

coaching training intervisie

PETA TWIJNSTRA

Familie aan tafel.

Een werkvorm voor individuele coaching of intervisie.

De cliënt krijgt een groot vel papier en kleurkrijt. De opdracht is: Teken je gezin van herkomst rond de etenstafel.

Een werkvorm die de zoektocht naar achterliggende overtuigingen en waarden kan ondersteunen is de “familie aan tafel”.

Vaak is het zo dat in een individueel coachtraject bij een cliënt, steeds hetzelfde thema terugkomt. Het regeltje: “1 keer is toevallig, 2 keer valt op en 3 keer is een patroon”, kan de coach helpen om zo’n patroon of thema te herkennen. Het is goed om dan nieuwsgierig te worden naar achterliggende overtuigingen en oorsprong van gedrag. Waar is het thema ontstaan, wat is de oorsprong er van?

Op zoek naar oude overtuigingen, waarden en normen. Wat maakt bijvoorbeeld dat iemand het idee heeft dat hij altijd met zijn werk bezig moet zijn, ook als zijn aanwezigheid thuis gewenst is? Of wat maakt dat iemand alle problemen alsmaar op zijn bordje krijgt of neemt en daar bijna aan onderdoor gaat? Of wat maakt dat iemand zich niet serieus genomen voelt in allerlei wisselende situaties en daar ongelukkig over is?

Op zoek gaan naar en bewust worden van de oorsprong van bepaald gedrag, achterliggende overtuigingen, waarden en normen, kan heel verhelderend werken. Gedrag is ooit ergens ontstaan, begonnen, aangeleerd en kan van daaruit ook weer veranderd worden. Er kan nieuw gedrag voortkomen uit nieuwe overtuigingen.

Aan de hand van de tafelopstelling kan er een zoektocht ontstaan waarvan de uitkomst onbekend is. Welk thema, welke overtuiging, welke waarden en normen komen te voorschijn?

De klant verkent samen met de coach wat er getekend is. De coach stelt vragen. De klant vertelt. Al pratende ordent de verteller. De coach vraagt door. Hij geeft weer wat opvalt in het non-verbale gedrag van de verteller. Waar stukt hij, hoe zit hij er bij, kijkt hij blij of is hij geraakt. De coach geeft terug wat hem opvalt in de tekening. “*De mensen aan tafel hebben geen gezicht.*” of “*Het lijkt wel of het gezin in twee groepen verdeeld is.*” of “*Er is maar één kleur gebruikt*” of “*2 personen zijn rood en 3 zijn donkergroen*” of “*Er is een lege stoel*” of “*Er zijn 2 personen die elkaar aankijken, de anderen kijken weg*”, om zo uiteindelijk terecht te komen bij een thema dat bepalend is voor het huidige gedrag van de klant.

Zo ontdekt de cliënt die altijd alle problemen op zijn bordje krijgt, of neemt, dat hij, ook al was hij het tweede kind, altijd de oudste rol op zich heeft genomen. Dat was nodig

Peta Twijnstra
Oostergrachtswal 37
8921 AA Leeuwarden



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

coaching training intervisie

PETA TWIJNSTRA

in zijn gezin. Dat doet hij nu ook in het bedrijf waar hij werkt. Nadat hij verkent heeft wat het betekent jongste te zijn, komt hij tot de ontdekking dat hij dat ook wel eens wil, de rol van jongste. Hij gaat dat op zijn werk eens uitproberen. Het levert hem veel nieuw gedrag op en meer werkplezier en rust.

En met een andere cliënt gaat de werkvorm zo:

Ze komt te laat binnen, zoals altijd, druk. We hebben inmiddels 4 gesprekken gehad, dit wordt het 5e coachgesprek. De leervraag die ze had: 'Hoe leer ik beter leidinggeven?', is vervallen. Ze heeft tijdens de voorgaande gesprekken namelijk ontdekt dat leidinggeven niets voor haar is. En nu heeft ze een nieuwe baan geaccepteerd, die van consultant. Ze wil het coachtraject toch nog verder vervolgen en daarom is het nodig om voor de komende gesprekken nieuwe leervragen te formuleren. Dat doet ze als volgt: *Hoe kan ik de knop omzetten van werk naar thuis. Hoe zorg ik er voor dat ik niet weer, als eerder, over mijn grenzen ga.* Omdat we al een aantal gesprekken hebben gehad en steeds terecht komen op de thema's: presteren, over grenzen gaan, niet los kunnen laten, lijkt het me goed op zoek te gaan naar achterliggende overtuigingen. Ik stel de werkvorm 'Familie aan tafel' voor.

De cliënt krijgt een groot vel papier en kleurkrijt en tekent haar gezin van herkomst rond de etenstafel. Ze krijgt een grote doos kleurpotloden en ik ga koffie halen. Ik geef haar even de ruimte. Ze maakt een tekening op de flip-over. We kunnen er dan in de bespreking gemakkelijk samen naar kijken.

