

PROVOCATIEF COACHEN

Humor, Liefde & Uitdaging

Adélka Vendl



**WE HEBBEN
ALLEMAAL DE
BESCHIKKING
OVER EEN
ONUITPUTTELIJKE
LACHBRON,
GEWOON IN
ONS-ZELF**

Adélka Vendl



INHOUD

- 3 Tien snelle wegen tot provocatief coachen
- 4 De provocatieve stijl in vogelvlucht
- 7 Uitgangspunten provocatief coachen
- 9 Wat is provocatief coachen?
- 15 Therapie en coaching
- 17 De drie basiselementen
- 26 Verschillende soorten humor
- 33 Belangrijke pijler: leiding nemen

**Dit e-boek is gebaseerd op literatuur en
lesmateriaal van Adélka Vendl**

© 2017



TIEN SNELLE WEGEN

TOT PROVOCATIEF COACHEN

Provocatief coachen maakt liefdevol een karikatuur van het wereldbeeld van de cliënt. Het is een spannende en prikkelende methode om met humor, warmte en uitdaging de cliënt snel in zijn kracht te zetten.



1. Word 'verliefd' op het wereldbeeld van de cliënt. Versterk deze denkrichting en toon bewondering voor deze denkrichting.



6. Spreek met de cliënt over taboe onderwerpen, negatieve gedachten en dingen waar de cliënt bang voor is.



2. Onderbreek de cliënt snel en geef absurde verklaringen, provocerende vragen en doe aan storytelling.



7. Overdrijf de gedachtegang van de cliënt gelijk en ga er in mee.



3. Ga snel voor het meest voor de hand liggende, bijvoorbeeld: Geen wonder, door hard werken raakt u totaal uitgeput.



8. Geef absurde adviezen.



4. Stel je dom en onwetend op. Misinterpreteer de cliënt expres.



9. Gebruik 'onbruikelijke' gedragingen voor een coach. Bijvoorbeeld heel erg je goedkeuring uitspreken, infantiliseren, criminaliseren, moraliseren...



5. Spreek in stereotypen en algemene waarheden.



10. Vertel wijze verhalen, echt gebeurd of verzonnen, en toon daarmee dat je aan de kant van de cliënt staat.

DE PROVOCATIEVE STIJL IN VOGELVLUCHT

In vogelvlucht is provocatief coachen als volgt te beschrijven: provocatief coachen is ‘action learning’, gelijk in de coachkamer werken aan je gedrag. Het doel van provocatief coachen is om tegengas uit te lokken. Deze dan in de goede richting te buigen, zodat er kracht ontstaat bij de cliënt om het probleem zelf aan te pakken óf te accepteren. Dit alles vanuit betrokkenheid, met een warm hart en een flink pak humor.

Op de volgende bladzijdes vind je praktische handvatten om aan de slag te gaan met provocatief coachen.

Hoe doe je dat?

- Goed contact en liefde voor je cliënt/deelnemer
 - Uitspraken in plaats van vragen
 - Humor inzetten
 - Geen blad voor de mond
 - Rol van deskundige verruilen voor liefdevolle plaaggeest
 - Treffende vergelijkingen opnoemen
 - Dicht op de huid zitten
 - In de wereld van je cliënt stappen: praat, doe en denk als hij

- Iets op de hak kunnen nemen
 - Flink overdrijven- Metaforen gebruiken
 - Erkennen van stereotype realiteiten
 - Grijp ze bij de emoties: wat mag er per se niet gebeuren?
 - Werking van de cliënt op anderen voorspiegelen

- Verrassende gezichtspunten kunnen inbrengen
 - Leiding nemen door uitspraken
 - Werken met beelden en verhalen
 - Eerste impuls gebruiken
 - Associatie en creativiteit
 - Absurde oplossingen of adviezen geven

- De advocaat van de duivel spelen
 - Je aan de 'slechte' kant van het probleem scharen
 - Weerstand kunnen verdragen
 - De deelnemer aanmoedigen nog meer van hetzelfde te doen
 - Weerstand in de gewenste richting leiden (advies wekt weerstand op)

- Geen zendingsdrang vertonen
 - Alle meningen kunnen verkondigen ook de destructieve en tegengestelden
 - Acceptatie van het probleem is ook goed
 - Geen oplossingen geven
 - Antireclame is de beste reclame (dat is niets voor jou...)

