?

Kindertijd

- Als je kon terugkeren naar een bepaalde tijd in je leven, naar waar zou je terugkeren?
- Hoe was school voor jou?
 - Hoe waren jouw vrienden vroeger?
- Wat deed je als kind in je vrije tijd?
 - Wat voor spelletjes speelde je als kind? Welke boeken las je?
 - Wie waren jouw helden? Waarom?
- Wat zijn de grootste verschillen tussen wie je was als kind en wie je bent als volwassene?
 - Zijn er bepaalde kenmerken van jou als kind die je graag meer zou inwerken in je leven als volwassene?
 - Wat maakt dat je dat tot op vandaag nog niet deed?

Opvoeding (notitie voor de coach: de link met deze fase goed uitleggen)

- In wat voor gezin groeide je op?
 - Welke plek heb jij in het gezin?
 - Hoe gingen je ouders met zichzelf om?
 - Hoe gingen ze met elkaar om? Wat was er typisch?
 - Hoe gingen je ouders met jouw broers of zussen om, wat is er typisch?
 - Zien jouw ouders zichzelf graag? Waaraan merkte je dit?
 - Hoe zien jouw ouders succes en welke invloed heeft dit op jouw opvatting van succes?
 - Hoe zien jouw ouders tegenslag en welke invloed heeft dit op jouw opvatting van tegenslag?

De eigen rem

- Wat zou je doen als je weet dat je niet kan falen?
 - Wat wil je bereiken, maar lukt niet door externe factoren?
 - Als je één wens mag doen, wat zou dat dan zijn?
- Wat staat er tussen jou en je doel?
 - Waar ben je bang van?
- Heb je ergens spijt van?
 - Voel je je schuldig over iets?
 - Heb je het gevoel dat je jezelf iets te vergeven hebt?
- Waar kan je best mee stoppen om een voller en gelukkiger leven te leiden?
 - Welke gewoonte wil je graag afleren? Waarom?

Omgeving

- Ken je iemand in je omgeving die zichzelf heel graag ziet? Wie? Hoe doen zij dat?
 - Hoe gaan jouw vrienden om met zichzelf?
 - Hoe gaat je familie om met zichzelf?
- Heb je met iemand gepraat over onze coaching, zo ja, hoe reageerden zij?
 - Hoe voel jij je bij die reactie?
 - Is er iemand met wie je over de coaching kan praten?

5.1.2.4 Huiswerk

Bij een tekort aan zelfliefde is het zo dat we te hard zijn voor onszelf en dat onze inner voice ons overwegend negatieve dingen influistert. In het huiswerk van deze week is het de bedoeling dat de coachee zijn eigen inner voice gaat uitschrijven in de vorm van een lijst, met daarin alle negatieve dingen die de inner voice hem inspreekt. Deze lijst moet zo zorgvuldig mogelijk opgemaakt worden. De gemakkelijkste manier om dit te doen is de lijst aanvullen wanneer er een gedachte opkomt. Dit vraagt alertheid, eerlijkheid en wat inspanning, maar dit is zeer belangrijk voor de coaching en zal de coachee een hele stap vooruit helpen. Om na te gaan of de coachee klaar is om dit huiswerk alleen te kunnen, kan de coach tijdens de sessie even kort met de coachee aan de opdracht beginnen. Wanneer het duidelijk is dat de coachee moeite heeft om de taak individueel te maken, wordt de oefening begeleid tijdens een sessie.

5.1.3 Zelfacceptatie

5.1.3.1 Houding van de coach

Ondersteuning, interesse en een goede vraagstelling zijn de bouwstenen van de houding van de coach in deze sessie.

5.1.3.2 Verloop van de sessie

De sessie begint zoals altijd met een verwelcoming en een korte link met de vorige sessie. De sessie van deze week wordt kort toegelicht: “het gaat deze keer over onszelf helemaal accepteren zoals we zijn, met al onze goede en minder goede kanten”.

De coach be vraagt hoe de afgelopen week is verlopen zodat de coachee op zijn gemak kan wennen aan de coachingsopzet. Hoe verliep het huiswerk en hoe heeft de coachee dit ervaren? Als de coachee dat wil, kan het huiswerk al eens overlopen worden, maar het huiswerk zal voornamelijk tijdens de sessie gebruikt worden.

Zelfacceptatie wordt in de Kik-cirkel aan de hand van vier stappen bereikt, die vier stappen worden ingevuld door de coach. Daarbij is het belangrijk dat hij ook oog heeft voor de beleving van de coachee en nagaat welke invulling voor de coachee het beste aanvoelt of helemaal niet werkt.

Eén van de mogelijkheden is de invulling van Katie Byron (2019), zij omschreef in haar boek ‘Vraag jezelf vrij’ vier vragen om je eigen gedachten in vraag te stellen. Deze techniek heet ‘The work’ en kan de coach toepassen en aanleren aan de coachee om hem te helpen tot zelfacceptatie te komen. De vier vragen die zij stelt om haar gedachten in vraag te stellen, zijn:

1. “Is het waar?” (Katie Byron, 2019)
2. “Kan je absoluut zeker weten dat het waar is?” (Katie Byron, 2019)
3. “Hoe reageer je? Wat gebeurt er wanneer je die gedachte gelooft?” (Katie Byron, 2019)
4. “Wie zou je zijn zonder deze gedachte?” (Katie Byron, 2019)

Onder begeleiding van de coach gaat de coachee zijn eigen negatieve gedachten één voor één overlopen en zichzelf deze vragen stellen.

Een andere mogelijkheid is ‘herkaderen’, dit is een techniek uit het neuro linguïstisch programmeren (NLP). Herkaderen wil zeggen dat je iets een andere betekenis geeft door het in een andere context te plaatsen. In de Kik-cirkel wil dit zeggen dat de coachee, met ondersteuning van de coach, negatieve gedachten en werkpunten een nieuwe betekenis geeft door ze in een andere context te plaatsen. (mind academy, z.d.).

‘Ik praat heel veel’ is een voorbeeld van een negatieve gedachte, deze gedachte heeft in de context van ‘conversaties voeren’ een negatieve betekenis. Wanneer de context veranderd wordt naar ‘op een podium staan’, krijgt de gedachte een hele nieuwe en potentieel positieve betekenis.

Wanneer de coach zelf een eigen invulling wil geven aan deze stappen en daarbij interventies of oefeningen wil inzetten tijdens deze sessie is dat ook zeker mogelijk.

Vervolgens wordt de rol van de inner voice besproken met de coachee. Veel mensen laten de inner voice toe om een leidinggevende rol aan te nemen in hun leven, terwijl die beter een adviserende rol zou aannemen. Het is aan de coach om dit uit te leggen aan de coachee en te polsen of hij de inner voice een nieuwe rol wil geven. (Van Raalte & Vincent, 2017)

Ook na deze sessie volgt een huiswerk, de coach licht dit kort even toe en sluit de sessie af door deze nog eens samen te vatten en afspraken te maken voor de volgende sessie.

5.1.3.3 Mogelijke vragen

The work:

“Is het waar?” (Katie Byron, 2019)

“Kan je absoluut zeker weten dat het waar is?” (Katie Byron, 2019)

“Hoe reageer je? Wat gebeurt er wanneer je die gedachte gelooft?” (Katie Byron, 2019)

“Wie zou je zijn zonder die gedachte?” (Katie Byron, 2019)

5.1.3.4 Huiswerk

Het huiswerk van deze week is het oefenen op de ‘The work’ van Katie Byron, of een andere invulling die de coach hieraan gegeven heeft, zodat het een automatisme wordt bij negatieve gedachten. Daarnaast kan de coachee ook oefenen op het zichzelf betrappen en afleiden tijdens het ‘overdenken’. Het is de bedoeling dat de eigen gedachten in vraag stellen bij de coachee een automatisme wordt. Deze oefeningen mogen genoteerd worden en met de coach overlegd worden, maar aangezien dit een vaardigheid is die geoefend kan worden in het dagdagelijks leven, is er niet expliciet geschreven materiaal nodig.

5.1.4 Zelfvertrouwen

5.1.4.1 Houding van de coach

De coach bevordert creativiteit, inleving en vertrouwen door vragen te stellen en op een professionele manier nabij te zijn.

5.1.4.2 Verloop van de sessie

De coach verwelkomt de coachee, legt een link met vorige week en vraagt hoe de week en het huiswerk verlopen zijn.

De coach geeft kort uitleg over de ‘fake it ‘till you become it’ methode en de selffulfilling prophecy.

De coach laat de coachee net zoals Beyoncé zijn eigen 'Sasha Fierce' creëren, dat zal hij doen aan de hand van de oefening 'ankeren' meer bepaald 'het stapelen van ervaringen aan een anker'.

De coaching begint met het bevragen van minstens drie situaties waarin de coachee zelfzeker is en zelfvertrouwen heeft. Op die manier krijgt de coach een beeld van hoe het zelfvertrouwen eruitziet bij de coachee. (Bossuyt, 2017)

De coach laat de coachee de situaties waarin hij zich zelfzeker voelt helemaal herbeleven en ondersteunt deze beleving door vragen te stellen in de tegenwoordige tijd. De coach bevraagt het gevoel, de omgeving waarin de coachee zich bevindt en wat hij aan het doen is, zodat de coachee zich helemaal kan inleven. (Bossuyt, 2017)

Nadat de coachee de drie situaties heeft beleefd, stapt hij uit de ervaring en schudt hij deze van zich af. De coach ondersteunt de coachee bij het zoeken naar een anker dat aansluit bij deze drie situaties, dat kan een beeld zijn, een gebaar of een geluid. Na het bepalen van het anker, herhaalt de coachee de drie situaties en roept hij heel bewust het anker op. De coach ondersteunt de inleving door de elementen te herhalen die de coachee daarnet heeft opgeroepen. Bijvoorbeeld: "je bent in je moestuin, je ziet de aarde en de plantjes, je hoort de vogels en de gesprekken vanuit andere tuinen...". (Bossuyt, 2017)

Het anker wordt verwerkt in het alter-ego van de coachee. De coachee mag ook nog andere elementen toevoegen aan het alter-ego om een personage te creëren, de toevoegingen moeten op een natuurlijke manier aansluiten bij de persoonlijkheid van de coachee. Een alter-ego dat te ver afwijkt van wie de coachee is, kan moeilijk ingezet worden in situaties waar de coachee meer zelfvertrouwen nodig heeft.

Eens het alter-ego ontwikkeld is, roept de coachee een situatie op waarin hij uit zijn comfort zone moet stappen en stapt hij in de beleving. Het is de bedoeling dat de coachee zijn alter-ego inzet en nagaat welk gevoel dat teweeg brengt. Ook hier ondersteunt de coach de beleving door vragen te stellen in de tegenwoordige tijd. (Bossuyt, 2017)

De coachee stapt terug uit de ervaring en schudt alles van zich af en bespreekt met de coach wat deze oefening teweeg bracht. De coachee past eventueel enkele details van zijn alter-ego aan zodat hij dit in de realiteit ook kan inzetten om meer zelfvertrouwen te krijgen. (Bossuyt, 2017)

De coach vat nog even het nieuwe alter-ego samen, geeft het huiswerk van deze week mee en sluit af.

5.1.4.3 **Mogelijke vragen**

Hoe heet je alter-ego?

Wie is jouw alter-ego?

Welke van jouw talenten ga je meegeven aan je alter-ego om in te zetten in moeilijke situaties?

Welk teken, of welke slogan zorgt ervoor dat je alter-ego in actie treedt? Wat is jouw 'bat-sign'?

5.1.4.4 **Huiswerk**

Schrijf, teken, knip of beeld je alter-ego uit en ga ermee aan de slag. Probeer in verschillende situatie te herkennen dat het een situatie is die je uit je comfort zone haalt en probeer met je alter-ego het beste eruit te halen.

Bekijk deze twee TED-talks:

Dressing for confidence and joy

<https://www.youtube.com/watch?v=L5n3VOVYGNg>

In my chair

<https://www.youtube.com/watch?v=gto6w0a13B0&t=537s>

En ga ermee aan de slag zoals je zelf wil.

5.1.5 **Zelfliefde**

5.1.5.1 **Houding van de coach**

De coach stelt zich geduldig, vriendelijk en zachtaardig op om samen met de coachee een aanzet te geven om verder te werken aan zelfliefde.

5.1.5.2 **Verloop sessie**

De coach verwelkomt de coachee, legt een link met vorige week en vraagt hoe de week en het huiswerk verlopen zijn.

Deze sessie gaat over het opgebouwde zelfvertrouwen omzetten in actie en dit vanuit een zorgzame en geduldige grondhouding. Er zijn enkele basisvragen waarmee de coach kan beginnen om de coachee te laten dromen over wat hij nog allemaal wil doen, maar tijdens deze fase kan de coach zich best zeer flexibel opstellen en echt inspelen op wat de coachee aanbrengt.

Om vanuit zelfliefde te handelen, zal de coachee de Kik-cirkel kunnen gebruiken. In deze sessie wordt de Kik-cirkel dus een interventie. De coach legt de Kik-cirkel uit en doorloopt hem eventueel al eens met de coachee om de techniek aan te leren.

De coach stelt één van de mogelijke vragen uit puntje 5.1.5.3 om de coachee te laten denken en dromen. Daarna overlopen de coach en de coachee de Kik-cirkel om de nieuwe uitdagingen vanuit een geduldige, zorgvuldige en vriendelijke grondhouding aan te gaan.

In het luikje zelfkennis stelt de coachee zichzelf niet de vraag: 'wie ben ik?', maar wel: 'wat wil ik?' Dit kan zowel gaan over zijn leven in het algemeen als over beslissingen in specifieke projecten, bijvoorbeeld veranderen van job.