Als ik na een paar minuten terugkom verwacht ik dat ze nog volop bezig is. Je familie aan tafel tekenen vergt toch wat tijd, wie zit waar, welke kleuren gebruik je, hoe groot zijn de figuren, wat staat er op tafel. Mijn verwachtingen komen niet uit, ze is klaar. Ik weet dat alles dat getekend wordt goed is, dat alles ergens toe leidt. Maar behalve over het tekentempo merk ik dat ik ook verwachtingen heb over het gebruik van kleuren, over de vormen en over de opstelling. Ik moet mijn eigen beelden en verwachtingen even parkeren.

Het maakt me wat onzeker. Niet weten wat er komen gaat, niet weten waar het toe leidt, geen idee waar ik zal beginnen. Open staan voor het onbekende, het valt soms niet mee.

Gelukkig begint ze zelf. Een strakke opstelling, noemt ze het zelf. En dat is het! Symmetrisch: de personen aan tafel en de spullen op tafel. Aan de ene kant van de tafel zij en haar vader. Aan de andere kant van de tafel haar broer en haar moeder. De potten en pannen keurig op de tafel, de hond aan de kant van de kinderen naast de tafel. Ze vertelt: "Daar waren de meeste etensresten te scoren voor de hond. Alles moest volgens de regels. Volgens regels en rituelen. De lepels en vorken tot op de centimeter nauwkeurig op de tafel". We lachten er om. "Maar jullie deden het wel?" vraag ik. "Ja, we deden het wel".

Ze komt bijna niet meer 'thuis'. Vroeger toen er nog geen kinderen waren wel maar

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

nu er kinderen zijn wordt het moeilijker. Moeder bemoeit zich teveel met haar kinderen, ze neemt het helemaal over, ze wil alles regelen.

Pas toen ze volwassen was, haar man ontmoette, kwam ze tot de ontdekking dat zoals het bij hun ging niet gewoon was. "Er was maar één ding belangrijk: presteren. "Presteren was bij ons gewoon. En dat mijn moeder altijd alles wilde regelen was bij ons ook gewoon. En het was nooit goed. Ik kreeg nooit waardering van mijn moeder, nooit. Nog niet. We hadden altijd ruzie. Ik moest altijd presteren en het was nooit goed." Ze heeft al vroeg een eigen leven, een volle agenda. Voor de bezigheden kreeg ze buitens huis wel erkenning. En het voordeel van een volle agenda was dat ze niet thuis hoefde te zijn. Want thuis was haar moeder, die zich overal mee bemoeide.

Ik geef aan dat presteren haar ver heeft gebracht. "Het heeft me ver gebracht maar geen erkenning van mijn moeder", concludeert ze. En dan komt ze uit bij haar overtuiging: *Als ik maar goed presteer dan krijg ik positieve aandacht van mijn moeder.* Ze verkent deze zin en realiseert zich dat deze ten grondslag ligt aan alles wat ze doet. Altijd bezig zijn, nooit klaar, laat thuis, weinig aandacht voor leuke dingen, geen tijd voor ontspanning. Ze realiseert zich dat ze ook van haar kinderen vraagt dat ze scoren. Dat doen ze ook. Op school halen ze hele hoge cijfers. Als ik met haar verken wat ze graag gewild had komt ze met: "Je hoeft niet te presteren, ik hou zo ook wel van je." En opnieuw realiseert ze zich dat ze dat tegen haar kinderen nog nooit heeft gezegd. Ze is eerlijk en vindt deze bewustwording pijnlijk.

We verkennen de overtuiging 'Als ik maar goed presteer dan krijg ik positieve aandacht van mijn moeder'. De overtuiging is (inmiddels) irreëel. Niet (meer) te realiseren, dat gaat niet (meer) gebeuren. En dan komt ze uiteindelijk uit bij de gedachte: *Hoeveel ik ook mijn best doe, ik zal geen positieve aandacht van mijn moeder (meer) krijgen.*

Ze ontdekt dat ze het gevoel daarover wegstopt, ontkent. Altijd maar doorgaat. Ze vindt het moeilijk om er bij stil te blijven staan. En dan komt ze aan bij: Hoe zit dat dan met presteren, hoe kun je dingen doen die je wilt, zonder te presteren.

We gaan terug naar de tekening. Wat mij opvalt is dat er niemand een gezicht heeft, wel een hoofd maar geen gezicht. Nee, zelfs de hond niet", zegt ze. "Wat zou er gebeuren als je een gezicht had?", vraag ik haar. "Dan zou je kunnen zien wie ik was en wat ik wilde".

Ik vraag haar of ze iemand kent die een gezicht heeft. Ja, een collega. Die is direct, zegt wat ze wil, wat ze vindt en kan relativeren. We verkennen het begrip, 'een gezicht hebben' en 'je gezicht laten zien'. Mooi om de volgende keer op door te gaan. Ze maakt een afspraak voor volgende week.

Wat een tekening, gemaakt in 3 minuten, allemaal kan vertellen.

Een mooie, rijke werkvorm.

Peta Twijnstra, *gepubliceerd in de Nieuwsbrief van de Nobco*

Meer recensies en artikelen van mij zijn te vinden op [de website](#).

Peta Twijnstra
Oostergrachtswal 37
8921 AA Leeuwarden



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