

Helder hoofd

De oefening is beschreven als losstaand aanbod, deze kan ook een onderdeel zijn van een traject met de coachee.

1. Wat gaan we doen?

Geef de coachee een beeld van de opzet en de bedoeling van deze oefening.

- Wandeling waarin we het vraagstuk verhelderen
- De coachee maakt hiervan notities (de coach zorgt voor klembord en formulier)
- De reis door het labirint
- Nabespreking en notities maken
- Uitleg over het thuiswerk (de coachee krijgt een labirint uitgeprint of per mail)
- Afspraak voor (telefonische) follow-up

2. Vraagstuk verhelderen

Doe een fijne basiswandeling met de coachee, waarbij je beiden de gelegenheid krijgt om aan te komen in de natuur en de drukte van alle dag achter je te laten. Na deze wandeling maak je een overgang naar het gesprek. Wat is de situatie waarin de coachee zich bevindt, en welk probleem ervaart die daarin? Waarin wil je coachee helderheid verkrijgen?

Om de motivatie van je coachee te versterken onderzoek je de impact van de situatie. Neem daarna de tijd om te spreken over het verlangen van je coachee. Wanneer zal de coachee tevredenheid ervaren? Wat is er dan anders, en waar zal de coachee dat aan merken.

3. Notities maken

Het is mooi als je nu een tussenstop kunt maken op een bankje, of ergens op een boomstam of een muurtje. Je reikt het formulier aan en de coachee vult de eerste pagina van het formulier in, het is een weergave van het gesprek wat jullie zojuist voerden.

4. Oefening in het labirint

Toelichting

Al wandelend naar het labirint geef je toelichting over de oefening de komen gaat. Daarvoor kun je deze aanwijzingen gebruiken:

“Een labirint gaat over de weg volgen, over vinden en niet verdwalen. Er zijn geen doodlopende wegen. Het is een doorgaande weg waarin je niet kunt verdwalen. Je kunt er met vertrouwen naar binnen gaan.

Ik ga je begeleiden, op afstand. Je gaat deze weg zelfstandig lopen, maar je bent niet alleen.

Je mag met vertrouwen de weg gaan, geef je over aan de weg. Dan kom je vanzelf aan bij het midden. Wanneer je bij het midden bent aangekomen wil ik je vragen om daar even in stilte te blijven. Je bent daar op de plek van ontvangen, er is ruimte en innerlijke stilte. Er zal een nieuw inzicht komen, een antwoord, of het begin van een antwoord. Dat mag je met me delen wanneer je in het midden bent, en neem daar de tijd voor, jij bent degene die het tempo bepaalt en wanneer je er klaar voor bent om het inzicht te delen.”

** Staan bij de ingang (op de drempel)*

De coachee spreekt nog eens hardop uit wat het verlangen is.

Samen met de coachee doe je een kleine oefening op de drempel van het labirint. Focus daarbij op stevig op de aarde staan, en schenk aandacht aan de frisheid en helderheid die boven je is, laat die over je heen gaan. Het maakt je hoofd helder.

Je draagt naar jouw coachee de volgende boodschap uit:

“Je mag je verlangen nu **loslaten**, en met vertrouwen de weg gaan. Door los te laten bereid je je voor op je aankomst in het centrum. Je wordt letterlijk ontvankelijk voor nieuwe dingen. Alles wat onderweg gebeurt is goed, laat gevoelens komen en gaan, laat gedachten komen en gaan, net als fysieke sensaties. En laat de natuur om je heen je ondertussen begeleiden in zachte fascinatie. Gebruik daarbij ook je zintuigen.”

** De weg naar binnen*

De coachee loopt de weg naar binnen.

** Midden bereikt*

(Jij als coach wacht tot de coachee klaar is om te delen). Ga in gesprek met deze suggesties:

Wat mag jij **ontvangen** nu je in het midden bent aangekomen, is er een nieuw inzicht, of het begin van een antwoord op de vraag en het verlangen waarmee je naar binnen bent gegaan.

Neem de omgeving nog in je op, kijk naar de reis die je zojuist hebt afgelegd en wat je daarin hebt ervaren.

** De weg naar buiten*

Je draagt naar jouw coachee de volgende boodschap uit:

“Je maakt nu de reis naar buiten. De reis naar buiten is **toelaten**, wat heb je gevonden tijdens je reis, en hoe kun je dat laten bezinken en meenemen naar je dagelijks leven.

Wanneer je buiten bent aangekomen, ga je rustig zitten om de reis te laten bezinken. Je maakt dan notities over wat je in het midden, hier, hebt ontvangen, en hoe je in het dagelijks leven vorm wil geven hieraan.”

De coachee maakt de reis naar buiten.

5. Notities maken

De coachee vult de tweede pagina in. Laat je coachee er over vertellen, stel waar nodig verhelderende vragen.

Wat zijn de concrete stapjes die de coachee gaat maken?

6. Thuiswerk

De coachee heeft nu het hele proces doorlopen en erover geschreven. Om dit verder te laten bezinken en inwerken geef je nog een thuisopdracht mee, een geprint labyrint.

Geef de volgende suggesties mee, en laat daarbij ruimte voor de creativiteit van de coachee.

“In dit labyrint schrijf je op de heenweg op wat er is gebeurd, jij bepaalt zelf wat je ervan wil opschrijven. In het midden wat je hebt ontvangen, en met een andere kleur op de terugweg hoe je dit gaat meenemen in je dagelijks leven.”

De coachee gaat ook aan de slag met de concrete stapjes die zijn besproken

7. Follow-up

Wat heeft het de coachee gebracht, is er behoefte aan meer?