Daarna komt het luikje 'zelfacceptatie' waarin de coachee zal moeten aanvaarden wat hij wil. Najagen wat hij wil, kan betekenen dat de coachee dingen of mensen zal verliezen of zal moeten achterlaten. Veranderen van job zal betekenen dat de coachee zijn collega's en werkomgeving moet achterlaten.

In het luikje zelfvertrouwen gaat de coachee op zoek naar de vaardigheden die hij bezit en kan inzetten om de vooropgestelde doelen te bereiken of projecten te doen slagen. Hij gaat ook op zoek naar de vaardigheden die hij zichzelf nog eigen kan maken en zal eventueel zijn anker of de 'fake it till you become it' methode kunnen inzetten om de uitdaging aan te gaan.

In het luikje zelfliefde komt de coachee effectief in actie, hij zet stappen om de nodige vaardigheden aan te leren of neemt andere beslissingen om zijn doel te bereiken, kortom hij zet stappen in de goede richting en doet dit vanuit een geduldige, zorgzame en vriendelijke grondhouding.

De coachee neemt in het luik 'reflectie' even de tijd om stil te staan bij de gemaakte keuzes en gaat na of dit de juiste keuzes zijn voor hem.

In het luikje 'groter geheel' geeft de coach de coachee de tip om op zoek te gaan naar een succesgroep. Een succesgroep is een concept uitgevonden door Barbara Sher en gaat over dromen laten uitkomen. Barbara zegt dat elke droom kan uitkomen zolang je hem durft uit te spreken en je het obstakel dat jou ervan weerhoudt om je droom te laten uitkomen kan identificeren. Wanneer iemand zegt dat hij wil dansen op de Chinese muur, zullen mensen luisteren, maar zullen ze weinig voor die persoon kunnen betekenen. Wanneer diezelfde persoon zegt: 'ik wil dansen op de Chinese muur, maar ik heb geen geld om de vlucht te betalen en ik heb geen danspartner', zal het probleemoplossend mechanisme van mensen in actie treden. Door je dromen en je obstakels aan voldoende mensen te vertellen, zullen die mensen op zoek gaan in hun eigen netwerk om jou te helpen. "Mensen hebben een grote hoeveelheid informatie en contacten waar ze niet aan denken, tenzij er een probleem opduikt waarvoor ze die info en die contacten voor nodig hebben", zegt Barbara. Het is dus aan de dromer om

zijn wensen en zijn obstakels te vocaliseren om ervoor te zorgen dat het werkelijkheid kan worden. (Ted, 2016b)

Aan het einde van de sessie vat de coach de sessie kort samen, legt het huiswerk van deze week uit en plant een volgende sessie samen met de coachee.

5.1.5.3 Mogelijke vragen

Wat wil je nog beleven? Wat wil je nog meemaken in je leven? Wat wil je nog doen?

Wat/wie inspireert jou?

Waarvoor ben je jezelf dankbaar?

Wat zou je meer willen doen? Wat zorgt ervoor dat je dit niet doet?

Hoe kan je nog groeien?

5.1.5.4 Huiswerk

Het huiswerk van deze week is een mindmap maken van de dromen en doelen die de coachee heeft en daarbij noteren wat de grootste angsten/dingen zijn die de coachee tegenhouden. De coachee mag dit heel persoonlijk vormgeven, zodat hij enthousiast is om hiernaar terug te grijpen als hij even door de bomen het bos niet meer ziet.

5.1.6 Reflectie

5.1.6.1 Houding van de coach

De coach staat open voor feedback en stelt zich toegankelijk op zodat de coachee zich niet geremd voelt om eventuele groeipunten te bespreken.

5.1.6.2 Verloop van de sessie

De sessie begint zoals altijd met een verwelkoming en een korte link met de vorige sessie. De sessie van deze week wordt kort toegelicht: 'vandaag wordt het proces tot nu toe besproken en vooral hoe jij het beleefd hebt'.

In de actieve cirkel draait deze fase rond de afgelopen sessies, het effect van die sessies en de relatie tussen coach en coachee. Er zijn enkele vragen die de coach kan gebruiken om een gesprek op gang te brengen, maar de feedback mag van beide kanten heel natuurlijk ontstaan. Het is zeer belangrijk in deze fase om het gevoel van de coachee te bevragen en eventueel een beetje aan zelfonthulling te doen waarbij de coach ook zijn eigen gevoel naar buiten brengt.

In deze sessie mag net zoals in de intake fase, de schaal oefening (Rogier, 2017) aan bod komen om te kunnen nagaan hoe de coachee zijn vooruitgang tot nu toe inschat.

De coach neemt enkele positieve punten en werkpunten nog even op, zodat de beide partijen enthousiast zijn om de volgende sessie en eventueel een volgende reeks sessies te starten.

5.1.6.3 Mogelijke vragen

Hoe komt het traject bij jou binnen? Wat heeft het traject met jou gedaan?

Welke effect heeft het traject tot nu toe bij jou teweeggebracht?

Wat ervaarde je als positief?

Waar ben je op je honger blijven zitten?

Wat neem je mee, waar wil je nog verder op oefenen?

Met welke gedachten/verwachtingen ben je aan het project gestart, zijn die verwachtingen vervuld?

Wat heb je geleerd uit deze ervaring?

Was er iets dat je verraste?

5.1.6.4 Huiswerk

Oefenen! Oefenen! Oefenen! De coachee herhaalt oefeningen die hij leerzaam of bruikbaar vond. Het tweede luikje van het huiswerk is: schrijf (als de coachee hier klaar voor is) een aanbevelingsbrief over jezelf zodat je die kan doornemen op een dag dat het eens wat minder gaat.

5.1.7 Groter geheel

5.1.7.1 Houding van de coach

De coach biedt de coachee perspectief en neemt een uitnodigende, omarmende en warme houding aan ten opzichte van de buitenwereld.

5.1.7.2 Verloop van de sessie

Bij de aanvang van de sessie wordt de link gelegd met de vorige sessie. Het verloop van de afgelopen week wordt kort besproken en de coach gaat na hoe het oefenen verlopen is deze week.

De fase 'groter geheel' is de laatste fase in de actieve cirkel en kan gecombineerd worden met 'reflectie' in één sessie. Deze fase draait om de connectie met de buitenwereld en hoe die connectie veranderd is of zal worden door de toenemende zelfliefde.

Bij puntje 5.1.7.3 staan enkele mogelijke vragen die de coach kan stellen om het gesprek vlot te laten verlopen.

Rudy Vandamme (2015) omschrijft in het projectspoor van zijn vorkmodel drie kernvragen:

- 1 In welk landschap speelt jouw leven zich af? Wat is het geheel waarin je je bevindt? Van welke grotere groep maak je deel uit? (Bossuyt, 2018b)
2. Zie je daar beweging of ontwikkeling in? Wat observeer je dat er zou moeten bewegen of verbeteren volgens jou? Wat is jouw pijnpunt t.a.v. dit groter geheel? Welke ontwikkeling heeft dit groter geheel nodig volgens jou? (Bossuyt, 2018b)
3. Hoe draagt jouw project en jouw persoonlijke ontwikkeling bij tot die ontwikkeling van het groter geheel? (Bossuyt, 2018b)

Deze vragen worden door de coach aan de coachee gesteld, om een beeld te krijgen van het groter geheel waarvan de coachee deel uitmaakt. De coach voegt daar in deze coaching nog een vierde vraag aan toe, namelijk: 'hoe zet je jouw zelfliefde in om tot het groter geheel bij te dragen?'.

Na deze sessie, vat de coach het volledige proces samen en be vraagt nog eens het effect van de coachingsessies op de coachee. De coach en de coachee overleggen samen hoe ze verder willen werken, of er een nieuwe cyclus wordt opgestart of niet. In het geval dat een nieuwe cyclus wordt opgestart, legt de coach een nieuwe sessie vast. Wanneer dat niet het geval is be vraagt hij nog eens hoe de coachee verder zal werken om de zelfliefde te onderhouden en neemt dan afscheid.

5.1.7.3 Mogelijke vragen

Met welk geheel ben jij vanuit jouw identiteit ten diepste verbonden? (Vandamme, 2015)

Aan welke toestand van welk geheel lijdt jij? (Vandamme, 2015)

Welke bijdrage wil je doen, met wie je bent, tot de ontwikkeling van het geheel waartoe je behoort? (Vandamme, 2015)

Hoe ga je vanuit een houding van zelfliefde werken aan persoonlijke ontwikkeling om tot het groter geheel bij te dragen?

Hoe kan jij mensen helpen, door gewoon jezelf te zijn? Wat kan jij delen?

Wat heb jij aan de wereld te geven? Wat heeft de wereld jou te bieden?

5.1.7.4 Huiswerk

Zie jezelf graag! De coachee probeert oefeningen uit die hij tijdens de sessies geleerd heeft en gaat op zoek naar wat voor hem het beste werkt. Daarnaast geniet de coachee zo veel mogelijk van de zelfliefde die hij tot nu toe al verkregen heeft.

5.2 Oefen coachees

Nadat de samenwerking met het bedrijf dat zou meewerken werd stopgezet, ben ik zelf op zoek gegaan naar coachees voor de oefensessies. Vrienden en familie werden gevraagd om in hun kennissenkring op zoek te gaan naar mensen met een aanmelding. De oefencoachees, zijn mensen uit mijn omgeving, maar voor mij onbekenden. De coachees zijn geselecteerd op basis van leeftijd.

Om een beeld te krijgen van het effect van de Kik-cirkel, heb ik ervoor gekozen om 3 coachees te coachen die deel uitmaken van een andere leeftijdscategorie. Binnen coaching is de regel: 'als je een patroon wil vinden, kan je best drie voorbeelden nemen', dus heb ik ervoor gekozen om 3 coachees te begeleiden.

Het traject dat ik met de drie coachees heb afgelegd, was telkens 6 sessies lang, maar de lengte van een traject is variabel. Per sessie beoog ik een tijdsduur van één uur, maar dit is afhankelijk van de noden van de coachee en hoe vlot de verschillende oefeningen verlopen.

Tijdens de trajecten die ik begeleid heb in het kader van de bachelorproef, was er telkens één week tussen de verschillende sessies, tenzij er door ziekte of andere verplichtingen een sessie niet kon doorgaan. Bij toekomstige coachees zou dit iets flexibeler verlopen en zou de periode tussen de sessies afhangen van hoeveel tijd zij willen besteden aan het inoefenen van de vorige sessie en hun beschikbaarheid. Wanneer de coachee zelf geen voorkeur heeft voor de periode tussen de verschillende sessies beoog ik net zoals bij de proef coachees, een periode van 1 week tussen de verschillende sessies.

5.2.1 Verloop van de sessies met coachee 1

Coachee T.: Vrouw, 57 jaar, huisvrouw.

5.2.1.1 Sessie 1: Intake

Coachee 1 heb ik voor de coachingsessies thuis ontvangen, tijdens de sessies was er een tasje thee voorzien.

De intake is vlot verlopen, er werd feedback gegeven dat mijn elevator pitch over mijn manier van coachen en de uitleg over zelfliefde nog iets vlotter mag.

De uitleg over de vijf stappen van het model en het polsen naar zelfsturing en de gewenste manier van coaching is op een ontspannen en zelfzekere manier verlopen.

Na een korte samenvatting kreeg de coachee nog wat huiswerk mee en werd de sessie afgesloten.

Deze sessie werd hernomen met de coachee en de Schaal oefening (Rogier, 2017) werd eraan toegevoegd. Op dat moment gaf de coachee haar eigen zelfliefde een 5 en wou ze werken naar een 8.

De coachee wil tijdens de coaching graag werken rond piekergedrag en haar laag zelfbeeld.

5.2.1.2 Sessie 2: Zelfkennis

De sessie werd geopend met een link naar de vorige, door na te gaan hoe de week verlopen is, na te gaan of het huiswerk gelukt is en kort te situeren waar de coaching van vandaag thuis hoort in het model.

De vragen van puntje 5.1.2.3. werden overlopen op een speelse manier: alle vragen waren op kaartjes geprint, de coachee mocht vragen trekken en ze daarna beantwoorden.

Mijn coachee was heel moe vandaag waardoor er weinig gewerkt werd, maar de vragen werden toch één voor één overlopen. De vragen werden niet allemaal opgelost, maar wel gecontroleerd op vlak van duidelijkheid en relevantie. Er zijn enkele vragen uit de lijst gehaald en enkele vragen beter geformuleerd voor de volgende sessies.

Dankzij de feedback van mijn coachee en een begeleidende coach, werd het duidelijk dat de werkwijze met de kaartjes niet genoeg structuur gaf aan de sessie. De vragen werden opnieuw gestructureerd, met hoofdvragen en bijvragen en er werd een duidelijk verloop van de sessie uitgewerkt.

De sessie met de coachee werd hernomen, omdat er niet verder kan gewerkt worden als de eerste sessie niet met succes werd afgelegd. De coachee was vandaag minder moe en kon de coaching beter aan. Haar antwoorden waren meer gevat en doordachter, maar het was een hele opgave om de coaching volledig af te werken.

Dankzij de beter gestructureerde coaching verliep het proces gemakkelijker, de coachee moest niet van de hak op de tak springen en kon een verhaal opbouwen waardoor ze vlotter kon vertellen.

Op verzoek van de coachee worden de antwoorden op de vragen van deze sessie hier niet opgenomen.

5.2.1.3 Sessie 3: Zelfacceptatie

De sessie werd ingezet door T. welkom te heten, haar week is redelijk goed verlopen en ze heeft haar huiswerk deze week vlot kunnen maken.

Ik heb uitgelegd dat deze sessie om zelfacceptatie draait en dat we daar stap voor stap naartoe zullen werken. Na een korte uitleg over Katie Byron zijn we met het huiswerk aan de slag gegaan en hebben we de negatieve gedachten die T. had uitgeschreven stuk voor stuk in vraag gesteld aan de hand van de vier vragen van 'The work'.

