



Je eigen reflectie als coach

Ook wijzelf, als coach, zijn net mensen. We kunnen groeien van gezonde zelfreflectie, maar zijn ook vatbaar voor alle valkuilen die daarbij horen. We kunnen onszelf bekritisieren voor een slecht verlopen gesprek. We kunnen van onszelf verlangen dat we net wat harder ons best doen, net wat beter werk leveren en net weer een beetje over onze grenzen heen gaan. Dat benadeelt misschien wel onze cliënt – die wordt of blijft afhankelijk als wij te veel doen. Maar we kunnen ook onszelf voorbijlopen. Daarom is goede zelfzorg juist ook belangrijk als coach. Hoe reflecteer jij op jezelf?

AUTEUR: MATTHIJS STEENEVELD

Hoe kijk jij naar jezelf?

Denk eens terug aan een coachingsgesprek dat niet helemaal lekker liep. Probeer die situatie weer terug te halen. Vraag je vervolgens af hoe je nu over die situatie denkt, zonder censuur. Schuif je het af op die vervelende cliënt die er niks van snapt? Neem je jezelf kwalijk dat je je niet goed had voorbereid? Of twijfel je of je wel geschikt bent voor het vak van coach? Allemaal heel logische gedachten, maar ze kunnen doorslaan in negativiteit.

Veel mensen hebben het idee dat om te groeien, je vooral ook moet kijken naar wat er fout is gegaan. Zelfs als we dat idee niet heb-

ben, dan horen we vaak een kritisch stemmetje in ons achterhoofd. We zien die negatieve *selftalk* bij onze cliënten, maar hebben we het bij onszelf ook op tijd door? En hoe ga je er dan mee om?

In dit artikel wil ik enkele handvatten bieden om op een waarderende, op groei gerichte en gezonde manier op onszelf te reflecteren, als professional en als mens. Het is als coach goed om op jezelf te reflecteren op een manier die je vooruithelpt en je energie en inspiratie geeft. Hierbij baseer ik me op positieve psychologie en *appreciative inquiry*.

Waarderend kijken: positieve psychologie

Tot in de jaren negentig was de wetenschap van de psychologie vooral gericht op wat er mis is. Voor elke publicatie over geluk werden honderden artikelen over angst of depressie gepubliceerd. In de humanistische psychologie, waar coachingspsychologie veel aan te danken heeft, is al die tijd meer aandacht geweest voor zingeving, zelfverwezenlijking en de positieve kanten van het menselijk bestaan. Op universiteiten was dit echter een ondergeschoven kindje.

Rond de eeuwwisseling richtte Martin Seligman daarom de positieve psychologie op. Het doel hiervan is dat er meer wetenschap en praktijk moet ontstaan die gaat over wat het leven de moeite waard maakt. Wanneer zijn mensen gelukkig? Wat draagt bij aan positieve emoties? Wat zijn positieve eigenschappen die mensen kunnen hebben? En hoe versterk je je veerkracht? De afgelopen twintig jaar is het onderzoek naar deze vragen enorm gegroeid, zijn er nieuwe interventies ontwikkeld en zijn bestaande (positief psychologische) methodes onderzocht en verder ontwikkeld.

De positieve psychologie richt zich op wat maakt dat mensen floreren. Daarbij is er in de aanpak ook meer ruimte voor wat er goed gaat. Waar in de klassieke psychologie vooral diagnostiek plaatsvindt naar wat er mis is, is er tegenwoordig meer aandacht voor aanwezige hulpbronnen, voor sterke kanten die de cliënt heeft en voor eerdere succeservaringen. Het idee daarachter is dat je juist kunt leren van de successen. Hiermee biedt positieve psychologie ook waardevolle handvatten om aan (zelf) ontwikkeling te doen.

Kijken naar jezelf met zelfcompassie

Allereerst is er een alternatief voor die kritische stem: ik kan er niks van. Je kunt natuurlijk met die kritische stem in discussie gaan: ik kan het heus wel. Soms helpt dat, maar vaak ook niet. Tegenvallers horen nu eenmaal bij het leven en dan komt die zelfkritiek weer. Kristin Neff (2014) heeft veel onderzoek gedaan naar zelfcompassie – met een vriendelijke blik

naar jezelf kijken. Ze beschrijft drie cruciale elementen voor zelfcompassie:

- Vriendelijk voor jezelf zijn, juist als het tegenzit en je je niet goed voelt.
- Gedeelde menselijkheid, het besef dat we niet de enige zijn die lijden.
- Mindfulness, oftewel het bewust zijn van onze eigen gevoelens zonder die te negeren of juist uit te vergroten.

