

Vragen rond geld onderzoeken

Een coach kan nooit genoeg oefeningen paraat hebben. Deze oefening is onder meer geschikt voor de begeleiding van coachees die zelfstandig aan de slag willen. “Ik wil wel graag voor mezelf gaan werken, maar ik durf het niet aan, vanwege het geld.” Het kan dan waardevol zijn om de vraag over geld en de vraag over werk van elkaar los te koppelen. Deze vragen kunnen twee verschillende stromen behelzen. Door ze los van elkaar te bezien, kan de coachee nieuwe paden betreden en tot creatieve oplossingen komen.

AUTEUR: YOKE DE WILDE

Natuurcoaching

Het is voor de coachee heel verrassend om in de natuur te ontdekken wat er nu echt speelt en in welke, vaak onverwachte richting, er een oplossing gevonden kan worden. Soms ligt het antwoord op een ander niveau dan de vraag rond geld. De natuur spiegelt een thema op een diepere laag terug en geeft vaak nieuwe in- en uitzichten. Ook voor jezelf als coach kan het verfrissend zijn om met je coachee de natuur in te gaan.

BLOEI-methode©

Je kunt op verschillende manieren met de natuur werken: buiten, maar ook binnen met uit de natuur afkomstige attributen. De seizoenen



Figuur 1. BLOEI-methode in beeld
© Yoke de Wilde

De seizoenen vormen een mooie metafoor voor de processen van Bezinnen (winter), Loslaten (herfst), Ontwikkelen (lente) en Eren (zomer)



vormen een mooie metafoor voor de processen van Bezinnen (winter), Loslaten (herfst), Ontwikkelen (lente) en Eren (zomer). Dit zijn terugkerende processen in elk ontwikkelings- en dus coachingsproces. In het midden waar de seizoenen met elkaar verbonden worden vind je Inspiratie. En zo ontstaat het woord BLOEI. Wanneer een coachee weet in welk seizoen zijn vraag zich bevindt, weet hij ook wat er nu nodig is. De BLOEI-methode© werkt volgens de principes van systemisch werken en ervaren leren. Door de coachee intuïtief een plek te laten kiezen in de seizoenencirkel en hem vervolgens te vragen wat hij op die plek daadwerkelijk wil doen, komen vaak verrassend

wijze impulsen omhoog. Deze ervaring wordt in het lichaam opgeslagen als een blijvende herinnering. De BLOEI-methode © biedt een natuurlijk kompas voor innerlijke wijsheid. ■

Yoke de Wilde is sociaal wetenschapper (drs.), bestudeerde de oude natuurwijsheid van Indianen, Kelten en Aboriginals en vertaalde deze naar praktische oefeningen en een opleidingsaanbod. Zij schreef de boeken 'Spirit in je werk' en 'Coachen met de natuur'. Haar volgende boek 'Natuur als Coach' wordt verwacht in juni 2015.
www.smaragd-coaching.nl

Oefening

Stap 1 - voorbereiding

Informeer de coachee vooraf over de vier seizoenen en de plek van het midden. Leg dan een cirkel van acht stenen of takken op de grond. Dit kan buiten in de natuur, op de parkeerplaats bij je kantoor, of gewoon binnen in je spreekkamer. Een doorsnede van drie meter is voor één persoon voldoende. Leg bij vier stenen of takken kleine kaartjes neer met N, O, Z en W (zie figuur 1), en laat het midden van de cirkel leeg.

Stap 2 - sessie

Verzoek je coachee om zijn vraag rond geld hardop te formuleren. Nodig hem vervolgens uit om de vraag energetisch los te laten, bijvoorbeeld door zich voor te stellen de vraag in een ballon te laten opstijgen. Dit maakt ruimte voor onverwachte en onbedachte antwoorden.

Leid vervolgens de sessie aan de hand van de volgende opdrachten en vragen voor de coachee:

- Loop aan de buitenkant om de cirkel heen, met de klok mee, en kijk en voel waar je de cirkel binnen wilt gaan en doe dat dan, langzaam.
- Laat je lichaam lopen, kriskras door de cirkel en voel, neem waar op welke plek je lichaam stil wil staan. Concentreer je op je lichaam en je gevoel, en denk niet na over de verschillende windrichtingen.
- Hoe voel je je op deze plek? Wat neem je waar in je lichaam?
- Wat zou je nu, op dit moment, op deze plek het allerliefste willen doen? Waar heb je zin in? Wat heb je nodig? *(Als de coachee zijn wens feitelijk op dat moment niet kan uitvoeren, laat hem dat dan in zijn fantasie doen)*
- Neem de tijd, gun jezelf deze ervaring en als je klaar bent geef dan een teken of sta, langzaam, op.
- Loop nu weer kriskras door de cirkel, voel en kijk waar je naar buiten wil gaan en doe dat dan.

Stap 3 - reflectievragen

- Hoe was deze oefening om te doen?
- Wat is je het meest opgevallen? Wat heeft je het meest geraakt?
- Wat laat deze ervaring je zien over je coachvraag?
- Wat neem je hiervan mee? Hoe kan je dit vertalen, naar je leven, je werk?

Stap 4 - afronding

Je kunt de stenen of takken weer opruimen en de sessie samen buiten of binnen afronden.