De eerste keer ging de toepassing van 'The work' zeer moeizaam, omdat ik mij als coach hield aan de vier vragen en weinig andere vragen durfde stellen.

T.: Ik ben te veel gewicht bijgekomen.

Coach: Is dat waar?

T.: Ja, door mijn behandelingen ben ik veel verzwaard.

Coach: Wat bewijst dat dit waar is?

T.: De weegschaal.

Coach: Welk gevoel roept deze gedachte bij u op?

T.: Frustratie.

Coach: Wie zou je zijn zonder deze gedachte?

T.: Meer op mijn gemak.

Coach: Mag ik die gedachte even herkaderen? Als een ridder zijn harnas aandoet en op de weegschaal gaat staan, denk je dat hij een verschil zal merken?

T.: Ja.

Coach: Jouw lichaam zit nu midden in een oorlog en heeft een harnas aangedaan om die oorlog te kunnen winnen.

T.: Ja, eigenlijk heb je gelijk, het is ook maar tijdelijk en ik moet mij nu misschien op andere dingen concentreren.

Bij de tweede gedachte: 'niemand is bekommerd om mij', heb ik de vier vragen van Katie Byron als uitgangspunt gebruikt maar heb ik ook verder doorgevraagd. Dit liep vlotter en zorgde ervoor dat L. meer in de coaching sfeer kwam en zich meer kon concentreren.

T.: Niemand is bekommerd om mij.

Coach: Is dat waar?

T.: Ja.

Omdat mensen met weinig zelfliefde voor lange tijd de negatieve boodschappen van de inner voice geloofd hebben, is het voor de coachee zeer moeilijk om neen te antwoorden op deze vraag.

Coach: Welke andere factoren kunnen hierbij nog meespelen?

T.: Communicatie?

Coach: Mhm. Wat bewijst voor jou dat mensen niet meer bekommerd zijn om jou?

T.: Ik krijg nooit meer een vraag over hoe het gaat, of geen berichtjes meer.

Coach: En wat doet die gedachte met jou?

T.: Die maakt mij ongelukkig en doet mij eenzaam voelen.

Coach: Eenzaam, mhm en wie zou je zijn zonder die gedachte?

T.: Een vrijere persoon.

Coach: Zijn er andere mensen die wel bekommerd zijn om jou?

T.: Mijn gezin, mijn zusjes en enkele van mijn vriendinnen, inderdaad misschien is 'NIEMAND is bekommerd om mij' een beetje overdreven.

Coach: Kunnen we dan het hokje waar de gedachte 'niemand is bekommerd om mij' legen en daar de gedachte 'de andere mensen zijn gewoon slecht in communicatie' in steken?

T.: Ja dat vind ik een goed idee.

Uit het bovenstaande stukje is af te leiden, dat de coach eventjes helpt zoeken en stuurt. In de fase van zelfacceptatie is dit geen probleem en soms zelfs nodig. De coachee heeft nog niet voldoende zelfliefde om zelf de negatieve gedachten die door zijn hoofd spoken te herkaderen en positiever te zien, dus mag de coach daar af en toe in ondersteunen. Let wel, de coach mag enkel ondersteunen om ervoor te zorgen dat de coachee negatieve gedachten accepteert, in deze fase wordt geen stappenplan gemaakt en worden geen oplossingen gezocht. Dit was voor mij als coach een werkpunt, want in mijn hoofd had ik al meerdere oplossingen klaar.

T.: Ik heb geen dromen meer.

Coach: Is dat waar?

T.: Ja, vroeger keek ik ernaar uit om vrijwilligerswerk te kunnen doen en keek ik ernaar uit om nieuwe mensen te leren kennen en nu is dat weg.

Coach: Dus je kijkt er niet meer naar uit om vrijwilligerswerk te doen en je kijkt er niet meer naar uit om nieuwe mensen te leren kennen?

T.: Jawel, maar het gaat nog zo lang duren.

Coach: Maar dat wil dus zeggen dat je wel nog dromen hebt?

T.: Ja inderdaad.

Coach: Het zal wel wat langer duren vooraleer ze kunnen uitkomen?

In bovenstaand stukje ben ik met de coachee op zoek gegaan naar de werkelijke gedachte.

Coach: Is het waar dat het nog zo lang gaat duren?

T.: Ja.

Coach: Wat bewijst dat het nog zo lang gaat duren?

T.: De lengte van de behandelingen die ik nog moet ondergaan.

Coach: Wat kan je bewijzen?

T.: ...

Coach: Kan je de toekomst bewijzen?

T.: Neen.

Coach: Wat kan je dan wel bewijzen?

T.: Het heden.

Coach: Will Smith heeft ooit een verhaal verteld over een muur die hij moest bouwen, elke keer hij dacht aan de muur die er nog niet stond, werd hij ongelukkig. Op een bepaald moment kwam zijn vader bij hem en zei: 'neem een steen in uw hand en probeer die zo perfect mogelijk te leggen en neem dan nog een steen in de hand en probeer die ook zo perfect mogelijk te leggen en doe dat met de rest van de stenen'. Will concentreerde zich op de steen die hij in zijn handen had en voor hij het wist stond hij naar een volledige muur te kijken.

T.: Ja, misschien moet ik ook meer zo denken, dag per dag.

Coach: Inderdaad en elke dag zo perfect mogelijk proberen te doen en in uw geval is dat met zo veel mogelijk vreugde en plezier en voor je het weet zal je hele muur er staan.

Het gesprek ging nog even verder, op het einde heb ik de vier vragen van 'The work' meegegeven om ermee te oefenen als huiswerk. Na een korte afsluit van het gesprek vroeg ik nog wat feedback. T. vindt dat ik zeer mooie vergelijkingen maak tijdens mijn coaching, de vergelijkingen verduidelijken veel. Als een vraag niet duidelijk is vindt T. het heel behulpzaam als ik de vraag eens anders stel of haar op weg help door een eigen voorbeeld te geven. De coaching komt heel natuurlijk en spontaan over.

5.2.1.4 Sessie 4: Zelfvertrouwen

T. heeft een goede week achter de rug, maar heeft haar huiswerk niet echt kunnen oefenen omdat ze het vergeten is op de momenten dat er negatieve gedachten opkwamen.

Er werd wat uitleg gegeven over de sessie zelfvertrouwen: "Beyoncé is een Amerikaanse zangeres die bekend staat voor haar zelfvertrouwen. Ze heeft een geheimje gedeeld met de wereld, namelijk dat ze niet altijd zoveel zelfvertrouwen heeft als ze laat uitschijnen. Op momenten dat ze zich niet zelfzeker voelt, maar het toch moet zijn voor haar job, laat ze Sasha Fierce naar boven komen. Sasha is het alter-ego van Beyoncé die haar heel zelfzeker laat optreden. Nu zullen wij jouw eigen Sasha Fierce creëren."

"Beyoncé's Sasha Fierce is gebaseerd op het concept 'fake it 'till you make it', vandaag gaan wij niet werken om het te maken, wij gaan faken om het te worden. 'Fake it 'till you become it' gaat ervan uit dat wanneer je een bepaald gedrag, dat gepaard gaat met een bepaalde houding, faket, je de vaardigheden, die met die houding gepaard gaan, kan leren. Na verloop van tijd zal je niet meer moeten faken."

Er werd kort even aangehaald dat we het alter-ego rond een anker zullen bouwen, dit zal stap voor stap begeleid worden en de coachee hoeft zich geen zorgen te maken.

De eerste situatie waar T. zich zelfzeker voelt is in haar moestuin, de tweede situatie is bij haar dochter en de derde is bij een goede vriendin.

Coach: Ik ga je vragen om je ogen te sluiten en je voor te stellen dat je in je moestuin bent. Wat zie je?

T.: Ik zie plantjes en aarde ...

Coach: Wat hoor je?

T.: Ik hoor vogels en geluiden uit andere tuinen en ik hoor zachte gesprekken...

Coach: Wat doe je?

T.: Ik ben onkruid aan het uittrekken en verdorde blaadjes uit de bloemen aan het halen.

Coach: Wat ruik je?

T.: Ik ruik de aarde en de Stinkerkes (soort bloem).

Coach: Je mag je ogen terug openen en de situatie even afschudden.

De andere twee situaties werden op dezelfde manier overlopen en dan heb ik T. gevraagd om op zoek te gaan naar een voorwerp, een geluid, een slagzin of een pose die in de drie situaties voorkwam.

T. koos haar sjaal als anker. "De bedoeling van een anker, is dat je er een bepaalde emotie kan aan vasthangen zodat je die emotie kan voelen door je anker op te roepen", legde ik uit.

Ik vroeg T. om de situaties te herbeleven en haar anker op te roepen. Ik herhaalde haar verhaal over de situaties, om haar te laten inleven: "je bent in je moestuin, je ziet de aarde en de plantjes, je hoort de vogels en de gesprekken vanuit andere tuinen...". Toen ik vroeg wat dit met haar deed, antwoordde ze: "ik voel mij goed, mijn sjaal beschermt mijn nek en geeft mij comfort. Mijn sjaal zorgt er ook voor dat ik mij mooi voel."

Wanneer ik naar een situatie vroeg waar T. zich niet zelfzeker voelde, vertelde ze over een etentje waar ze zich minder voelde dan de rest van het gezelschap, waar ze het gevoel had dat niemand aandacht had voor haar en waar ze liever wou weglopen dan te moeten blijven.

Wanneer T. haar anker opriep gaf ze aan dat ze zich comfortabeler voelde, dat ze zich voelde stralen en dat iedereen met aandacht naar haar keek en naar haar luisterde wat haar nog meer deed stralen.

Het is duidelijk dat het alter-ego van T. een sjaal als accessoire zal dragen.

Het huiswerk van deze week werd meegegeven, en er werd gevraagd of er nog dingen zijn die T. wou delen. Ik vroeg of T. verschil merkt tussen voor en na de coaching sessies? Sinds de sessie zelfacceptatie gaat T. veel bewuster om met haar negatieve gedachten over zichzelf en kan ze die beter relativeren. In één van de vorige sessies bracht T. aan dat ze zich niet goed voelde met haar gewicht en door de gesprekken van

die sessie kan ze daar helemaal anders naar kijken en voelt ze zich ook helemaal anders.

De sessie werd afgesloten en T. werd bedankt voor haar medewerking en haar openheid.

5.2.1.5 Sessie 5: Zelfliefde

T. had een moeilijke week omwille van haar gezondheid. Haar huiswerk heeft ze niet kunnen oefenen omdat ze niet veel uit haar comfortzone kwam aangezien ze deze week veel thuis is geweest.

In haar leven wil T. graag nog werken met mensen met een beperking, ze zou graag creatieve activiteiten doen met hen.

Om dat te kunnen, kan ze best accepteren dat het niet met iedereen zal klikken, dat geldt zowel voor de mensen met een beperking, als voor het verzorgend personeel.

De vaardigheid die T. al bezit om haar doel te bereiken is: haar ervaring met mensen met een beperking en de manier waarop ze met hen kan communiceren.

De communicatie is naast een vaardigheid die ze al heeft ook een vaardigheid waar ze nog kan aan werken, want elke persoon is verschillend. De regels en de eigenheden van de organisatie waarbij ze zal werken, kan T. aanleren eens ze daar is.

De eerste stap die T. in de goede richting kan zetten om haar doel te bereiken is genezen van haar ziekte (kanker). De volgende stap in de coaching zou zijn dat de coach de inner voice bevraagd en de negatieve boodschappen laat ombuigen naar positieve, maar de inner voice van T. is al heel geduldig en zorgend dus deze stap moest niet meer uitgevoerd worden.

5.2.1.6 Sessie 6: Reflectie en Groter geheel

Door een strakke deadline werden de twee laatste sessies op één dag gegeven, waardoor de week en het huiswerk geen twee keer hoefden bevraagd te worden.

Reflectie

T. ervaart de coaching als zeer positief, ze haalt veel moed uit de sessies. Door te kunnen vertellen wat er op haar lever ligt, voelt ze zich na de sessie altijd een beetje lichter.

T. bleef wat op haar honger zitten in de uitvoering van haar oefeningen, want ze had gehoopt dat haar ziekte haar minder parten zou spelen in de coaching. Door veel thuis te zitten kan ze bijvoorbeeld moeilijk oefeningen doen rond zelfliefde, want ze zit heel vaak in haar comfort zone.

In de toekomst blijft T. zich bewust van haar inner voice en neemt ze haar anker, namelijk haar sjaal, mee voor in toekomstige moeilijke situaties. Ze heeft al opgemerkt

dat een doffe sjaal niet het zelfde effect heeft op haar zelfvertrouwen als een fleurige sjaal en zal daar in de toekomst ook mee aan de slag gaan.

T. geeft haar in de schaal oefening voor zelfliefde een 7, ze heeft meer inzicht gekregen en laat de zorgen over haar gewicht los. Het herkaderen van het gewicht als een harnas heeft T. een ander perspectief doen krijgen waardoor ze zich 'figuurlijk' wat lichter voelt.

Groter geheel

Het landschap van T.'s leven is haar gezin, haar familie, de buurt waarin ze woont, Vlaanderen en haar dichte vrienden.

Het pijnpunt dat T. ondervindt in haar omgeving is dat ze de wederzijdse zorg van haar omgeving mist. T. zou liever hebben dat er wat meer mensen contact opnemen met haar om eens te vragen hoe het gaat en te vertellen hoe het met hen gaat. Ze mist een beetje zorg en bekommernis van haar omgeving.

Zelf kan T. wat meer contact opnemen met mensen om te vragen of ze eens willen langskomen of om te horen hoe het gaat. Het effect van haar zelfliefde hierop, is dat ze meer durft te bellen naar mensen om ze eens uit te nodigen om langs te komen. Vroeger twijfelde ze of ze het wel waard was om mensen hun tijd te vragen, maar nu, door haar verhoogde zelfliefde, durft ze contact op te nemen.