UITGANGSPUNTEN PROVOCATIEF COACHEN

Je maakt een liefdevolle karikatuur van het wereldbeeld van de ander.

Voorwaarden voor jou om provocatief te werken zijn:

- Een positieve grondhouding hebben
- Absurde situaties in het leven erkennen
- Waardevrije waarneming
- Fouten durven maken
- Op gelijke ooghoogte: niet nodig hebben om vanuit de deskundigheidshouding te werken
- Moed om het aan te gaan en uitspraken te doen

- Eerlijk t.o.v. je gevoelens moeten zijn
- Kunst van het falen; als je moedig of eerlijk bent dan kun je fouten maken en dat moet je accepteren
- In het hier en nu zijn

Provocatieve interventies zijn nooit:

- Uitschelden
- Zeggen wat je denkt om je gram te halen
- (Keihard) confronteren
- Sarcasme

WAT IS PROVOCATIEF COACHEN?

Lachen is het beste medicijn. Deze uitdrukking geeft de kracht aan die in provocatief coachen schuilt. De kracht komt uit de bevrijdende lach. Die lach gaat samen met het inzicht hoe je jezelf saboteert en wat de absurditeit hiervan is. Eenieder die om zichzelf kan lachen, is voor een groot deel op weg om zijn problemen op te lossen. De humor en uitdaging in het provocatief coachen geeft kracht, opent nieuwe deuren naar een oplossing. Het geeft je de mogelijkheid met een afstand naar je problemen te kijken en creatief te werk te gaan. Niet zoals anderen menen dat goed voor je is, maar zodanig dat jij voelt

dat het goed voor je is. En dat is soms heel anders dan hulpverleners voor ogen hebben...

Deze coachingsmethode lijkt de spot te drijven met een aantal aannames uit de reguliere coaching, zoals:

- Je moet meer luisteren dan praten.
- Je mag niet lachen.
- Problemen zijn altijd serieus.
- Je moet een diagnose stellen voordat je kunt beginnen.
- Je bewaart afstand.
- Je blijft objectief.
- Je mag de ander niet onderbreken.
- Jij bewaakt de structuur en het doel.

Provocatief coachen is een manier om cliënten te helpen bij het oplossen van hun problemen. Maar wat doe je eigenlijk?

Je maakt het probleem helder door het op overdreven en zeer beeldende manier terug te geven wat je ziet en merkt. Ook maak je je als coach schuldig aan ernstige vertekeningen die je je cliënt voorspiegelt. Dit doe je met een doel: je wilt de absurditeit van het probleemgedrag aan de ander duidelijk maken, weerstand uitlokken en je cliënt aan het lachen brengen. Deze lach om zichzelf geeft je cliënt zijn vrijheid terug. Alleen wie zichzelf een beetje kan relativieren, kan om zichzelf lachen. Doordat lachen en rebellie nauw verbonden zijn met intense gevoelens heeft het provocatief coachen zeer snel effect. Dat gebeurt namelijk doordat de heftige

emoties die je cliënt ervaart direct aanhaken bij zijn eigen denkpatronen en gedrag. Daarmee ben je als coach verzekerd van een cliënt die emotioneel betrokken is. Een emotioneel betrokken cliënt is gemotiveerd om zijn gedrag te veranderen. Anders blijft het alleen cognitief in het hoofd, maar verandert er weinig.



De reactie op de provocatieve handelswijze is direct en zeer gunstig.

1. Je sluit 100% aan bij de beleving van je cliënt, doordat je hem méér gelijk geeft dan hem lief is. Daardoor bevestig je zijn handelswijze. Hij doet immers niet voor niets zijn probleem.
2. Je test continu de motivatie. Wij willen klanten helpen, maar wie zegt dat ze daartoe in staat zijn? Hierdoor krijg je een realistische inschatting van de veranderbereidheid.
3. Je neemt geen voortouw in het voorbereiden van stappen, plannen of oplossingen bedenken. Hierdoor maak je de cliënt zeer autonoom.
4. In de coachkamer krijg je het bewijs of de cliënt zijn gedrag al aanpast of niet. Doordat je hem plaagt en uitdaagt. Je hebt zicht op verandering.

