

Essay

In 2007 schreef ik onderstaand Essay, voorwaarde om geregistreerd te worden als coach bij de Nobco, de Nederlandse orde voor Beroepscoaches. Nu, oktober 2012 sta ik nog steeds achter de inhoud van dit essay. Een aantal dingen hebben zich verder ontwikkeld, daarover schrijf ik in de laatste paragraaf van dit essay.

Inleiding als samenvatting:

Het schrijven van een essay; overdenken wie je bent als coach, waar je je op richt en waar je heen wilt heeft voor mij gewerkt als een coachmethodiek. Het heeft me nieuwe inzichten opgeleverd en in beweging gebracht. De metafoor van 'De brug' geeft een beeld van hoe ik de rol van de coach zie. Bij die rol hoort het in beweging brengen van mensen, bewust worden van patronen in gedrag en denken en aandacht voor het non-verbale.

Een veilige omgeving met een niet oordelende, belangeloze coach zijn voorwaarden om een coachtraject succesvol te laten verlopen, evenals vrijwilligheid bij de coachee en diens eigen verantwoordelijkheid. Zorgvuldigheid van de coach in de relatie coach - cliënt – opdrachtgever is ook een element dat bijdraagt aan een succesvol traject.

Volgens mij is coachen:

Een collega-coach stelde zich, nadat hij "De brug" van Geert Mak had gelezen, in een column de vraag: "Ben ik als coach een tijdelijke brug voor mensen zodat zij in staat zijn de verbinding te maken tussen denken, voelen en handelen?" Hij komt tot dezelfde conclusie als ik: ik ben niet andermans brug, ook niet tijdelijk. Het is soms verleidelijk om dat wel te zijn en we worden er soms door onze cliënten toe verleid, maar wat we m.i. als coach doen is zorgen dat mensen zich bewust worden van hun eigen bruggen. Het is belangrijk dat we mensen vaardiger maken in het ontdekken van nieuwe bruggen en ze te leren bestaande bruggen, die nergens toe leiden, af te breken. Hoewel, oude bruggen hebben vaak lange tijd in veel situaties heel goed gewerkt dus als ze niet erg in de weg liggen kun je ze in afwisseling met de nieuwe nog best eens gebruiken.

In coaching maak ik mensen bewust van hun eigen bruggen. Ik help ze onderzoeken of ze nog werken, die bruggen. Meestal weten ze al dat er iets niet meer werkt, anders zaten ze niet bij me. Vervolgens kunnen ze kiezen of ze die bruggen willen blijven gebruiken of dat ze nieuwe gaan zoeken of zelfs nieuwe gaan bouwen.



Het gaat voor mij in coaching om bewustwording. Een coachee wordt zich meer bewust van wie hij is, van wat hij doet en van zijn achterliggende overtuigingen. Het is belangrijk dat de coachee zich bewust wordt van patronen in gedrag en denken. Dan komt er beweging en dat



coaching training intervisie

PETA TWIJNSTR A

is voor mij een sleutelwoord in coaching en daar ben ik goed in ' het in beweging brengen van mensen'.

Ik vind het spannend om met mensen op zoek te gaan naar wat niet gezegd wordt tussen de regels door, het non-verbale. Bewustwording van het non-verbale leidt tot beweging en geeft nieuwe inzichten.

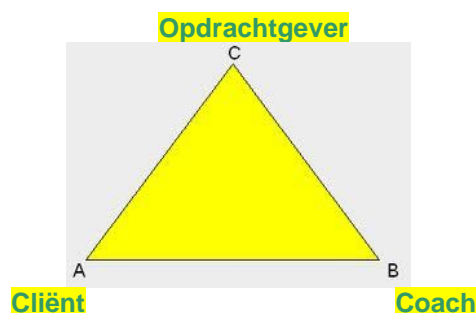
De brug als metafoor aan het begin van dit essay heeft me op gang geholpen bij het schrijven. Onder een brug stroomt bijna altijd water. Aandacht voor dat water, symbool voor emoties, vind ik essentieel in coaching. Een methodiek als RET, waar ik graag mee werk overigens, kan een brug zijn maar mist zijn effect als je niet kijkt naar onderliggende emoties. Belemmerende overtuigingen hebben we vaak gecreëerd om emoties te voorkomen. Bij het loslaten van belemmerende overtuigingen komen die emoties te voorschijn en daarvoor is tijd en aandacht nodig.