Als laatste merkt T. op dat ik, als coach, de juiste vragen op het juiste moment kan stellen en dat ik goed aanvoel wat er leeft bij de coachee en welke richting de coachee uit wil.

5.2.2 Verloop van de sessies met coachee 2

Coachee P.: Vrouw, 36 jaar, woord leerkracht.

5.2.2.1 Sessie 1: Intake

De sessies met coachee 2 ging door in een lokaal van de academie waar ze les geeft. Aangezien P. een zeer druk lessenrooster had, ben ik na haar lessen naar de academie gegaan om met haar te coachen.

De intake werd uitgevoerd zoals beschreven staat in de bachelorproef, die ging zeer vlot, de coachee kon goed volgen en begon al snel enthousiast te vertellen. De aanmelding die ze wou bespreken tijdens deze sessies, is piekergedrag en haar relatie met haar lichaam.

Op dit moment schat P. haar zelfliefde in als een 7 in de schaal oefening. Alle cijfers onder een 7 zijn volgens haar, met haar leerkracht achtergrond, slecht en haar doel dat ze voor ogen stelt is een 9. Die 9 omschrijft ze als een zelfzekerder persoon zijn en tevreden zijn met wie je bent.

5.2.2.2 Sessie 2: Zelfkennis

De intake en de sessie over zelfkennis waren op dezelfde dag gepland, waardoor een link naar de vorige sessie niet nodig was, ik heb de sessie van vandaag wel even gekaderd en dan werd er overgegaan naar de vragen.

Deze sessie was voor mij een goede leerschool, ik heb ontdekt dat de vragen die ik heb opgesteld de juiste info naar boven brengen, maar toch geen overladen gevoel geven aan de coachee. Moeilijke en luchtige vragen werden afgewisseld, moeilijke vragen werden in een luchtig jasje gestoken zodat de coachee niet uitgeput raakte. Ik was blij om te merken dat die aanpak het gewenste effect had op de coachee.

In de eerste versie van de sessies gaf ik het huiswerk 'schrijf je inner voice uit' mee na de intake, maar dat heb ik aangepast. Ik merkte dat de coachee meer open stond voor dergelijk soort huiswerk wanneer ze al over zichzelf heeft kunnen reflecteren en praten. In de intake kreeg ze nog niet de kans om zo diepgaand over zichzelf na te denken en blokkeerde ze bij het huiswerk.

De selectie vragen die ik vandaag heb gesteld, stuur ik ook nog eens door via mail naar de coachee. Ze kan die dan nalezen en eventueel verder reflecteren om die reflectie dan op te nemen in haar schriftje dat ze eventueel bijhoudt over de verschillende sessies. Ook het huiswerk staat in die mail vermeld. (zie bijlage 2)

De sessie werd nog even kort samengevat, een nieuwe afspraak werd vastgelegd en dan heb ik de sessie afgesloten.

In deze sessie merk ik dat ik meer tijd nodig heb om de coachee te leren kennen en om de coachee over zichzelf te laten nadenken. Door de deadline van de proef heb ik maar één sessie kunnen besteden aan zelfkennis, maar in het werkveld zal ik verschillende sessies gebruiken om de fase 'zelfkennis' grondig te kunnen doorlopen.

5.2.2.3 Sessie 3: Zelfacceptatie

Ik heb P. welkom geheten en ik heb naar haar voorbije week gepolst. Doordat de week zeer druk is geweest, is ze er niet in geslaagd om haar huiswerk te maken. Ik heb haar gerust gesteld en gezegd dat dat geen probleem is en dat het huiswerk ook tijdens de sessie kan gemaakt worden.

Ik heb ervoor gekozen om in deze sessie 'The work' van Katie Byron nog niet uit te leggen aan de coachee vóór de oefening. Ik merkte dat de coachee hierdoor veel meer in de oefening zat en nog niet met de komende vragen bezig was, in tegenstelling tot coachee 1.

Om privacy redenen wordt geen dialoog uitgeschreven uit de sessie.

Bij één van de onderwerpen, kwam aan bod dat een bepaalde inner voice sterker klonk dan de rest, waardoor de rest op de achtergrond geraakt is. Er wordt een link gelegd met de filmwereld en ik heb haar uitgelegd dat die ene luider klinkende inner voice op

de regisseur stoel zit in haar hoofd en dat die inner voice beter een adviserende rol kan krijgen. Dit is een zeer sterke visualisatie en door dit te doen kan de coachee zelf de controle terug bij zichzelf leggen en niet bij de inner voice. P. zal dit deze week proberen.

Het huiswerk werd kort even toegelicht, ik heb duidelijk gemaakt dat er geen geschreven materiaal nodig is voor de volgende sessie. P. was vastberaden om dit huiswerk te proberen en zei dat het waarschijnlijk gemakkelijker zal lukken, aangezien ze niets hoeft op te schrijven.

De sessie werd afgesloten en ik heb nog even feedback gevraagd. P. heeft opgemerkt dat ik veel ontspanner was deze week dan vorige week en gaf het werkpuntje dat ik mijn mails meer moet nakijken als ik ze verstuur naar mijn klanten. Ik had de vragen die ik in de sessie rond zelfkennis had gesteld, doorgestuurd naar de coachee zodat ze die nog eens kon nalezen. Ik had die vragen uit mijn word document gehaald en had blijkbaar niet opgemerkt dat er nog een notitie voor de coach bij stond. Ik heb de tip gekregen dat ik in het vervolg beter mijn mail zou overlezen en eventueel de vragen opnieuw zou intikken.

5.2.2.4 Sessie 4: Zelfvertrouwen

P. heeft een goede week gehad en is klaar voor de coaching. Het huiswerk is goed gelukt, P. is zich bewuster van haar negatieve gedachten en vroeg zich vaak af of ze bewijs had voor haar gedachten. Dit was de enige vraag die ze zich stelde omdat ze deze vraag best onthouden had.

P. brengt drie situaties naar voor als momenten waarop ze zich zelfzeker voelde. "Als ik zing in de douche." "Wanneer ik met vrienden, die niet veel van toneel afweten, naar een toneelstuk ging kijken." "Toen ik een vakantiejob deed op een camping droeg ik een monitor T-shirt. Ik voelde mij zelfzeker met die T-shirt aan, ik durfde veel mensen aanspreken, wat ik normaalgezien niet doe."

Wanneer P. voor een moeilijke situatie staat, bijvoorbeeld uitgaan met een nieuw gezelschap, koopt ze graag iets nieuws om zich die avond toch zelfzeker te voelen. Nieuwe dingen kopen doet ze wanneer er grote struikelblokken in zicht zijn, zoals praten met BV's die kennissen zijn van haar vrienden. Op een mindere dag draagt ze vooral iets kleurrijks maar niet per se iets nieuws.

P. bouwt haar alter-ego rond haar kleurrijke kledingstijl en wil dat haar alter-ego een meer zelfzekere, vrolijkere en meer glimlachende versie van zichzelf wordt. De typische kenmerken van haar alter-ego zijn dus kleurrijke kleren en de extra tijd die ze neemt om haar op te maken. "Als je je niet goed voelt, kan het deugd doen om je op te maken en dan voel je je al een heel stuk beter." Voegt ze er aan toe.

De 'bat-sign' van 'het alter-ego zonder naam' is negatieve gedachten of gedachten die haar naar beneden halen.

Wanneer het alter-ego in actie treedt, wil P. meer doen en minder denken. Ze wil haar negatieve gedachtestroom stopzetten en in actie treden en haar bijvoorbeeld gaan opmaken.

Een situatie waar P. zich niet zelfzeker voelt, is op plaatsen waar veel mensen zijn die ze niet kent. Op het moment dat ze haar alter-ego inzet, zal ze wel met mensen durven praten.

Het huiswerk werd uitgelegd en er werd nog kort even feedback gevraagd. P. gaf aan dat deze week zeer vlot ging en dat de sessie ook iets concreter was, waardoor ze beter mee was in het verhaal.

P. is zich nu, na de sessies, meer bewust van haar negatieve gedachten en voelt zich algemeen beter. Op dit moment gaat het goed met haar gezondheid en weet ze niet goed of ze zich goed voelt door de coaching of door haar gezondheid, maar ze vermoedt dat het een combinatie van de twee zal zijn. Ze kan al veel beter relativeren en ze is zich meer bewust van haar gedachtegang.

Met die positieve evolutie, sloot ik de sessie af en bedankte ik haar voor de medewerking.

5.2.2.5 Sessie 5: Zelfliefde

Het huiswerk heeft P. deze week niet gemaakt, omdat er maar drie dagen waren tussen de vorige sessie en deze sessie en ze geen tijd gevonden heeft om de Ted-talks te bekijken.

Er werd een eenvoudige versie van de Kik-cirkel uitgelegd en ik daarna werd onmiddellijk aan de zelfkennisfase begonnen, waarin ik vraag naar wat de coachee nog wil beleven in het leven? P. antwoordde met volle overtuiging: 'slank zijn'. Momenteel werkt P. al aan dit doel door, te wandelen met haar fitbit, te werken met het puntensysteem van de Weight Watchers en geen onhaalbare doelen voorop te stellen.

P. wil gewicht verliezen, maar wil niet ongezellig zijn en als vrienden vragen om mee te gaan op restaurant, wil ze niet die persoon zijn die weigert omdat ze aan het diëten is. Door op die manier aan haar gewicht te werken, zal ze moeten accepteren dat de kilo's er iets trager zullen afgaan.

Het deeltje over zelfvertrouwen gaat ten eerste over vaardigheden die P. zich heeft eigen gemaakt en kan inzetten voor het doel dat ze voor ogen heeft: ze weet al hoe het puntensysteem van de Weight Watchers in elkaar zit, en kent al verschillende gezonde recepten. Ten tweede gaat het over vaardigheden waar P. nog kan aan werken: karakter kweken en sport verwerken in haar dagelijkse routine.

Om rond de vaardigheid karakter te kunnen werken, stuurt de coach een mail met wat info zo kan P. deze persoonlijkheidseigenschap verwerken in haar alter-ego.

P. heeft moeite met de balans tussen zelfzorg en streng zijn voor zichzelf om meer gewicht te verliezen.

In het luikje zelfliefde gaf P. aan dat ze meer water moet drinken en meer moet bewegen. Ik heb de P.'s inner voice bevraagd op een dag waarop ze minder heeft gedronken en minder heeft gesport. De zin: 'ik moet zien dat ik morgen meer water drink' heeft ze omgebogen naar een zachtere versie namelijk: 'het zou goed zijn mocht ik morgen meer water drinken'.

De oefening rond de Kik-cirkel zal P. niet zo uitgebreid doen zegt ze, maar ze gaat de basis zeker gebruiken om meer stil te staan bij belangrijke beslissingen om zo bewuster een beslissing te kunnen nemen.

5.2.2.6 Sessie 6: Reflectie en Groter geheel

Door een strakke deadline werden de twee laatste sessies op één dag gegeven, waardoor de week en het huiswerk geen twee keer hoefden bevestigd te worden.

Reflectie

P. vond de sessies heel interessant. Veel onderwerpen die aan bod kwamen tijdens de sessies waren voor haar niet meer nieuw, maar de opfrissing heeft haar deugd gedaan. Door alles nog eens opnieuw te horen merkt ze dat ze meer bij de verschillende onderwerpen stilstaat.

De oefening van het alter-ego moet voor haar nog wat groeien, doordat er maar één sessie geweest is rond zelfvertrouwen was er niet voldoende tijd om het alter-ego tot in de diepte te exploreren. Ze zal haar alter-ego zeker uittesten en wil de oefening graag proberen op de speeddate waar ze binnenkort naartoe gaat.

P. ging tijdens het verloop van de sessies ook naar een psycholoog en dacht in het begin dat er veel overlapping zou zijn, maar merkte aan het einde van de sessies toch wat verschillen op. Coaching werkt volgens haar meer naar de toekomst en vanuit actie, waarbij psychologie meer op diepgang werkt en naar het verleden kijkt. P. vond de combinatie van coaching en de bezoeken bij de psycholoog zeer goed want beide sessies werkten rond volledig andere thema's.

P. neemt vooral de oefening van het alter-ego mee naar de toekomst om daarmee te kunnen experimenteren.

In deze sessie werd de schaal oefening opnieuw gedaan met P. en ze geeft haar zelfliefde op dit moment een 7,5. Dat is al een stap in de goede richting.

Groter geheel

De sessie rond het groter geheel, verliep anders dan de sessie die bij punt 4.7 omschreven staat. Ik heb de sessie in de paper aangepast nadat ik merkte dat het

effect dat ik voor ogen had niet behaald werd in de vorige sessie. Dit is de uitleg van de sessie die ik met P. uitgevoerd heb:

De coach geeft uitleg over de techniek 'de zon, de vuurtoren en de discobal', dit is een techniek die Billy Ward in zijn TED-talk (2014) naar voor brengt. Billy Ward omschrijft drie verschillende rollen in relaties.

De zon staat voor onvoorwaardelijke liefde, de zon heeft nog nooit iets terug gevraagd aan de aarde voor haar diensten en komt elke dag opnieuw op. De vuurtorens zijn mentoren, ze leiden mensen door rustige of woelige wateren en de discobal staat voor levensvreugde. Een discobal, krijgt iedereen aan het dansen of brengt op zijn minst een glimlach op het gezicht.

De coach vraagt aan de coachee voorbeelden van relaties die hij heeft met andere mensen en hij luistert welke rol de coachee zelf opneemt. De coach bevraagt de coachee over de mogelijke rol die de coachee in bepaalde relaties kan opnemen en bevraagt ook eens de rol van de mensen rondom de coachee. Heeft de coachee iemand zoals de zon die hem onvoorwaardelijk graag ziet? Heeft de coachee een vuurtoren die hem de juiste richting aanwijst? Heeft de coachee een discobal die hem doet lachen?

