

Leiderschap
door(zelf)coaching
Bewustzijnspsychologie
voor managers, adviseurs & coaches
Ans Tros



Leiderschap
door
(zelf)coaching

Bewustzijnspsychologie
voor managers, adviseurs
& coaches

Ans Tros



2009

Opmaak en vormgeving:	Hans Hamaker
Omslagontwerp:	Hans Hamaker
Omslagfoto:	SVC SchoolvoorCoaching BV
Lettertype:	Minion / ITC Flora
Spelling:	volgens het Witte Boekje
Drukkerij:	PrintSupport4U, Meppel

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopieën, microfilm, opnamen, hetzij chemisch, elektronisch, magnetisch of mechanisch, op CD-i of CD-ROM, of op welke andere wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de schrijfster.

© 2009. Uitgeverij Aionion Symbolon®
www.symbolon.nl

ISBN: 978-90-74899-24-6
NUR: 808

Inhoudsopgave

Voorwoord	8
Inleiding	10
1. Begeleiding in context	13
Toegepaste psychologie.	15
De opkomst van coaching en counseling	17
Nieuwe ontwikkelingen	18
Beperkingen van het wetenschappelijke paradigma	21
2. Een holistisch perspectief, een integrale bewustzijnspsychologie	27
Een holistisch perspectief.	27
3. Slachtoffer, dader of schepper?	37
De dramadriehoek.	40
Slachtoffer van het systeem	43
Familie- of organisatiesystemen	44
Reïncarnatie en karma	46
Gnosis	48
4. Het persoonlijk onbewuste.	51
Individuatie	51
Afweermechanismen	55
De wijsheid van het lichaam	57
Praktisch aan de slag.	60
Het projectiemechanisme.	60
„The Work” van Byron Katie	63

5. De wijsheid van ons lichaam	68
Hersenen	69
De kracht van positieve psychologie	73
Emoties als hulp, overgave	75
Ons bewustzijn onderhouden, onze <i>felt sense</i> trainen	77
Gerichte aandacht	81
Energetisch werken in coaching en begeleiding:	
Heart Practice	82
PMA	84
Jezelf coachen	86
Actieve imaginatie	87
 6. Creëren en helen met je bewustzijn	91
In harmonie met <i>The Secret</i> ?	93
Onvoorwaardelijke liefde voor jezelf	96
Het integreren van onze afgescheiden bewustzijnsdelen	100
EMDR	101
Somatic Experiencing	102
Healing Arts	103
 7. Vitaliteit & Zelfcoaching voor elke dag	107
Geaard zijn	108
Ballast opruimen	111
Koorden en contracten	113
Congruent zijn	119
 8. Het collectieve bewustzijn in organisaties	122
Het verbindend veld	123
De impact van familie, cultuur en maatschappij	125
Van intentie tot organisatie	128
Organisatiecoaching: de cirkel is rond?	131
De collectieve schaduw	135
Bewustzijn van de oprichters	139

9. Leiderschap en organisatiecoaching141

Het effect van je eigen bewustzijn in interactie.	143
Stilstaan bij je lichaamsbewustzijn	152
Collectieve thema's	153
Organisatiecoaching, werken aan collectieve bewustwording ...	156
Het 'oude' leiderschapsbewustzijn in organisaties	157
En nu jij en ik, leiderschap door (zelf)coaching.	160
De toekomst van coaching:	
zelfcoaching en organisatiecoaching	161

Nawoord163

Bijlagen

1. Onderzoek je familie karma	164
2. Onderzoek je projecties	165
3. Heart Practice Werkblad	166
4. Manieren om heling te bevorderen	167
5. Checklist voor begeleiders	168
6. Heart Practice	169
7. Overzicht van oefeningen in het boek	172

Verder lezen of kijken173

Over de schrijfster 176

Voorwoord

„Ik weet dat ik moet zorgen voor heelheid in mezelf om met het werk van mijn handen bij te dragen aan de heelheid van anderen.”

— Manik, 3. Kin 107

Beste lezer, volgens mij ben je net zo'n nieuwsgierige zoeker als ik. Op zoek naar antwoorden over het leven, jouw leven en naar zingeving. Ik ben zo lang ik me kan herinneren, gefascineerd geweest door boeken over psychologie, persoonlijke groei, paranormale verschijnselen, religie en later ook esoterie.

