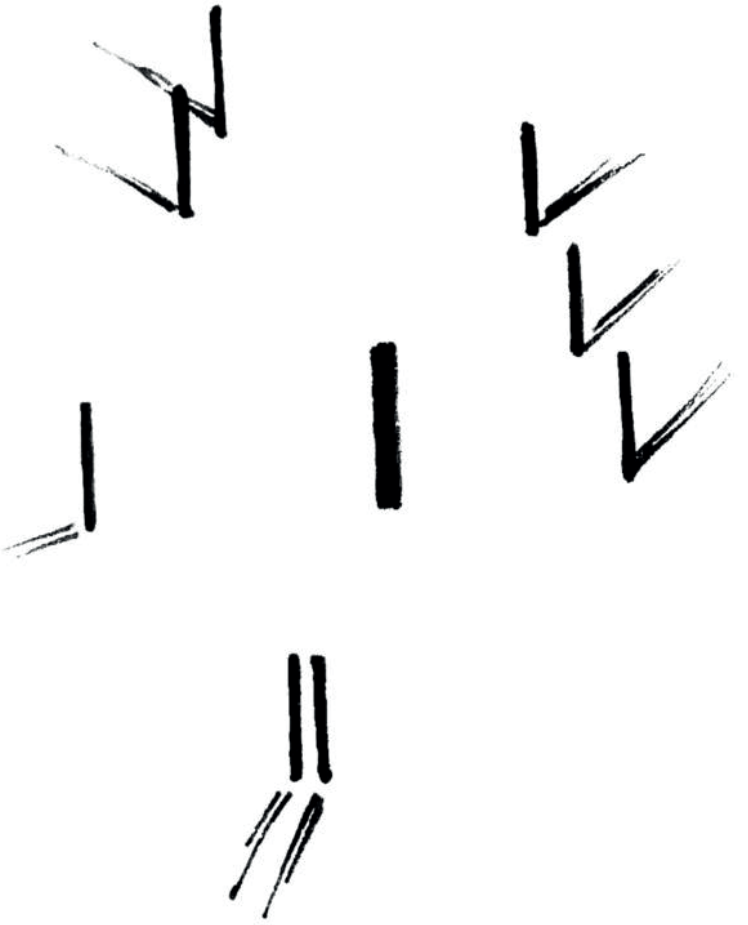
Een andere kijk, dezelfde persoon



Petra Zijderveld
Systemisch Coach
Internationaal gecertificeerd NLP trainer
MfN Register Mediator

De leraar

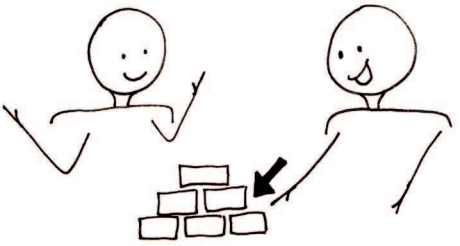
Hij handelt door niets te doen
Hij onderwijst door niet te spreken
Hij is zich van iedereen bewust
Zonder zich in te houden geeft hij zichzelf aan wie komen
Zonder hen te bezitten overtuigt hij hen
Zonder hen vast te houden raakt hij hen aan
En hij gaat als het werk gedaan is
Hij laat hen vrij
En omdat hij zich niet aan hem vastklampt
Wordt hij niet in de steek gelaten

Lao-tzu

Met heel veel plezier heb ik dit boek geschreven. Van een afstandje naar mezelf kijken. Nadenken en ervaren hoe ik de dingen doe, hoe ik over dingen denk, wat ik belangrijk vind. Stilstaan bij mijn eigen ontwikkeling. Het pad wat ik tot nu toe gelopen heb en wat ik nog verder mag lopen. Het stilstaan en opschrijven van mijn visie op coachen, geeft weer inzicht en focus om stappen vooruit te zetten.