P.'s ouders zijn haar zon en zij is een zonnetje voor hen.

Haar vuurtorens vindt P. vooral in enkele goede vrienden en in de dames met wie ze een triplet vormt dat samenwerkt om af te vallen. Haar oud-leerlingen zien haar als een vuurtoren en ze wordt vaak door verschillende mensen om raad gevraagd.

De groep waarmee ze musicals in elkaar steekt is voor haar haar discobal-groep.

Ik heb ervoor gekozen om een andere oefening te verwerken in de sessies rond het groter geheel, omdat de focus hier te veel op relaties ligt en dat niet de bedoeling is. Het doel van het groter geheel is connectie vinden met de buitenwereld en op zoek te gaan naar zingeving in het leven.

5.2.3 Verloop van de sessies met coachee 3

Coachee M.: vrouw, 22 jaar, student

5.2.3.1 Sessie 1: Intake

Coachee 3 werd net zoals coachee 1 voor de sessies bij mij thuis ontvangen, ook voor haar had ik een kopje thee voorzien.

De coachee werd ontvangen in mijn eigen huis, omdat het door omstandigheden moeilijk was om een andere locatie te vinden. De coachee moest na een drukke dag even landen maar was al snel klaar om in de coaching ervaring te stappen. De sessie werd goed benut om elkaar wat te leren kennen en al snel was duidelijk dat de coachee

heel gemotiveerd was om te werken aan zelfliefde. Ze gaf zelf aan dat ze al lang rond zelfliefde wilde werken maar dat ze daar nooit een goede aanpak voor vond. De mogelijkheid om mee te werken aan dit project kwam voor haar als een geschenk uit de hemel. Met die woorden was ik heel gemotiveerd om erin te vliegen en haar zo goed mogelijk te helpen.

Toen er aan de hand van de schaal oefening gepolst werd naar de stand van zaken op vlak van zelfliefde, gaf de coachee zichzelf een 3. Een hoger cijfer voelde volgens haar niet goed. Een 6 is het doel dat ze voor ogen stelt, dit is niet extreem dus wordt ze niet te egocentrisch, maar het is wel al over de helft.

5.2.3.2 Sessie 2: Zelfkennis

De intake en de sessie rond zelfkennis gingen op dezelfde dag door, dus werd er na een korte pauze verder gegaan met de coaching. Wanneer ik vragen stelde over hoe ze zich zou voorstellen aan een vreemde, kwamen bij haar de woorden bescheiden, behulpzaam en ambitieus naar boven.

Een persoon waar M. naar opkijkt, is de oprichter van Ali-express, dit was een man die op zoek was naar een job en telkens faalde. Uit zijn fouten heeft hij veel geleerd en met die kennis op zak is hij een eigen bedrijf begonnen. Dankzij het vele falen in zijn zoektocht naar een job is een succesvol bedrijf ontstaan.

Een van de schaduwkanten van M. is dat ze zich altijd deel voelt van de 'loser-groep'. Ze is nooit echt populair geweest en ze verzet zich tegen mensen die zeggen dat ze niet tot de loser-groep behoort, want ze voelt zelf wat ze voelt en wil daar erkenning voor krijgen.

Ze geeft ook aan dat ze zeer perfectionistisch is en niet graag toegeeft dat ze verkeerd is. Anderen noemen haar een sloddervos en die boodschap heeft ze verinnerlijkt.

Ze is zeer trots op zichzelf voor het feit dat ze, ondanks de vele tegenkantingen, toch heeft doorgezet in het ASO en daar ook haar diploma heeft behaald.

Het advies dat ze aan anderen, maar zeker ook aan zichzelf geeft, is: 'geef moeilijk wat tijd en het wordt gemakkelijk'.

In de toekomst zou M. zeer graag haar ouders wat loslaten en op haar eigen benen staan, maar wordt hierin afgeremd doordat haar mama een moeilijke periode doormaakt en ze voelt zich verplicht om haar mama te steunen.

Punten waarop ik zeker de aandacht zal richten in de komende sessies zijn: haar gevoel bij de 'loser-groep' te horen en haar relatie met haar ouders.

De feedback die de coachee gaf, was dat de sessie heel rustig verlopen is en dat ze zich op haar gemak voelde. Ze vond het leuk dat ik ook af en toe eigen voorbeelden gaf uit mijn eigen leefwereld waardoor ze bepaalde vragen beter begreep. Ze had niet het

gevoel dat het een gesprek was tussen een coach en een coachee, maar eerder een vlot gesprek, waarbij de één wat meer stuurde dan de ander.

De sessie werd nog even kort samengevat, het huiswerk werd meegegeven en na een kort gezellig gesprekje werd er afgerond.

5.2.3.3 Sessie 3: Zelfacceptatie

De sessie verliep zeer moeizaam, als coach heb ik mij laten vangen en heb ik advies gegeven aan de coachee, over hoe ze zichzelf liever moet zien. Het spreekt voor zich dat deze sessie niet geland is bij de coachee en dat coach en coachee met een beladen gevoel de sessie hebben afgerond.

Om verder te gaan naar zelfvertrouwen is zelfacceptatie van zeer groot belang, dus werd er besloten om de sessie opnieuw te geven. De afgelopen sessie zal niet zonder effect geweest zijn voor de coachee, maar om verder te gaan naar zelfvertrouwen is zelfacceptatie van zeer groot belang en kies ik ervoor om de sessie zelfacceptatie uit te breiden naar twee sessies.

De coaching omstandigheden waarin ik werk, in het kader van mijn bachelorproef, zijn niet optimaal doordat ik beperkt ben in tijd door de deadline. Voor sessies zoals zelfkennis en zelfacceptatie zou ik meerdere sessies willen gebruiken zodat de coachee zo veel mogelijk ruimte krijgt om zichzelf te leren kennen en zichzelf graag te zien. Wanneer de coachee niet vlot door een fase geraakt, is er dan geen reden tot paniek. Door de deadline van de bachelorproef, is dat wel zo en die spanning zou niet aanwezig mogen zijn bij de coach of bij de coachee.

In de volgende sessie zal ik het advies tot een minimum beperken en zal ik de coachee alle ruimte geven om zichzelf te accepteren. Ik heb contact opgenomen met de coachee om te polsen hoe de vorige sessie is binnengekomen en of ze het ziet zitten om de sessie te hernemen.

Sessie 3: Zelfacceptatie Bis

De coachee werd opnieuw verwelkomt bij mij thuis en er werd nog even een kort gesprek aangegaan over de vorige sessie en over het verschil in aanpak met deze sessie.

Na een korte inleiding over hoe de afgelopen week verlopen is, werd het huiswerk overlopen en kwamen er gedachten zoals 'ik ben nutteloos' en 'ik ben lelijk' naar boven.

De gedachte 'ik ben nutteloos' kwam als eerste aan bod, al snel was de vraag 'is dit waar?' beantwoord met 'ja'. Eens er gevraagd werd naar bewijs, kwamen enkele positieve punten naar boven en merkte M. dat ze niet nutteloos was. De vraag 'welk gevoel geeft deze gedachte jou?' bleek een heel moeilijke vraag om te beantwoorden.

M.: Ik ben daar niet zo bewust mee bezig, die gedachte is er gewoon en ik merk niet op welk gevoel dit met zich meebrengt.

Coach: Dat is geen probleem, als je nu die gedachte oproept, kan je dan omschrijven wat dit met jou doet?

M.: Weinig, ik denk dat het, het gevoel dat ik wel iets kan, met zich meebrengt.

Coach: Nu heb je het waarschijnlijk over het deeltje waarin je moest bewijzen, maar mijn vraag is eigenlijk wat de negatieve gedachte met jou doet.

M.: Weinig, ik weet niet zo goed hoe ik dat moet omschrijven.

Coach: Wat zou het met jou doen moest je die gedachte niet meer hebben?

M.: Ik denk dat ik mij vrijer zou voelen.

Coach: Kan je dan proberen te omschrijven wat de negatieve gedachte met jou doet?

M.: Mij minder vrij laten voelen?

Coach: Is dit iets dat je graag zou hebben?

M.: Ja, toch wel.

De volgende gedachte die we hebben besproken: 'ik ben lelijk'.

Coach: Wat betekent schoonheid voor jou?

M.: Het zou niet mogen, maar mooie mensen komen verder in het leven en worden vaker geholpen.

Coach: En wat is schoonheid voor jou?

M.: Een gespierd lichaam, stijl haar, groter zijn, bruine ogen hebben.

Coach: En zijn dit dingen waar je iets kan aan doen?

M.: Aan het gespierd lichaam wel ja, maar aan de ogen bijvoorbeeld niet.

Coach: Ken je de uitspraak van Thomas More over accepteren wat je niet kan veranderen en veranderen wat je niet kan accepteren?

M.: Ja.

Coach: En wat denk je daar van?

M.: Dat hij gelijk heeft.

Er werd ook kort even stilgestaan bij mogelijke gedachten die de coachee kan oproepen om de zaken die ze niet kan veranderen te accepteren.

Al snel gaf de coachee aan dat ze graag wilde werken om een gespierder lichaam te hebben, maar dat ze veel steun miste van haar omgeving. Ik vond het interessant om na te gaan waarom ze steun zoekt bij haar omgeving, terwijl zij vinden dat ze voldoende sport.

Er werd kort gesproken over hoe referentiekaders van persoon tot persoon kunnen verschillen en hoe ze steun kan zoeken bij andere mensen, bijvoorbeeld de mensen in de fitness.

De coachee gaf de feedback dat ze zich lichter voelde en dat ze heel blij was met het feit dat de coach zonder oordeel naar haar heeft geluisterd en dat ze zich hierdoor begrepen voelt. Praten met externen vindt ze om die reden ook heel aangenaam.

Tijdens deze sessie had ze het verschil in aanpak met de vorige gemerkt. “Het was een pak serieuzer dan vorige week, maar toch nog met voldoende humor om het onderwerp draaglijk te houden”, zei ze.

Als coach was ik heel blij met het resultaat van de tweede sessie en ga ik met een gerust gevoel over naar de zelfvertrouwenfase.

5.2.3.4 Sessie 4: Zelfvertrouwen

Het huiswerk van deze week was goed verlopen. Bij de vraag naar bewijs, moest M. iedere keer toegeven dat haar gedachte niet juist was. Dat heeft haar deze week een stap vooruit geholpen.

De sessie begon zeer moeizaam, ik geeuwde en dat leidde tot M.’s opmerking: ‘ben ik zo saai misschien?’, wat resulteerde in een slappe lach van zowel coach als coachee. Iedere keer dat we de sessie terug op de rails probeerden te krijgen begon een van de twee opnieuw te lachen. Nadat we ons alle twee herpakt hadden, heb ik de uitleg gegeven over Beyoncé, het ‘fake it ‘till you become it’ concept en het anker.

Doordat de drie situaties die M. gaf te herkenbaar zijn, zal ik om privacy redenen de situaties hier niet toelichten.

M. kon zich heel moeilijk inleven in de situaties en vond geen overeenkomstig anker. Nadat ik de situaties nog eens had overlopen, was er nog steeds geen anker gevonden en heb ik de sessie over een andere boeg gegooid. M. zei dat ze niet echt gelooft in dingen zoals een anker, ze gelooft ook niet in ritueeltjes.

Ik heb het anker gelaten voor wat het was en heb met M. een alter-ego ontwikkeld waar ze in moeilijke situaties beroep kan op doen. Door de ommezwaai van de sessie, werd uiteindelijk toch een anker gevonden.

M.: Ik ben iemand die af en toe wel rebelleert.

Coach: Vertel.

M.: Als iemand mij niet goed doet voelen, ga ik daar gewoon tegen in.

Coach: Mhm.

M.: Mijn rebelleren heeft mij al ver gebracht.

Coach: Kan je daar een voorbeeld van geven?

M.: Bijvoorbeeld mensen die zeiden dat ik geen ASO ging kunnen, ik heb daar mijn motivatie uit gehaald en heb ze getoond dat ik het wel kon.

Coach: Komt dat rebelleren ook terug in de drie situaties van daarnet? Zou dat eventueel een anker kunnen zijn?

M.: Ja, dat komt inderdaad af en toe terug. Ik haal veel motivatie uit mensen die zeggen dat ik iets niet kan of ga kunnen. Als ik een uitdaging krijg waar maar 10 procent slaagkans is, ga ik daar alles op alles zetten om die uitdaging toch te volbrengen.

Coach: Ik hoor jou zeggen dat je veel motivatie haalt uit mensen die jou zeggen dat je

iets niet kan, maar je zegt dit ook tegen jezelf. Je inner voice geeft jou dezelfde boodschap. Zou je eventueel kunnen rebelleren tegen je inner voice?

M.: Ja, maar dat is een strijd binnen mijzelf aangaan en die strijd zal niet gemakkelijk zijn.

Coach: Zelfliefde is ook niet gemakkelijk

M.: Dat is ook waar.

Nadat het anker gevonden werd, werd aan het alter-ego van M. vorm gegeven.

M.: Het is iemand die de wereld aankan, die er goed uitziet, die streeft naar wat ze wil maar toch nog steeds kritisch blijft. Ze blijft met haar voetjes op de grond.

Coach: Zijn er nog dingen die je wil toevoegen? Een slogan, een kledingstijl, een naam een...?

M.: Niet echt, ik vind het stom om zo'n dingen een naam te geven.

Coach: Ok, wat is de 'batsign' van deze rebel zonder naam? Ken je Batman?

M.: Ja, ik denk dat mijn 'batsign' het nummer 'Who run the world' van Beyoncé is.

Coach: Dan is de cirkel rond, we zijn de sessie gestart met Beyoncé en eindigen de sessie met Beyoncé. Kan je hiermee aan de slag?

Het huiswerk werd nog meegegeven en er werd zoals altijd feedback gevraagd.