Steeds meer mensen lezen boeken over persoonlijke groei. Ze kijken naar Dr. Phil en tv-programma's waarin mensen hun persoonlijke dilemma's willen oplossen onder deskundige begeleiding, zelfs met publiek erbij. De boeken van Steven Covey zijn absolute bestsellers en films zoals *The Secret* en *What the Bleep Do We Know?* zijn bijzonder populair. En wat dacht je van *De Da Vinci Code* van Dan Brown? Ze voldoen aan een grote honger naar kennis, inzicht in de wetten van communicatie, behoefte aan antwoorden op levensvragen, aan zingeving en de behoefte om pijn en kwetsuren los te laten.

Gelukkig is er een grotere acceptatie om hulp te zoeken voor werk- en levensvragen van kleinere of grotere aard. De wijze waarop is echter drastisch veranderd. Vroeger was therapie de aangewezen weg, nu zijn er ook supervisie, coaching, counseling, intervisie en zelfhulp. Voor mensen die de verantwoordelijkheid nemen om de kwaliteit van interacties en relaties in hun werk en privéleven te verbeteren, is dit boek geschreven. Om je kennis te laten maken met de mogelijkheden die er inmiddels zijn om op een relatief snelle en weinig belastende manier te werken aan je eigen vragen. Zodat je een afweging kunt maken voor de begeleiding die bij jou past. Of om je verder te bekwamen in een bepaalde richting.

Dit boek is bedoeld voor mensen die zich bezighouden met begeleiding van mensen in een werkcontext. Het biedt achtergrondinformatie en oefeningen om te werken met het persoonlijk onbewuste en het collectieve bewustzijn in organisaties. Daarnaast biedt het ingangen voor iedereen die is geïnteresseerd in praktische psychologie om zichzelf beter te leren kennen en er staan oefeningen in om uit te proberen. Het kader voor deze bewustzijnspsychologie is breder dan de wetenschappelijke basis die mij in mijn opleiding is aangereikt. Ik ben voor een en-en-benadering. Omdat de werkelijkheid meer omvattend is dan we op dit moment kunnen verklaren en omdat voor mij kennis en inzichten uit andere bronnen zoals religie en oude geschriften zeer waardevol zijn gebleken. Deze bronnen worden als esoterie aangeduid: kennis voor ingewijden uit niet verifieerbare bronnen. Gelukkig is deze kennis tegenwoordig ruimschoots voorhanden. Geloof niets en ervaar voor jezelf wat werkt.

Het boek is een resultante van mijn eigen zoektocht, opleidingen en het toepassen van het geleerde in het geven van opleidingen tot coach, coaching en mijn werk als directeur. Juist door het samenwerken met collega's en klanten heb ik het meeste geleerd. Zonder hun steun, de feedback, de botsingen en de vragen was ik niet op zoek gegaan naar antwoorden.

Speciaal wil ik noemen mijn collega's Henriëtte van Dueren den Hollander en Rebekka ter Voort voor het meelesen. Hendrico Hillebrand, Joke van der Linden, Ronald Baaijens, Xenia Vegter, Jobbeke de Jong, Manu Busschots, Petra de Bruin en Norbert Overvelde en enkele voormalige collega's, Viva Meessen, Irene van Meijgaard en Monique Bolung, dank ik voor de inspirerende samenwerking en hun spiegelfunctie.

Peter Snel ben ik dankbaar voor zijn geduldige en zorgvuldige redactiewerk waardoor ik me op de inhoud kon blijven concentreren.

En bovenal dank ik Marc Gnodde, mijn man, voor zijn onvoorwaardelijke steun en geduld. Door hem kan ik mijn nieuwsgierigheid volop uitleven, terwijl zijn nuchtere kijk en humor me op de aarde houden. Ten slotte dank ik mijn ouders, Luc en Diny Tros, voor de bagage en liefdevolle steun die ik van hen heb gekregen.