Voorwaarden

Ik creëer voorwaarden waardoor de coachee zich optimaal kan ontwikkelen. Zo zorg ik voor een veilige omgeving waarin vrij geleerd en geëxperimenteerd kan worden. Ik streef er naar, zoals ik in mijn opleiding heb geleerd, belangeloos te zijn en in ieder geval probeer ik me bewust te zijn van de belangen die ik heb en de belangen die er spelen bij de opdrachtgever en de cliënt. Die belangen hebben invloed op het coachtraject. Heel dicht naast belangeloos ligt 'zonder oordelen', ook dat is voor mij een voorwaarde. Het gaat er om dat ik me bewust ben van de oordelen die ik heb over de klant of diens handelen en dat ik zonder oordelen reageer, mijn oordelen uitstel of ze als instrument in de coaching inbreng.

Vrijwilligheid is voor mij in ieder traject een aandachtspunt. Als de coachee geen coachvraag heeft heb ik geen coachtraject. Soms is het nodig eerst proactief te coachen, de coachee bewust laten worden dat hij een coachvraag heeft, ik hou van dat soort gesprekken.

De coachee is zelf verantwoordelijk voor zijn ontwikkeling. En hoewel dat niet altijd lukt is het belangrijk dat de verantwoordelijkheid ook bij hem ligt, dan alleen zal hij zich optimaal ontwikkelen.



De betrokkenheid van de leidinggevende (opdrachtgever) vind ik belangrijk. Transparantie over wie wat met wie communiceert in deze driehoek is essentieel. In het spanningsveld van die driehoek vind de coaching plaats.

Een reële heldere coachvraag aan het begin van het traject is het uitgangspunt, een vraag die zowel door de coach, de leidinggevende als de coachee onderschreven kan worden en die meetbaar is aan het eind van het traject zodat resultaten meetbaar zijn. Resultaatgericht coachen! De kunst van het formuleren van de coachvraag ga ik langzamerhand steeds meer beheersen.



coaching training intervisie

PETA TWIJNSTR A

Mijn achtergronden en motieven:



“Mijn hele loopbaan heeft mij gebracht waar ik nu ben: Het coachen van mensen! Dat is wat ik het beste kan en wat ik het liefste doe”

Zo luidt de aanhef van de pagina van [mijn website](#) waarop ik mezelf presenteer. En zo is het!

De scores van een 360 graden feedback, die ik een aantal jaren geleden als teamleider in het onderwijs deed, wees uit dat ik het hoogst scoorde op het coachend leiderschap, en lager op netwerken en ontwikkelingen in de markt. Ik besloot toen me niet (langer) te richten op het vergroten van de vaardigheden met de laagste scores maar op die met de hoogste. Dat heeft me gebracht tot nieuwe keuzes: een externe opleiding tot coach en het starten van mijn eigen onderneming.

Ik doe het graag, coachen, ik krijg goede feedback van collega's, opdrachtgevers en klanten en wat het belangrijkste is: het levert me persoonlijke ontwikkeling op. Als het dat niet meer doet, wordt het tijd voor wat anders. Het is voor mij belangrijk dat het water onder mijn brug blijft stromen en dat ik steeds nieuwe bruggen weet te ontdekken.

Hoe werk ik als coach, waar richt ik mij op en wat is mijn specialiteit.

“Voor: resultaat, diepgang, kwaliteit, eenvoud, humor en maatwerk”, staat er op mijn website. En “In de coaching maak ik gebruik van actieve, grensverleggende en ervaringsgerichte werkvormen en technieken. Altijd passend bij de klant”.