M.: Je hebt je goed herpakt aan het begin van de sessie na onze slappe lach en je hebt een mooie andere aanpak gekozen wanneer het kiezen van het anker niet goed lukte.

Door jou wissel in aanpak zijn we toch nog tot het anker gekomen.

Coach: Merk je een verschil tussen hoe je nu bent en hoe je was voor de sessies?

M.: Ja, ik begin meer me-time te nemen en durf aan iemand vragen om een foto van mij te nemen. Vroeger vroeg ik dat niet aan anderen, omdat ze dan naar mij moesten kijken maar nu lukt het al wat vlotter. Het is nog steeds een drempel waar ik over moet, maar ik doe het al.

Coach: Dat is super, hele mooie stappen in de goede richting.

5.2.3.5 Sessie 5: Zelfliefde

Ik heb M. welkom geheten en haar gevraagd hoe haar week verlopen is, daarop antwoordde ze dat ze een zeer lui weekend achter de rug heeft.

Later wil M. kindercoach worden en haar eigen kinderboerderij uitbaten. Ze zal moeten accepteren dat ze niet onmiddellijk een eigen boerderij zal hebben en eerst kan samenwerken met een bestaande kinderboerderij.

De vaardigheden coachen en empathisch luisteren, heeft ze reeds onder de knie. Vaardigheden zoals geduldig omgaan met haar doelgroep en de verhalen van haar coachees loslaten als ze naar huis terugkeert, daar zal ze nog aan werken.

De eerste stap in de goede richting die M. op korte termijn kan zetten, is de bijscholing volgen die haar zal leren hoe ze dieren opleidt tot therapiedieren.

5.2.3.6 Sessie 6: Reflectie en Groter geheel

Reflectie

M. heeft de sessies als zeer positief ervaren. De gevoeligste dingen bespreken vond ze niet altijd aangenaam, maar dat lag niet aan de handelingen van de coach. M. zag er nooit tegenop om naar de coaching te komen, de sessies waren nooit langdradig of overgerepeteerd. De coach kwam heel natuurlijk over.

M. had geen specifieke verwachtingen toen ze naar de coaching kwam, waardoor ze niet op haar honger is blijven zitten bij bepaalde aspecten.

M. geeft aan dat ze veel heeft geleerd tijdens de coaching en dat ze veel over zichzelf heeft kunnen reflecteren.

M. scoort haar zelfliefde als meer dan een 6 maar dat durft ze niet toegeven aangezien ze ook nog minder goede momenten meemaakt.

Wat M. meeneemt naar de toekomst, is dat haar rugzakje met negatieve dingen al voor de helft lichter is dan voor de coaching.

Groter geheel

M. heeft nog geen voeling met haar groter geheel en is zoekende. Dit is leeftijdsgebonden en is voor de coach zeer herkenbaar.

5.3 Reflectie over mezelf als coach binnen de Kik-cirkel

Net zoals in de Kik-cirkel neem ik even de tijd om te reflecteren, om zoveel mogelijk te groeien als coach.

Werkpunten die mij opvallen zijn: het onderscheiden van de coachrol en de vriend-rol en het zuiver houden van de verschillende fasen.

In sessies rond zelfliefde werkt een mooie balans tussen de vriend- en de coachrol bevorderlijk. Tijdens de tweede sessie van coachee 3 was ik die balans verloren en heb ik mij laten vangen door de 'vriendrol'. Ik heb op dat moment te veel advies gegeven en was mijn rol als coach vergeten. Coachee 3 is ongeveer even oud als ik, en doordat we na de sessies telkens nog even zijn blijven napraten zijn we vriendinnen geworden van elkaar. Om die reden was de oversteek van coach naar vriendin gemaakt voor ik het wist. Dit is een voorbeeld van een tweestrijd tussen een sociale rol, in dit geval vriendin en een psychologische rol, in dit geval coach. (Bossuyt, 2018a) De balans bewaken tijdens de sessies is een werkpunt dat ik best aanpak vóór ik professioneel als coach in het werkveld kom.

De verschillende fasen 100 procent gescheiden houden is niet nodig, aangezien de verschillende fasen invloed hebben op elkaar. Wat wel van belang is, is dat de verschillende sessies hun intentie behouden. Tijdens de zelfacceptatie fase is het

bijvoorbeeld aangeraden om nog niet te veel te praten over de toekomst, want dat komt aan bod in de sessie van het groter geheel.

Ik heb van Lieselot Bossuyt, docent coaching en ontwikkelingsgericht coach, de feedback gekregen dat er in mijn vraagstelling ook gesloten vragen zitten en dat ik daarmee moet opletten. Tijdens mijn volgende coachingsessies wordt ook dit een werkpunt om mee te nemen.

Dingen die goed gelopen zijn: openheid, kennis over de Kik-cirkel, ruimdenkend zijn, en ontspannen zijn.

Mijn openheid, nieuwsgierigheid en occasionele zelfonthulling zorgen ervoor dat het opbouwen van een band met de coachee vlot verloopt. Vertrouwen is in de Kik-cirkel van heel groot belang om de coachee vlot te kunnen laten vertellen. De coachee kan zich best op zijn gemak voelen, om zich helemaal in de beleving te kunnen begeven zoals in de sessie van zelfvertrouwen.

Aangezien ik de Kik-cirkel zelf ontworpen heb, heb ik de kennis over de cirkel goed onder de knie en kan ik die zeer vlot inzetten waar nodig.

Tijdens de coaching heb ik de feedback gekregen dat ik ruimdenkend ben en zonder oordeel kan luisteren. Dit maakt het voor de coachee een pak aangener en laagdrempeliger om over zichzelf te vertellen.

Een van mijn grootste werkpunten als coach is ontspannen zijn. Door veel verschillende gesprekken te voeren en veel te kunnen oefenen ben ik hier sterk in gegroeid. Het feit dat ik het model op mijn duimpje ken en de sessies zelf heb ontworpen, maakt mij ontspannen. Hierdoor kan ik heel geduldig met de coachee omgaan en hem voldoende ruimte geven om de vaardigheden rond zelfliefde op eigen tempo te oefenen.

5.4 Conclusie

Uit de oefensessies kan besloten worden dat de Kik-cirkel werkt, aangezien elke coachee aangeeft dat hij een vooruitgang gemaakt heeft op vlak van zelfliefde.

De sessies zijn geslaagd, maar voelen zeer gejaagd aan, het is duidelijk dat er meer tijd nodig is om de verschillende fasen te doorlopen. De hypothese: er kan meer vooruitgang geboekt worden op vlak van zelfliefde wanneer er meer tijd kan gespendeerd worden aan de fasen zelfkennis en zelfacceptatie, kan vermoedelijk het onderwerp van een volgend onderzoek zijn.

Doordat de coach zelf op zoek gegaan is naar coachees en de coachees niet met een aanmelding naar de coach zijn gegaan, zal het effect van de coaching minder groot zijn. De coachees hebben als motivatie enerzijds dat ze willen werken rond zelfliefde en anderzijds dat ze de coach willen helpen met haar bachelorproef. Het tekort aan zelfliefde is vermoedelijk wat minder voelbaar bij de coachees, maar wordt in het

kader van de bachelorproef uitvergroet om toch te kunnen deelnemen aan de sessies en de coach te helpen.

Door het gebrek aan tijd heeft de coach met de coachees maar 1 cyclus kunnen doorlopen en bij elke fase maar 1 sessie kunnen doen. Het behaalde resultaat is gezien de omstandigheden zeer mooi en bij volgende coachees zou de cyclus meerdere keren doorlopen kunnen worden om tot diepgewortelde zelfliefde te komen.

De volgorde van de fasen is, volgens hetgeen de coach opmerkt bij de coachees, in orde. Er wordt van start gegaan met een momentopname van hoe het nu met de coachee is, in de fase zelfkennis, dan worden de negatieve aspecten in zelfacceptatie geneutraliseerd. Daarna wordt er overgegaan naar een positiever zelfbeeld in de fasen zelfvertrouwen en zelfliefde. Op die manier blijft het voor de coachee overzichtelijk en doenbaar. Wanneer van iemand met een laag zelfbeeld wordt verwacht dat hij onmiddellijk moet springen naar zelfliefde en zichzelf heel positief moet inschatten, zal het proces niet overzichtelijk zijn en zal de coachee de stap niet kunnen zetten.

6 Besluit

Zelfliefde is, naast het onderwerp van deze bachelorproef, ook de sleutel tot een gezond inzicht in het leven. Knibbe (2018) omschrijft het als “thuiskomen bij jezelf”.

Deze bachelorproef is ontstaan vanuit een tekort aan structuur en tools om aan zelfliefde te werken. Met de Kik-cirkel wil ik mensen de mogelijkheid geven om aan hun zelfliefde te werken, want zelfliefde is het begin van alles.

Na veel lezen en vergelijken van bronnen zijn de vijf fasen ontstaan, die met elkaar verbonden zijn met de actieve en de bonuscirkel en die samen de Kik-cirkel vormen. Om de link te leggen met de buitenwereld en ervoor te zorgen dat de liefde ook daar kan doorstromen, is het groter geheel aan het model toegevoegd.

De hypothesen: ‘De bonuscirkel ondersteunt de actieve cirkel’ en ‘het geheel houdt zichzelf in stand’ kunnen aan de hand van dit onderzoek niet bewezen of weerlegd worden. Tijdens het meermaals doorlopen van de Kik-cirkel zal het effect van de bonuscirkel duidelijker worden. Om dit te kunnen testen zal verder onderzoek noodzakelijk zijn. Tijdens de coaching heeft 1 coachee een voorbeeld aangehaald van de werking van de bonuscirkel, zie punt 3.4.2, waardoor het bestaan van de bonuscirkel wel al gehint wordt.

De hypothese: ‘Het zelfvertrouwen kan verhoogd worden door het alter-ego in te zetten’, kan gestaafd worden aan de hand van de feedback die de coachees gegeven hebben over deze werkwijze. De coachees hebben een positieve evolutie gemerkt op vlak van hun zelfvertrouwen. Indien er meer tijd was geweest om het alter-ego uit te testen, hadden de coachees een sterker resultaat kunnen behalen.

In het algemeen kan besloten worden dat de Kik-cirkel een positief effect heeft op zelfliefde. Bepaalde opmerkingen kunnen meegenomen worden naar de toekomst, om verdere onderzoeken vlot te laten verlopen.

Zo toont het onderzoek met de oefencoachees aan dat de Kik-cirkel een groei in zelfliefde teweegbrengt, maar dat er meer tijd nodig is om de verschillende fasen op een comfortabel tempo te doorlopen.

Rudy Vandamme, ontwikkelingsgericht coach en ontwikkelaar van het vorkmodel gaf de feedback dat het model, door het te gebruiken, nog verder zal evolueren en veranderen.

De Kik-cirkel is een houvast om op een gestructureerde manier aan de slag te gaan met zelfliefde. Het is de bedoeling om de Kik-cirkel aan coaches en andere zorgverleners aan te leren, zodat de boodschap van zelfliefde zo veel mogelijk mensen bereikt.

Met deze kanttekeningen in het achterhoofd sluit ik deze bachelorproef graag af met een warme oproep aan al wie dit leest, om zichzelf heel graag te zien.

Bibliografie

- 2WMN. (2016). *Zelfacceptatie*. Geraadpleegd op 9 februari 2019, van <https://2wmn.nl/2016/10/zelfacceptatie/>
- Academy of ideas (2016, 13 februari). *Introduction to Carl Jung - Individuation, the Persona, the Shadow, and the Self*. Geraadpleegd op 7 april 2019, van <https://www.youtube.com/watch?v=uhAeXyVDDTc>
- Altero. (2014, 4 december). *Zelfacceptatie*. Geraadpleegd op 9 februari 2019, van <https://www.altero.be/zelfacceptatie/>
- Bossuyt, L. (2018a). *Advanced personal coaching syllabus* (cursus). Katholieke hogeschool vives.
- Bossuyt, L. (2018b). *Thema 9: het groter geheel1* (cursus). Katholieke hogeschool vives.
- Bransen, J. (2005). *Selfless Self-love*. Geraadpleegd op 5 februari 2019, van <https://link-springer-com.zuid.vives.ezproxy.kuleuven.be/content/pdf/10.1007%2Fs10677-005-9001-7.pdf>
- Brout. (2010, 15 februari). *Hup zelfvertrouwen! Doe mee met de gratis cursus Zelfvertrouwen aan de Vrije Universiteit van Amsterdam*. Geraadpleegd op 2 maart 2019, van <https://www.brout.nl/wp-content/uploads/ArtikelVolkskrant.pdf>
- Brown, B. (2010). *De moed van imperfectie*. Utrecht: A.W. Bruna Uitgevers B.V..
- Byron, K. (2019). *The Work is a Practice*. Geraadpleegd op 24 maart 2019, van <http://thework.com/instruction-the-work-byron-katie/>
- Cherry, K. (2019). *The 4 Major Jungian Archetypes*. Geraadpleegd op 7 april 2019, van <https://www.verywellmind.com/what-are-jungs-4-major-archetypes-2795439>
- Cruijff, J. (z.d.). *De kernkwadranten van Daniel Ofman*. Geraadpleegd op 21 april 2019, van <https://www.youtube.com/watch?v=ic7phsnzSgA>
- Deeder, J., Wuyts, D. (2013, 15 februari). *Hoe tevreden ben jij met jezelf?*. Geraadpleegd op 17 februari 2019, van <https://www.mensenkennis.be/klinische-psychologie/hoe-tevreden-ben-jij-met-jezelf/>