Terugkeer naar liefde

*Onze grootste angst is niet dat we onvolmaakt zijn.
Onze grootste angst is dat we mateloos krachtig zijn.
Het is het licht, niet onze schaduw, dat ons het meest beangstigt.*

*We vragen onszelf: wie ben ik om briljant te zijn, prachtig, talentvol, fantastisch?
Maar wie ben jij om dat niet te zijn? Jij bent een kind van God.*

*Je onbelangrijk voordoen bewijst de wereld geen dienst.
Er is niets verlichts aan je klein te maken opdat andere mensen
zich bij jou niet onzeker zullen voelen.
Wij zijn allemaal bedoeld om te stralen als kinderen.
Wij zijn geboren om de glorie van God die in ons is, te openbaren.*

*Die is niet alleen maar in sommigen van ons; die is in iedereen!
En als wij ons licht laten stralen, geven we onbewust andere mensen toestemming om hetzelfde te doen.
Als wij van onze angst bevrijd zijn, bevrijdt onze aanwezigheid vanzelf anderen.*

— Marianne Williamson

Inleiding

Dit boek is een vervolg op mijn boek „*Dynamisch Coachen, balans tussen zingeving en resultaat*”, dat in 2002 is verschenen, een boek over coaching vanuit systeemdenken en de psychologie van Carl G. Jung. Nog steeds ontvang ik positieve reacties, en af en toe de vraag om een vervolg. Dat boek ligt er nu eindelijk, het kan zonder kennis te nemen van het vorige boek worden gelezen. De afgelopen jaren heb ik me als directeur van SchoolvoorCoaching onder meer bezig gehouden met het verzorgen van opleidingen, Executive Coaching en de groei van mijn bedrijf. Parallel aan deze bezigheden ben ik altijd bezig om nieuwe inzichten te verwerven in de werking van de menselijke geest.

Dat lukt niet door je alleen in boeken te verdiepen. Ik heb me de afgelopen zeven jaren wederom beziggehouden met opleidingen en cursussen van diverse aard. Enerzijds om zelf te ondervinden hoe iets werkt en mijn eigen managementvragen op te lossen en anderzijds om ze toe te kunnen passen in mijn werk als Executive Coach en opleider. Deze zoektocht heeft mij heel veel opgeleverd. Ik voel me lichter, vrijer en rijker door al deze ervaringen.

Zelf hulp zoeken in de vorm van coaching voor lastige vraagstukken of voor het nemen van beslissingen heeft me heel veel gebracht. De belangrijkste conclusie voor mij is dat we veel te weinig liefdevol zijn voor onszelf. We veroordelen onze behoeften, daden of dromen. Is het niet al vooraf, dan doen we het wel achteraf. Zelfacceptatie, liefdevol en vergevingsgezind zijn voor jezelf en anderen is onze belangrijkste opgave. Als we vanuit ons hart kunnen leven en werken zijn er ongekende mogelijkheden.

Zo kom ik bij de belangrijkste doelen van dit boek:

- een zo breed mogelijk begrippenkader bieden om met behulp van bewustzijnspsychologie naar levensvragen te kijken;
- een overzicht van nieuwe praktische mogelijkheden aanreiken om te werken met lichaam, ziel én geest;

- het perspectief bieden dat je de kwaliteit van je leven zelf aanmerkelijk kunt verbeteren door zelfcoaching en kennis van de werking van ons bewustzijn;
- oefeningen en technieken aanreiken om direct toe te passen voor (zelf)coaching of organisatiecoaching;
- je bewustzijn vergroten van je 'werking' en invloed als manager, adviseur, coach of trainer in organisaties;
- laten zien dat het bewust inzetten van je intenties, in verbinding met hoofd, hart en gronding, een enorm positief effect heeft op collectief leren en organisatieontwikkeling;
- je mogelijkheden aanreiken om je (persoonlijk) leiderschap te versterken.

Ik hoop dat dit boek je inspireert om te ontdekken wat er allemaal mogelijk is in deze fascinerende tijden waarin we meer kennis, mogelijkheden en hulp dan ooit ter beschikking hebben voor persoonlijke groei en ontwikkeling. En dat het vooral mag bijdragen aan inspiratie en samenwerking in verbinding met ons hart in organisaties en daarbuiten.

P.S.

Ik heb bronnen, methoden en technieken beschreven die mij bekend zijn en realiseer me dat ik lang niet alles ken, wat er is. Laat het me weten als je suggesties, verbeteringen of aanvullingen hebt via

a.tros@schoolvoorcoaching.nl.

Namasté (ik ben een andere jij),

Ans Tros
Wijk bij Duurstede, mei 2009