Ik wil hierbij ook de mensen die met mij meegelezen hebben ontzettend bedanken voor hun waardevolle input en mooie gesprekken. In het bijzonder wil ik Shelley Brandon bedanken voor de illustraties in het boek en Roderik Kelderman voor het ontwerp van de mooie voorkant.

Heel veel plezier bij het lezen van dit boek en vooral ook veel plezier bij het toepassen. Mochten we elkaar (weer) eens tegenkomen, op een training of workshop, zou ik graag van je willen horen welk verborgen potentieel je ontdekt hebt bij jezelf en bij anderen.



Inhoud

Aanloop 5

Coachen in het veld is 8
Zichtbaar maken van het tot nu toe onzichtbare
Werken met de juiste intentie
Werken met het grote geheel
De juiste basishouding
Geloof in je eigen invloed
De weg die je bewandelt

Er komt een cliënt bij je met een vraag 32
Systemisch luisteren hoe doe je dat?
Het nut van vragen
Welke beweging kun je zien
Interventies

Au! Ik loop tegen mezelf aan 46
Zien
Inzien en actie

Wie is Petra Zijderveld 53

Aanloop

Wanneer we geboren worden behoren we al tot een systeem. Je familiesysteem. Gedurende ons leven gaan we van steeds meer systemen deel uitmaken: School, vrienden, sportclubs, werk enzovoort. Ik merk uit mijn eigen praktijk dat veel persoonlijke en organisatorische vraagstukken een systemische oorzaak hebben, maar wat is nu systemisch of Systemisch Werk?

Systemisch Werk gaat onder andere over de werking van familie- en organisatiesystemen en het effect daarvan op ons leven, zowel privé als op werk. In een systeem kunnen allerlei dynamieken en verstrikkingen ontstaan. Dynamieken die maken dat je, in jouw eigen leven, niet altijd die keuzes maakt die je diep van binnen zou willen maken. Alsof er een elastiekje is dat je steeds weer terugtrekt in je oude gewoontes. Dit praktische boek geeft je een handvat om op een andere manier naar je coachsessies, je coachee of jezelf te kijken.

Een systemische manier van kijken heeft weinig woorden nodig. Het geeft inzicht in datgene wat je nu nog niet kunt zien. Door op een andere manier naar een vraagstuk te kijken, geeft het je mogelijkheden om uit belemmeringen los te komen. En dan kan jij of je cliënt weer een stap verder zetten.

Deze manier van kijken is door de Duitse gezinstherapeut Bert Hellinger naar Europa gebracht en zo ook naar Nederland.

Bert Hellinger is de grondlegger van familieopstellingen. Hij heeft jarenlang geëxperimenteerd met familiesystemen. Hij ontdekte dynamieken die aan de basis liggen van problemen waar mensen tegen aan lopen. Dynamieken zijn, in het kort, bewegingen die verstoringen in het systeem laten zien. Bewegingen waardoor je uit je kracht raakt. Waarmee je in het dagelijks leven geconfronteerd wordt met bijvoorbeeld angst, onzekerheid, onrust en geen doel hebben.

Een systemisch manier van kijken is een krachtige manier om inzicht en verandering voor jezelf en voor een ander te krijgen.

Het doel van Systemisch Werk is verborgen belemmeringen en verstrikkingen binnen een systeem zichtbaar te maken, zodat je weer in contact met jezelf en de ander kan komen. Systemisch Werk laat je zien en ervaren waar het in de kern om gaat. Waardoor je daadwerkelijk weer verder kunt groeien en ontwikkelen.

Eén van de basisprincipes bij Systemisch Werk is dat alles en iedereen een eigen plek heeft in het systeem. Vaak zie ik dat mensen niet hun eigen plek innemen en hierdoor niet verder komen in hun ontwikkeling en daardoor bijvoorbeeld veel energieverlies hebben. Systemisch Werk geeft de mogelijkheid, doordat het zichtbaar wordt waarin je vastloopt, verandering in de onderliggende dynamiek te brengen. Hierdoor kan je je eigen plek in gaan nemen en weer in je kracht komen te staan.