- Evenepoel, C. (z.d.). *Self-Love vs Ego*. Geraadpleegd op 5 februari 2019, van <https://www.coachfederation.be/nl/nieuws/26-self-love-vs-ego>
- Fabrega, M. (z.d.). *How to Create an Alter Ego (and Why You Should Want To)*. Geraadpleegd op 23 februari 2019, van <https://daringtolivefully.com/alter-ego>
- Gielis, S. (2018). *Opvoeden tot zelfvertrouwen: 20 manieren om de weerbaarheid van je kind te vergroten*. Tielt: Lannoo.
- Haringsma, R. (2010, 14 april). *Zelfvertrouwen: de balans tussen vaardigheid en waardigheid*. Geraadpleegd op 10 februari 2019, van <https://www.psycholoog.net/zelfvertrouwen-de-balans-tussen-vaardigheid-en-waardigheid>
- Haringsma, R. (2012). *Vergroot je zelfvertrouwen: voel je goed en presteer beter*. Geraadpleegd op 10 februari 2019, van https://books.google.be/books?id=rdwDAAAAQBAJ&pg=PT24&lpg=PT24&dq=zelfvertrouwen+wetenschappelijk+artikel&source=bl&ots=zQf5LvQNa-&sig=ACfU3U1jdJ_94TWgrcFXENA1MVvJryYAtQ&hl=nl&sa=X&ved=2ahUKewjxxJ3PvLjgAhWCAlAKHZCZD0M4FBD0ATAEgQIBhAB#v=onepage&q=zelfvertrouwen%20wetenschappelijk%20artikel&f=false
- Kane, B. (z.d.). *The 15-Minute Habit Worth Making Time For: The fascinating things that happen in your brain when you commit words to paper*. Geraadpleegd op 9 maart 2019, van <https://doist.com/blog/benefits-of-journaling/>
- Kaufman, C. (2012, 11 oktober) *Using Self-Fulfilling Prophecies to Your Advantage*. Why "fake it 'til you make it" is good advice. Geraadpleegd op 16 maart 2019, van <https://www.psychologytoday.com/us/blog/psychology-writers/201210/using-self-fulfilling-prophecies-your-advantage>
- Khoshaba, D. (2012, 27 mei). *A Seven-Step Prescription for Self-Love*. Geraadpleegd op 31 januari 2019, van www.psychologytoday.com/us/blog/get-hardy/201203/seven-step-prescription-self-love
- Kluten, M. (z.d.). *Cursus zelfliefde: tips om jezelf nog liever te zien*. Geraadpleegd op 4 februari 2019, van <http://www.psychologies.be/nl/cursus-zelfliefde/>
- Le papillon. (z.d.). *Zelfliefde creëren*. Geraadpleegd op 24 maart 2019, van <http://www.lepapillion.nl/zelfliefde.html>

- Leren.nl. (z.d.). *Wat is mindfulness?*. Geraadpleegd op 21 april 2019, van <https://www.leren.nl/cursus/persoonlijke-effectiviteit/mindfulness/wat-is-mindfulness.html>
- Luken, T. (2010). *Problemen rond reflectie. De risico's van reflecteren nader bezien*. Geraadpleegd op 15 februari 2019, van <http://tom-luken.nl/ProblemenReflecterenHEO.pdf>
- Lyubomirsky, S., Tkach, C. (2004, 29 juli). *Happiness and Self-Esteem: Can One Exist without the Other?*. Geraadpleegd op 4 februari 2019, van <https://www.apa.org/news/press/releases/2004/07/happy.aspx>
- Managementmodellensite.nl. (z.d.). *Logische niveaus van Dilts*. Geraadpleegd op 21 april 2019, van <https://managementmodellensite.nl/logische-niveaus-dilts/#.XNGynezblW>
- Mareiki. (2016, 31 mei). *Hoe ontdek en omarm ik mijn schaduwkanten?*. Geraadpleegd op 9 maart 2019, van <https://marreiki.wordpress.com/2016/05/31/hoe-ontdek-en-omarm-ik-mijn-schaduwkanten/>
- McLeod, S. (2018). *Carl Jung*. Geraadpleegd op 7 april 2019, van <https://www.simplypsychology.org/carl-jung.html>
- Mileena. (2015, 15 augustus). *Negatieve gedachten ombuigen: Positief leren denken*. Geraadpleegd op 16 februari 2019, van <https://mens-en-gezondheid.infonu.nl/lifestyle/161225-negatieve-gedachten-ombuigen-positief-leren-denken.html>
- Mind academy. (z.d.). *Wat is herkaderen?*. Geraadpleegd op 17 februari 2019, van <https://www.mindacademy.nl/nlp/herkaderen>
- Motivationhub. (2018, 30 mei). *Will Smith's Life Advice Will Change You - One of the Greatest Speeches Ever | Will Smith Motivation* [Video-bestand]. Geraadpleegd op 3 maart 2019, van <https://www.youtube.com/watch?v=jUzxY3rgbkl>
- Neff, K. (z.d.). *Psycho-wetenschapper: "vergeet zelfvertrouwen opbouwen, dit werkt beter"*. Geraadpleegd op 17 maart 2019, van <https://assertief.nl/zelfvertrouwen-opbouwen/>
- Nikos marinos consultancy. (2017, 5 juni). *Self-love and inner voices*. Geraadpleegd op 16 maart, van <https://www.nikosmarinos.com/self-love-and-inner-voices.html>

- Northern Illinois University. (z.d.). *Howard Gardner's Theory of Multiple Intelligences*. Geraadpleegd op 17 maart 2019, van https://www.niu.edu/facdev/pdf/guide/learning/howard_gardner_theory_multiple_intelligences.pdf
- Postema, M. (2017, 24 januari). *Hoe ontwikkel je een positief zelfbeeld?*. Geraadpleegd op 16 februari 2019, van <http://www.omgaanmetemoties.nl/hoe-ontwikkel-positief-zelfbeeld/>
- Positively present. (z.d.). *75 Questions for Cultivating Self-Awareness*. Geraadpleegd op 30 maart 2019, van <https://www.positivelypresent.com/2018/01/75-questions-for-self-awareness.html>
- Psychologiemagazine. (2017, 8 februari). *Waarom meer zelfcompassie je écht gaat helpen*. Geraadpleegd op 23 maart 2019, van <https://www.psychologiemagazine.nl/artikel/wat-is-zelfcompassie/>
- Restrepo, S. (Director). (2019). Brown, B. (cast). *Brené Brown: The call to courage* [Netflix]. Geraadpleegd op 7 mei 2019, van https://www.netflix.com/watch/81010166?trackId=14170286&tctx=2%2C1%2C8463886a-5e86-432c-a597-df68aab02a84-310973650%2Cb4d90a53-8f95-4f14-90bc-ce1675bec423_14790895X3XX1557036507490%2Cb4d90a53-8f95-4f14-90bc-ce1675bec423_ROOT
- Richter-Kaupp, S. (2012, 4 juni). *Power Tool: Self-Love vs. Self-Esteem*. Geraadpleegd op 4 februari 2019, van <https://coachcampus.com/coach-portfolios/power-tools/silvia-richter-kaupp-self-love-vs-self-esteem/>
- Rogier, A. (2017). *Handboek coachen bij stress en burn-out*. Amsterdam: Boom uitgevers.
- Sanchez, A. (2018, 27 juni). *The Importance Of Self-Love And The Science Behind It*. Geraadpleegd op 2 februari 2019, van <https://www.entitymag.com/self-love-science/>
- School of life. (z.d.). *Self-Love*. Geraadpleegd op 5 februari 2019, van <https://www.theschooloflife.com/thebookoflife/self-love/>
- Sepällä, E. M. (2012, 27 november). *3 Powerful Science-Based Benefits of a Little Self Love*. Geraadpleegd op 4 februari 2019, van <https://www.psychologytoday.com/us/blog/feeling-it/201211/3-powerful-science-based-benefits-little-self-love>

- Shrira, I. (2016, 2 januari). *'Fake It Till You Make It' Turns Out to Be a Good Strategy*. Geraadpleegd op 17 februari 2019, van <https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-narcissus-in-all-us/201601/fake-it-till-you-make-it-turns-out-be-good-strategy>
- Standenat, S. (2008). *Hou van jezelf!*. Aartselaar: Zuidnederlandse uitgeverij.
- Stone, J.D. (z.d.). *Unconditional Self-love and the Inner Child*. Geraadpleegd op 23 maart 2019, van <https://www.iamuniversity.org/unconditional-self-love-and-the-inner-child/4/>
- Ted. (2012, 1 oktober). *Your body language may shape who you are | Amy Cuddy* [video-bestand]. Geraadpleegd op 16 maart 2019, van <https://www.youtube.com/watch?v=Ks-Mh1QhMc>
- Ted. (2014, 2 april). *How to love and be loved | Billy Ward | TEDxFoggyBottom* [video-bestand]. Geraadpleegd op 29 maart 2019, van <https://www.youtube.com/watch?v=vMeEKBaiPbg>
- Ted. (2015a, 16 februari). *How to practice emotional first aid | Guy Winch* [video-bestand]. Geraadpleegd op 9 maart 2019, van https://www.youtube.com/watch?time_continue=549&v=F2hc2FLOdhl
- Ted. (2015b, 2 november). *Removing Negative Self Talk | Abria Joseph | TEDxYouth@NIST* [video-bestand]. Geraadpleegd op 16 maart 2019, van <https://www.youtube.com/watch?v=teVE3VGrBhM>
- Ted. (2016a, 7 juli). *Amy Cuddy TED Talk - Fake it Till You Make it*. Geraadpleegd op 30 maart 2019, van <https://www.youtube.com/watch?v=RVmMeMcGc0Y>
- Ted (2016b, 6 januari). *Isolation is the dream-killer, not your attitude | Barbara Sher | TEDxPrague*. Geraadpleegd op 6 april 2019, van <https://www.youtube.com/watch?v=H2rG4Dg6xyl>
- The school of life. (z.d.). *Self-Love*. Geraadpleegd op 5 februari 2019, van <https://www.theschooloflife.com/thebookoflife/self-love/>
- TiborNI. (2017, 15 april). *ZelfLiefde met Ballen Truus Druyts* [Video-bestand]. Geraadpleegd op 5 mei 2019, van <https://www.youtube.com/watch?v=7wuthTghgOs>
- University of queensland. (z.d.). *Self-Confidence*. Geraadpleegd op 2 februari 2019, van <https://www.uq.edu.au/student-services/counselling/self-confidence>

- Van Paassen, D. (2006). Wie ben ik: Zelfkennis is vaan zelfbedrog. *Intermediair*, 21, 16-21. Geraadpleegd op 9 februari 2019, van <https://www.zelfkennis.nl/wp-content/uploads/wiebenik.pdf>
- Van Raalte, J., Vincent, A. (2017). *Self-Talk in Sport and Performance*. Geraadpleegd op 30 maart 2019, van <http://oxfordre.com/psychology/view/10.1093/acrefore/9780190236557.001.0001/acrefore-9780190236557-e-157>
- Vandamme, R. (2015). *Ontwikkelingsgericht coachen: introductie*. Gent: coachingbooks.
- Vanoverbeke, R. (z.d.). *Het GROW model*. Geraadpleegd op 21 april 2019, van <https://www.growth-mindset.be/grow70/>
- Vitelli, R. (2015, 7 september). *Can You Change Your Personality? Research suggests that personality may not be as fixed as you think*. Geraadpleegd op 30 maart 2019, van <https://www.psychologytoday.com/gb/blog/media-spotlight/201509/can-you-change-your-personality>
- Vonk, R. (2014). *Je bent wat je doet*. Amsterdam: Maven publishing.
- Winnicott, D.W. (1960). *The Theory of the Parent-Infant Relationship*. Geraadpleegd op 17 maart 2019, van <https://www.lannoo.be/sites/default/files/books/issuu/9789401453851.pdf>
- Zelfacceptatie. (z.d.) *Zelfacceptatie, basis voor een mens om te functioneren en voor een goed gevoel*. Geraadpleegd op 10 februari 2019, van <http://www.zelfacceptatie.nl/>
- Zijnsoriëntatie. (2018, 20 maart). *Interview met Hans Knibbe over Gezonde Zelfliefde* [Video-bestand]. Geraadpleegd op 5 mei 2019, van <https://www.youtube.com/watch?v=ic7phsnzSqA>

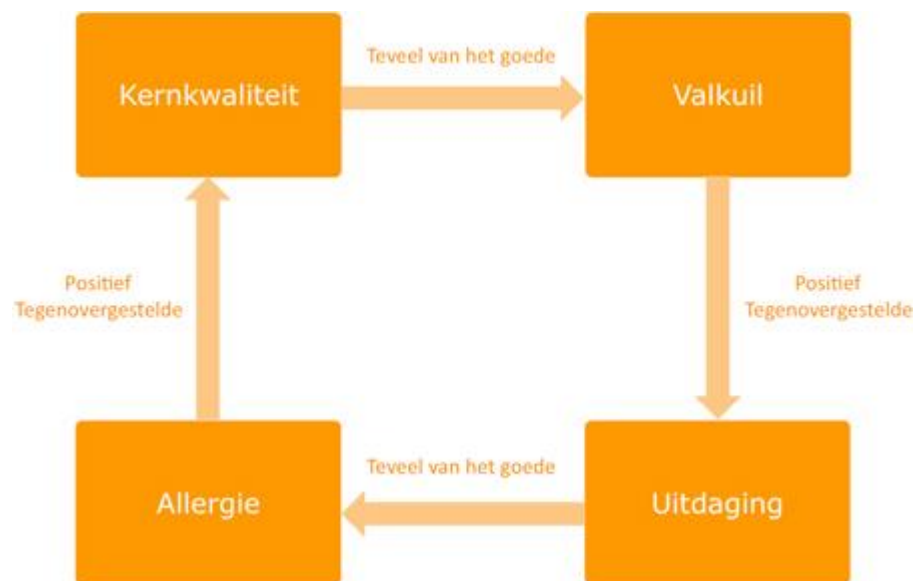
Bijlagen

Bijlage 1

Mogelijke interventies

Het kernkwadrant van Offman

Het kernkwadranten model kan je gebruiken om je klant beter te leren kennen. Je kunt het aanwenden om het zelfbeeld van je klant bij te stellen. Self Empowerment vertrekt vanuit het positieve van de persoon, dit doen we ook met de kernkwadranten. Ieder persoon heeft positieve kanten, zijn kernkwaliteiten. Het komt erop aan om deze te benoemen om er zo werkpunten te kunnen aan koppelen.