Hoewel ik soms twijfel of ik me niet toe moet spitsen op een bepaalde methodiek of stroming, NLP, ZKM, enneagram, werk ik met veel uiteenlopende werkvormen, passend bij het traject en bij de klant. Ik werk met beelden, foto's, opstellingen, tekeningen, wandelingen, modellen van anderen, boeken, spreuken, RET, NLP, etc. En zo wil ik het: veel verschillende methodieken in mijn rugzak. En dan eerst kijken wie ik voor me heb, wat de vraag is en dan kijken welke interventies ik zal gaan plegen om tot beweging te komen. Ik ben trouwens ontzettend nieuwsgierig naar allerlei bestaande en nieuwe methodieken en stromingen en zou me het liefst voor elke opleiding en workshop willen aanmelden. En ik doe het van tijd tot tijd, een workshop of een opleiding, maar gedoseerd.

De hoeveelheid aan informatie, boeken, nieuwsbrieven, websites en methodieken op ons vakgebied overrompelen me soms. Het maakt dat ik me klein voel en tegelijk brengt het me daarna steeds weer terug bij wat ik wil en wat ik doe: mijn eigen praktijk opbouwen, klein beginnen, kijken wat er komt, ervaringen opdoen, reageren op wat zich aandient en tegelijk bewust dingen in gang zetten. En terugkijkend op de afgelopen 2 jaar gaat het allemaal

Peta Twijnstra
Oostergrachtswal 37
8921 AA Leeuwarden



058 - 744 00 24
info@petatwijnstra-coaching.nl
www.petatwijnstra-coaching.nl

coaching training intervisie

PETA TWIJNSTR A

sneller dan verwacht. Het meest boeiend vind ik: de zoektocht naar belemmerende overtuigingen bij mensen, het coachen onder de water spiegel oftewel triple-loop learning.

Waar ik naar toe wil als geregistreerd beroepscoach.



Cliënten uit de zorg dienen zich vrij gemakkelijk aan. Het is een cultuur waar ik, onderwijsmens, me eenvoudig in voeg. Af en toe komen er vragen uit bedrijven. Dat vind ik erg interessant, de klanten zijn tevreden maar qua cultuur is het voor mij nog moeilijk om bij een bedrijf binnen te komen. Een uitdaging en een kans op ontwikkeling. Ik wil een (nog) betere coach worden. Vlieguren draaien, meer richting het bedrijfsleven. Dat wil ik blijven combineren met trainen (coachvaardigheden, didactische vaardigheden, het begeleiden van processen), het voorzitten van teamdagen en met schrijven. Hoewel de combinatie van eigen onderneming en loondienst (3:2) nu heel goed is kijk ik uit naar het moment dat ik zoveel opdrachten heb dat deze combinatie niet meer werkt. Ik ben heel benieuwd welke brug ik dan ga nemen.

Oktober 2012

Tot zover het essay uit 2012. Het is interessant om bovenstaande terug te lezen. In de 5 jaar, tussen het moment dat ik het essay schreef en nu, is er veel gebeurd. Inmiddels ben ik geheel zelfstandig. Mijn werk heb ik uitgebreid met het werken als [vertrouwenspersoon](#).

Mijn werk als coach heeft zich uitgebreid met een diversiteit aan opdrachtgevers. Ik kom tegenwoordig net zo gemakkelijk binnen bij de overheid of bij het bedrijfsleven als bij het onderwijs en de zorg. Opvallend is dat het aantal particuliere cliënten is toegenomen, evenals het aantal teamcoachings.

Ook het gebruik van methodieken is veranderd. Nog steeds gebruik ik een diversiteit aan methodieken maar een nieuwe methodiek, [logosynthese](#), pas ik veelvuldig toe. Ik ben sinds 2 jaar practitioner en ik volg de ontwikkelingen rondom deze mooie effectieve methode op de voet.

Mijn website is net vernieuwd maar de meeste artikelen zijn hetzelfde gebleven.

En waar ik naar toe wil? Door gaan met wat ik aan het doen ben, meer artikelen schrijven, logosynthese verder toepassen en bekendmaken.

Peta Twijnstra

Meer artikelen, coachtechnieken, intervisiemodellen en recensies op [mijn website](#).

Peta Twijnstra
Oostergrachtswal 37
8921 AA Leeuwarden



058 - 744 00 24
info@petatwijnstra-coaching.nl
www.petatwijnstra-coaching.nl