THERAPIE EN COACHING

Zelf maak ik niet zo erg veel onderscheid tussen therapie of coaching, omdat het er in beide gevallen om gaat iemand te helpen en te beïnvloeden.

Doelstelling is om een gedragsverandering aan te gaan. In sommige literatuur is het onderscheid als volgt gemaakt: bij therapie of hulpverlening is de therapeut meer de expert. De relatie is meer hiërarchisch en ook meer gericht op behandeling.

Coaching is gelijkwaardiger en de coach ziet de cliënt als expert van zijn eigen vraagstuk. Volgens Anthony Grant coachingspsycholoog uit Australië kan coaching gedefinieerd worden als: "A result-oriented, systematic process in which the coach facilitates

the enhancement of life experience and goal-attainment in the personal and/or professional lives of normal, non-clinical clients”

Het belangrijkste is dat je thuis bent in het onderwerp waar je cliënt mee komt. Dat draagt bij tot je inlevingsvermogen. Je kunt beter weergeven wat voordelen van de ervaren problemen zijn. Heb je dat niet dan moet je vooral nieuwsgierig zijn en gericht zijn op:

- Wat klopt er niet wat de cliënt zegt?
- Wat mogen we hier niet bespreken?
- Waar zit de contradictie?
- Wat is er gek aan dit probleem?
- Waarom is het überhaupt een probleem?
- Waar krijg ik een raar gevoel van in mijn buik?
- Waar haak ik af?

DE 3 BASISSELEMENTEN VAN PROVOCATIEF COACHEN

De drie hoofdelementen van provocatief coachen zijn humor, liefde en uitdaging. Provocatief coachen is uniek door juist de combinatie van deze drie-eenheid.

Gewoonlijk hebben coaches de behoefte om de hulpbronnen van hun cliënten door positieve bekrachtigingen te ondersteunen. De provocatieve coach concentreert zich ook op de sterke kanten van de cliënt maar toont dit non-verbaal. Haar intentie is er een van vertrouwen en welwillendheid. In het verbale contact is zij echter uitdagend.

Provocatie zonder de liefdevolle houding wordt agressie. Contact zonder provocatie leidt tot krachteloos mee-lijden. En humor zonder contact wordt sarcasme. Na de uitleg van deze drie elementen zal ik een aantal gedragingen en houdingen specificeren die belangrijk zijn voor een provocatief coach.