Het is een model dat bestaat uit 4 elementen: kernkwaliteit, valkuil, allergie en uitdaging die worden weergegeven in een model: het kernkwadrant. Aan de hand van dit model kan je samen met je client zijn kernkwaliteiten, valkuilen, allergieën en uitdagingen benoemen. Het persoonlijk kwadrant van je klant heeft geen antwoord op de vragen: “wie ben ik, wat kan ik, wat wil ik” maar kan wel in relatief korte tijd antwoord geven op de vraag wat een klant zijn belangrijkste kwaliteiten, valkuilen en allergieën zijn.

Een citaat van Ofman heeft meer uitleg: “Kernkwaliteiten zijn eigenschappen die tot de kern van een persoon horen. Het zijn de specifieke sterktes die iemand bij uitstek kenmerken. Iedereen heeft een aantal van deze kwaliteiten. Maar kernkwaliteiten zijn zo dominant dat ze kunnen doorslaan en daardoor juist een valkuil worden.

Bijvoorbeeld: Iemand met de kernkwaliteit behulpzaamheid kan doorslaan in bemoeizucht, flexibiliteit kan doorslaan in wispelturigheid en daadkracht in drammerigheid. Dat zijn de valkuilen. Als iemand anders doorschiet in een bepaalde kwaliteit, kan dat irritatie oproepen. In dat geval heet dat een allergie. De vervelende

eigenschap van de ander verbergt echter een kwaliteit in zich, die voor degenen die er allergisch voor is een belangrijk ontwikkelpunt kan zijn, de zogenaamde uitdaging.”

Mensen zijn zich niet altijd bewust van hun kernkwaliteiten, valkuilen, allergieën en uitdagingen. Het kernkwadrant van Daniel Ofman biedt daarvoor uitkomst. Het model is er op gebaseerd dat iemands kernkwaliteit automatisch een uitdaging in zich meedraagt evenals een valkuil en een allergie.

Dit model is een handig hulpmiddel om je klant inzicht te geven in zijn kwaliteiten, valkuilen, allergieën en uitdagingen. Hij kan uitgaan van zijn eigen kwaliteiten, maar eventueel ook starten met datgene waaraan hij zich bij anderen irriteert. Door het schema te volgen, ontdekt hij daardoor vanzelf zijn kwaliteiten en valkuilen. Ergert hij zich bijvoorbeeld aan mensen die star zijn, bedenk daarbij dan een kernkwaliteit (ordelijkheid). Dat vormt dan zijn uitdaging. Het tegenovergestelde van ordelijkheid is bijvoorbeeld wispelturigheid. Dat kan dan zijn valkuil zijn. De kernkwaliteit die bij wispelturigheid past is flexibiliteit. Die laatste is dan zijn eigen kernkwaliteit.

Het Ofman model zorgt ervoor dat niet enkel de klant maar ook de begeleider zich bewust wordt van zijn kwaliteiten en valkuilen. Zoals binnen het SE kunnen we dus spreken van een dubbel Empowerment. Niet alleen de klant maar ook de professional wordt zich bewust van zijn krachten en mogelijkheden. De individuele benadering primeert op de collectieve aanpak. We reiken instrumenten aan op individueel niveau, bruikbaar in een professional- klant situatie.

Logische niveaus



De logische niveaus van Dilts geven een onderscheid in niveaus aan waarop doelen stellen, visie en missie op het persoonlijke vlak zich afspelen. Hierdoor ontstaan belangrijke vragen, zoals: houd ik met het formuleren van mijn doelen wel rekening met de context? Welke capaciteiten heb ik en welke dien ik aan te leren om mijn missie en visie te bereiken?

1. Context

De basis van het model is de context: waar, wanneer gebeurt iets? Waar speelt het zich af?

Context is dus plaats- en tijdgebonden. Als wij doelen stellen, zullen wij rekening moeten houden met de context, ofwel, de grenzen in plaats en tijd. Veranderingen in context, betekenen veranderingen in plaats en tijd.

Senge beperkt zich hier tot de organisatiecontext, terwijl Covey het individu zowel in de prive-context als in de zakelijke context plaatst.

2. Gedrag

Nadat we rekening hebben gehouden met de context, kunnen we onze doelen verder invullen. Op het tweede niveau, het gedragsniveau, bepaal je je acties, datgene wat je gaat doen.

Voor Senge betekent dit vooral aandacht voor het logistiek gedrag van een organisatie (hoe je je planning kan organiseren, etc.) Covey richt zijn aandacht op het gedrag van het individu, bijvoorbeeld door het onderscheid proactief-reactief onder de aandacht te brengen.

3. Capaciteiten/richting

Dit gaat over hoe we ons gedrag organiseren, hoe we richting geven aan ons gedrag, onze acties. In het vaststellen van onze doelen, moeten we nagaan over welke capaciteiten c.q. vaardigheden we beschikken en welke ontbreken en daarvoor zullen moeten ontwikkelen voor het bereiken van onze doelen. Vaardigheden kun je immers aanleren. Hier begint het wezen van de lerende organisatie, aldus Senge. Wat Covey betreft: hij gaat er vanuit dat we door onze circle of influence/comfort uit te breiden we nieuwe gedragsalternatieven en vaardigheden aan leren.

Door de circle of influence/comfort uit te breiden doordat je verantwoordelijkheid neemt voor de eerste creatie (idee) en tweede creatie (uitwerking) ontstaan nieuwe vermogens, dan wel word je je bewust welke vermogens aangescherpt of geleerd moeten worden.

Bijvoorbeeld door de cursus “De manager als coach” te doen of door te kijken naar hoe andere mensen iets doen wat jij ook wilt kunnen. In NLP maakt men van deze laatste gebruik om bepaald succesvol gedrag schematisch in kaart te brengen, waardoor het overdraagbaar wordt. Dat wordt ‘modelleren’ genoemd.

4. Overtuigingen/keuzes

Een overtuiging van wat wel of niet haalbaar is zal leiden tot het formuleren van je visie. Dat kan een visie op jezelf zijn of op je doelen. Dat zal bepalen of je wel of niet actie onderneemt. Als je gelooft dat je iets kunt dan is de kans dat je de capaciteiten gaat ontwikkelen groter dan wanneer je denkt dat je iets niet kunt. In veel gevallen is de menselijke aard gericht op het vermijden van pijnlijke situaties en als gevolg daarvan ontstaat het gevaar dat er te weinig energie overblijft voor oplossingen en toekomstplannen. Deze reactieve opstelling leidt ertoe dat men zich concentreert op het probleem en niet op het doel.

Overtuigingen bepalen met andere woorden je keuzes hoe je iets wilt bereiken dan wel vermijden.

5. Identiteit

Identiteit kunnen we op twee niveaus aangeven. Ten eerste ontlenen wij onze identiteit aan ons werk c.q. onze maatschappelijke positie. Ten tweede vormt ons gedrag en met name hoe onze omgeving dat gedrag beoordeelt, ook onze identiteit. Dit blijkt vooral bij functioneringsgesprekken. Daar gaat het inhoudelijk over het gedrag dat de medewerker c.q. de manager vertoont in de werk context. Hier ontstaan vaak grote problemen omdat het beroep met de identiteit verward wordt. Kortom, je bent niet je gedrag, je bent wie je bent.

6. Spiritualiteit/missie

Onder spiritualiteit worden die principes, waarden en normen verstaan die voor jou van wezenlijk belang zijn. Deze principes, waarden en normen zijn vaak van een hoog abstractieniveau. Wat er onder verstaan wordt, bepaal jij. Jij hebt daar een eigen invulling aan gegeven. Bijvoorbeeld het principe van mensen vergeven, of liefde centraal stellen in je leven, of een balans vinden tussen yin en yang.

Mindfulness

Mindfulness wordt gedefinieerd als

- 'aandachttraining',
- 'in het hier-en-nu aanwezig zijn',
- 'opmerkzaamheid zonder oordelen' en
- 'acceptatie van dat wat er is'.

Dat is het ook allemaal. Wat ik zelf echter het meest geleerd heb toen ik begon met mijn eerste mindfulness-training, is het leren leven met je eigen onhebbelijkheden. Wat ben ik gedurende het proces een hoop irritatie, ongeduld, frustratie, boosheid en ook verdriet tegengekomen! Maar vooral onrust. (Dus voor diegenen die verwachten door de mindfulnessstraining onmiddellijk rust te zullen vinden: maak je borst maar nat! Maar houd vol, want met geduld en toewijding komt die rust wél!)

Vanuit die ervaring kan ik me het beste vinden in de definitie: mindfulness is een methode die je leert op een accepterende manier om te gaan met alles wat zich aandient in het leven van alledag.

Mensen gaan mindfulness doen om tal van redenen: om meer rust te ervaren, minder te piekeren, beter om te kunnen gaan met stress, zich beter te kunnen concentreren, gelukkiger te worden, meer te kunnen genieten, effectiever te werken, beter te slapen, zich (beter) te kunnen ontspannen...

Een mindfulnessstraining is geen garantie op dit resultaat; je kunt iets heel anders bereiken dan waarvoor je de training bent gaan doen. Maar even de resultaten op een rij die uit onderzoek naar voren komen:

- Stress neemt af en je kunt beter omgaan met stresserende gebeurtenissen;
- Je concentratie en het prestatievermogen verbeteren;
- Men kan zich beter ontspannen;
- Er ontstaat een positiever beeld van zichzelf en de omgeving;
- Er vindt een verschuiving in de hersenactiviteit plaats naar de linker frontale cortex (goed voor een positieve gemoedstoestand en minder angst)
- Klachten als slapeloosheid, angst en depressieve gevoelens nemen af;
- Mensen die vaker dan 3 x een depressie hebben gehad, hebben na een mindfulnessstraining 50 % minder kans op terugval in een depressie.

Het enige wat je hiervoor moet doen, is oefenen, oefenen en oefenen. En als dat niet lukt, opnieuw beginnen en weer oefenen. Het is 1000 keer vallen en 1001 keer opstaan. Simpel, maar niet eenvoudig!

Mindfulness betekent de dingen zien zoals ze werkelijk zijn. Om dit te kunnen doen, zul je moeten trainen: het trainen van je aandacht en het trainen van de kwaliteit van de aandacht.

Het gaat om het oefenen in waarnemen, aandacht geven, niet-oordelen, accepteren. Dit doe je door allerlei zittende en bewegende meditatie-oefeningen uit te voeren: zitmeditaties, loopmeditaties, ademfocus, yoga en de bodyscan.

Het vraagt best wel wat om dit voor elkaar te krijgen. Het is de bedoeling dat je dagelijks oefent en dat moet je zien in te passen. Misschien vind je de oefeningen in eerste instantie wel suf of erg lang duren. En dan kan het ook nog zo zijn, dat je in het begin juist meer gestrest raakt van het oefenen, terwijl je mindfulness ging doen om te ont-stressen. Iedereen zal in meerdere of mindere mate tegen deze zaken aanlopen. En het enige motto is: blijven oefenen.

Neem waar wat er gebeurt, laat zijn wat er is (“dit is irritatie”, “ik voel stress, stress...”) en doe er niets anders mee dan dat. De oefeningen hoeven niet leuk te zijn, ze hoeven geen ontspanning te geven, het enige doel is het oefenen op zich. En als je dat telkens weer opnieuw doet, kan je merken dat je gemoedstoestand verandert, dat je behoefte om acuut iets te gaan doen als je je onrustig voelt vermindert en dat je meer rust en stabiliteit gaat ervaren.

GRROW

G	Goal	Wat is het doel. Wat wil je bereiken.
R	Reality	Waar zijn we nu, waar staan we vandaag ? Hoe ziet je realiteit eruit ?
R	Resource	Deze zit niet in het GROW model en is toegevoegd in het boek van Jef.Het is de zoektocht naar resources die de coach kan gebruiken om zijn doel te bereiken
O	Options (Obstacles)	Wat zijn onze verschillende opties die we kunnen kiezen om tot ons doel te komen (En waar zijn er daarin obstakels te vinden)
W	Will (Way forward)	... en waar gaan we dan voor gaan. YES WE WILL

De lijst mogelijke interventies is eindeloos, alle mogelijke interventies die ik interessant vind hier oplist zou ons te ver leiden.

Bijlage 2**Voorbeeld mail met vragen sessie zelfkennis**

vragen en 'huiswerk'

Dag [REDACTED]

In deze mail lijst ik nog even de vragen op van de vorige sessie en geef ik het huiswerk nog eens mee.

Vragen:

- Hoe zou je jezelf voorstellen aan een vreemde? (rollenspel sollicitatie spelen als dit niet vlot loopt)
 - Wat is jouw favoriete eigenschap van jezelf? Wat kan je goed? Wat zijn jouw talenten?
 - Wat typeert jou?
- Wie zijn jouw rolmodellen?
 - Naar wie kijk je op? Waarom?
- Waarvoor ben je trots op jezelf?
- Mensen komen naar mij of vragen mij raad voor...
- Schaduwkanten: welke kritiek ontvang je van anderen?
- Waar loop je tegenaan in het leven?

- Als je kon terugkeren naar een bepaalde tijd in je leven, naar waar zou je terugkeren?

- Wat zou je doen als je weet dat je niet kan falen?
- Is er iemand met wie je over de coaching kan praten?

Huiswerk:

Noteer alle negatieve dingen die je tegen jezelf zegt in de vorm van een lijst en breng die mee naar de volgende coaching.

Met vriendelijke groet
Sofie Vandamme