Zelfcompassie is een alternatief voor zelfkritiek. Het is constructiever en een stuk prettiger. Het is ook een goed alternatief voor zelfvertrouwen, eigenwaarde. Haast automatisch reageren we op kritiek (van onszelf of anderen) door onszelf op te pompen. We wuiven de kritiek weg en leggen de nadruk op wat we goed kunnen. Daardoor voel je je misschien goed, maar het helpt je niet verder. Het is moeilijk om te leren van je fouten en je moet elke keer weer je zelfvertrouwen oppompen.

Zelfcompassie zorgt ervoor dat je vriendelijk naar je eigen problemen en fouten kunt kijken. Het is immers menselijk om fouten te maken en problemen horen bij het leven. Dat zorgt ervoor dat je niet blijft zwelgen in zelfkritiek.

Mini-oefening zelfcompassie

De liefdevolle vriendelijkheidsmeditatie is een goed onderzochte manier om je zelfcompassie te ontwikkelen. Online vind je vele versies. Je kunt ook de volgende vragen gebruiken, als je jezelf betrapt op te harde zelfkritiek:

1. Wat is er feitelijk gebeurd, waardoor je jezelf nu bekritiseert?
2. Welke reactie heb je daarbij? Merk je bepaalde emoties, gedachtes of sensaties in je lichaam op? Richt je aandacht op je eigen gevoel.
3. Merk voor jezelf op dat je (misschien) negatieve gedachtes of andere sensaties hebt. Die zijn niet goed of fout, die zijn er gewoon.
4. Besef je vervolgens dat jouw ervaring en je reactie hierop heel menselijk is. Kun

je je voorstellen dat anderen zich ook zo voelen?

5. Wens jezelf iets goeds toe, zonder dat je eist van jezelf dat dat lukt. Kies je eigen woorden, bijvoorbeeld 'ik wens mezelf een gelukkig leven toe' of 'ik hoop dat ik me goed voel'.

Kijken met dankbaarheid

Een andere manier om je eigen ontwikkeling en reflectie op een gezonde manier aan te pakken, is door dankbaarheid te beoefenen. Dankbaarheid is gericht op iets of iemand buiten jezelf: een dierbare, een cliënt of 'de wereld'. Interessant genoeg gaat het dus niet om jou. Dat relativeert direct. We kennen ons vaak een enorme verantwoordelijkheid toe. Zit de cliënt onderuitgezakt? Je weet de cliënt niet uit te dagen. Verandert de cliënt niks aan haar gedrag? Je hebt niet goed geholpen om concrete oefeningen te bedenken.

Door dankbaarheid te beoefenen kijk je juist naar wat er goed gaat los van jouw invloed. Wat fijn dat de cliënt een nieuwe oplossing heeft uitprobeerd. Of dankbaarheid voor de collega die met je mee wil denken over een uitdagende cliënt. Dat heeft positieve effecten: dankbare mensen zijn gelukkiger. Daarnaast leer je wellicht ook nog anders naar je eigen werk kijken. Je ziet beter wat er echt belangrijk is. Bovendien werkt dankbaarheid als 'sociale lijm': het versterkt relaties tussen mensen. Kun jij met dankbaarheid naar je eigen werk kijken?

Mini-oefening dankbaarheid

Schrijf de komende weken elke dag drie goede dingen op die je die dag zijn overkomen. Je kunt je specifiek op je werk richten, of op je gehele leven. Denk voor elk van de drie na over hoe je dat te danken hebt aan iets/iemand buiten jezelf. Sta even stil bij je eigen gevoel als je daarover nadenkt.

Waarderend veranderen

Dankbaarheid en zelfcompassie zijn prettige gevoelens als je niet tevreden bent met jezelf. Maar helpt het je ook groeien? Ik denk van wel. Het bevordert je tevredenheid, welbevinden en relativiseringsvermogen. Daarnaast helpt het je om oprecht te reflecteren – vriendelijk voor jezelf en met oog voor wat de verandering teweeg heeft gebracht. Daarnaast is er niks mis met gericht jezelf te ontwikkelen als coach. De vraag is hoe je dat wilt doen. Probeer je te leren van je fouten omdat je dat van jezelf moet, omdat je het goed of zelfs perfect moet doen? Of wil je groeien omdat je dat de moeite waard vindt, omdat je het leuk vindt om te leren en nog beter te worden in wat je doet en omdat je graag je cliënten goed helpt?

Waarderend onderzoeken (appreciative inquiry) is een verandermethode waarbij je aandacht geeft aan wat er al goed gaat en aan waar je meer van wilt. In plaats van 'weg' te veranderen, verander je ergens naartoe: wat je wel wil in plaats van waar je van af wil. Je gaat aan de slag om je de door jou gewenste toekomst voor te stellen. Daardoor wordt die toekomst ook duidelijker voor jezelf. Hoe wil je in het vervolg precies omgaan met die lastige cliënt? Door over die vraag na te denken, geef je jezelf meer handvatten om dat ook daadwerkelijk in de praktijk te brengen.

Mini-oefening waarderend veranderen

Zoek een collega op om over jullie eigen ontwikkeling te praten. Bevraag elkaar naar een moment waarop je echt lekker bezig was in je werk. Wat doe je dan? Wat maakt dat je zo lekker bezig bent? Bevraag elkaar zodanig dat je echt in elkaar kunt inleven. Bespreek vervolgens welke inzichten dit oplevert. Misschien zorgt het voor trots of dankbaarheid. Misschien beseffen jullie dat een bepaalde manier van werken veel meer energie geeft. Wat leren jullie van deze ervaringen? Zou je hiermee wat willen doen? Bedenk een concrete actie waar je zin in hebt, waar je energie van krijgt.

Valueren

Natuurlijk evalueren we onszelf. Voldoen we aan de verwachtingen die we scheppen? Hebben we geen fouten gemaakt? Maar evalueren vervalt al snel in oordelen. Het inspireert je zelden om vol passie nieuwe dingen te leren. Daarom kun je ook 'valueren': kijken wat er van waarde is geweest. Dat betekent niet dat je alleen kijkt naar wat er goed of leuk is. Er zit juist ook veel waarde in fouten. Je kijkt wel anders naar zo'n worsteling. In plaats van oordelend – dit was niet goed – kijk je naar wat de waarde is van die ervaring. Stel je voor dat je een cliënt tegenover je hebt die heel passief is en niet geïnteresseerd lijkt in jouw vragen. Je gaat steeds harder werken, probeert een reactie uit diegene te trekken en hem in beweging te krijgen. Aan het einde van het gesprek loopt je cliënt schouderophalend en ontevreden weg en blijf jij uitgeput achter. Wat kun je van deze ervaring leren als je er waarderend naar kijkt? Misschien besef je dat er tijdens het gesprek momenten waren waarop je doorhad dat je in je eigen valkuil schoot. Hoe heb je dat gemerkt? Wat leer je hiervan? Hoe kan dit je de volgende keer verder helpen? Of je beseft dat dit je vaker gebeurt met een bepaald type cliënt. Hoe ben je daar eerder mee omgegaan? Wat werkt (een beetje) in de goede richting? Zo gaat valueren om het zien van wat waardevol is. Daarmee doet het ook een beroep op wat je al wel kunt en weet. Dat geeft vertrouwen en motivatie om ermee aan de slag te gaan.

Tot slot

De kunst is om een gezonde balans te vinden in je reflectie op jezelf als coach. Een kritische blik op wat er niet lekker loopt en waardering voor wat goed gaat. Ook daarbij is reflectie nodig. Welke gedachtes en gevoelens ervaar je als je op jezelf reflecteert? En wat is daar het effect van? Kritisch naar jezelf kijken is niet per definitie slecht, maar als je merkt dat je erdoor verlamt dan schiet het zijn doel voorbij.

Reflecteer op je eigen handelen. En reflecteer op hoe jij reflecteert. Wat helpt je om je vak gewoon goed uit te voeren, zonder dat je jezelf allerlei onmogelijke eisen oplegt? Wat helpt je om te groeien in je vak, op een manier die je langdurig kunt volhouden? Een van de principes van appreciative inquiry zegt dat er voor blijvende verandering en groei ook positiviteit nodig is.

Uiteindelijk zijn we allemaal imperfecte professionals. En dat is prima. Geniet van de successen en ga constructief om met de fouten. Help jezelf en je cliënt met je zelfreflectie. ■

Matthijs Steeneveld is psycholoog, trainer/coach en auteur. Hij werkt op basis van positieve psychologie, appreciative inquiry en mindfulness en leidt professionals op om hiermee te werken. Dit artikel is gebaseerd op zijn nieuwste boek *#imperfectlife*, dat gaat over vriendelijk en waarderend veranderen. Eerder verschenen *Optimisme Hoop Veerkracht Zelfvertrouwen over het vergroten van psychologisch kapitaal*, en het *Sterke Kantenkaartspel* waarmee je sterke kanten kunt ontdekken en vaker gebruiken.
www.msteeneveld.nl

Referenties

- Bohlmeijer, E., & Hulsbergen, M. (2018). *De kracht van dankbaarheid*. Tiel: Lannoo.
- Emmons, R.A. (2013). *Gratitude works! A twenty-one-day program for creating emotional prosperity*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Neff, K. (2014). *Zelfcompassie: Stop jezelf te veroordelen*. Nederland: Cargo.
- Steeneveld, M. (2018). *#imperfectlife: Stop met vergelijken en doe wat goed is voor jou*. Amsterdam: Boom.