HUMOR

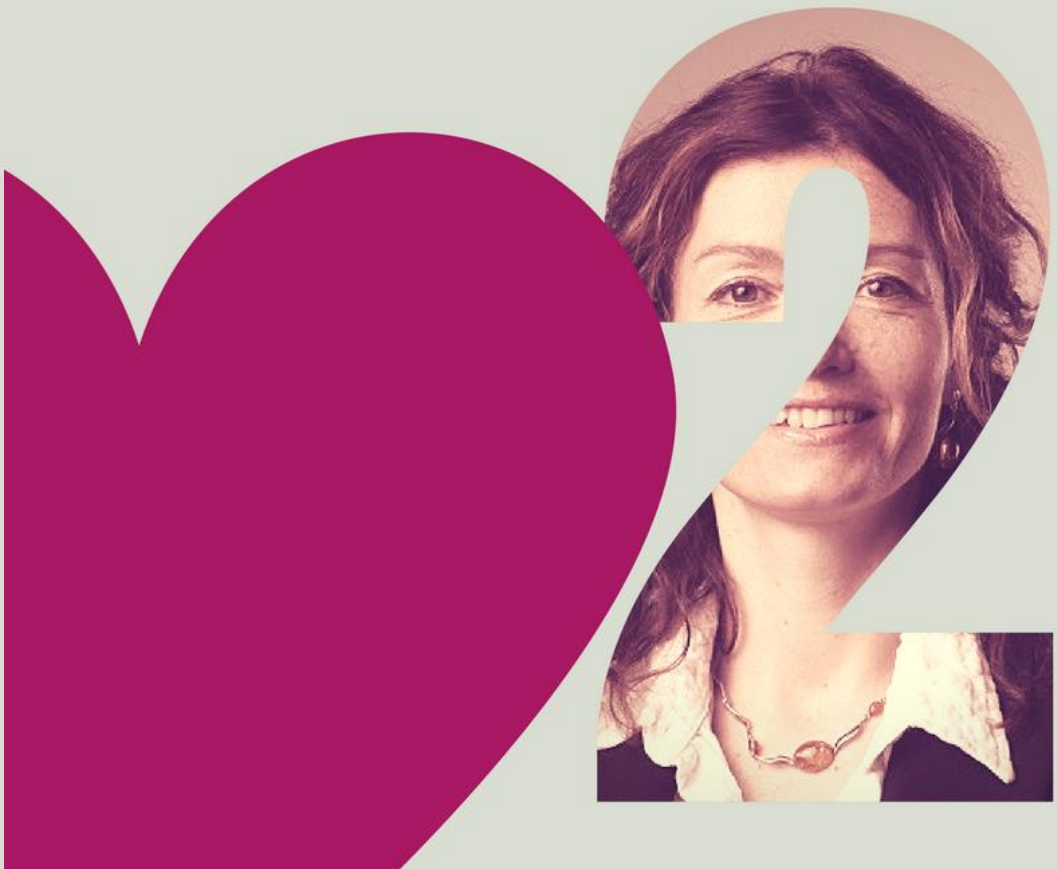


De provocatieve coach maakt liefdevol een karikatuur van het wereldbeeld van de cliënt. Dat betekent dat zij eerst in de wereld van de cliënt stapt,

daar met hem rondkijkt, en dan ervaart waar de cliënt zichzelf mee in de weg zit. Daar waar de cliënt zichzelf saboteert, vergroot de coach dit uit met een flinke dosis humor. Het gedrag dat ertoe leidt dat hij zijn doelen niet meer bereikt, anderen of zichzelf schade berokkent, wordt flink op de hak genomen. Niet de cliënt zelf, maar het niet-effectieve gedrag is aanleiding om er een karikatuur van te maken. Die karikatuur maakt de coach, zodat de cliënt die niet meer verder komt, kan lachen om zijn eigen situatie. Lachen maakt vrij. Het is ongelooflijk bevrijdend om te lachen om dingen waar we onszelf mee dwarszitten. Als er een gulle lach ontstaat, komt er ruimte om anders naar je situatie te kijken. Op dat moment ben je in staat om reactiepatronen te veranderen en de vrijheid te voelen dat je een feilbaar mens bent. Lachen relativeert enorm.

Niet voor niets concludeert onderzoeker Victor Raskin in zijn onderzoek naar basis van humor dat humor en speelsheid een van de sleutel ingrediënten zijn die bijdragen aan een bevredigend leven.

LIEFDE



Het liefdevolle aspect bij het maken van de bovengenoemde karikatuur is van wezenlijk belang. Een collega zei eens tegen mij dat de term ‘liefdevol’ wel een beetje te dichtbij is.

Hij zou het eerder ‘respectvol’ noemen. Ik dacht daarover na. Misschien schrikt het mensen af? Maar hoe meer ik erover nadacht, hoe beter ik wist: het moet ‘liefdevol’ zijn. Want dat aspect van nabijheid is juist een belangrijk onderdeel van de provocatieve coaching. Het woord ‘respect’ brengt afstandelijkheid met zich mee en is te plaatsen in de categorie van mooie coachingstaal. Hoe minder afstand er is in provocatief coachen, hoe meer je de ander kunt ‘liefhebben’, en hoe meer je je kunt permitteren provocatie en uitdaging in te zetten. En hoe meer effect het zal hebben.

Er is een onderzoek gedaan naar de voorspellende factor van het succes van therapie. Een van de uitkomsten was dat als zichtbaar is dat de therapeut en de cliënt elkaar veel nadoen (zoals mensen die intiem zijn en liefdevol met elkaar omgaan), de succesfactor van therapie beduidend hoger is dan wanneer dit niet het geval is. In een artikel van Wasylyshyn (2003) is volgens coachees de relatie tussen coach en coachee een van de belangrijkste succesfactoren in coaching (8,3 op tienpuntsschaal).

UITDAGING

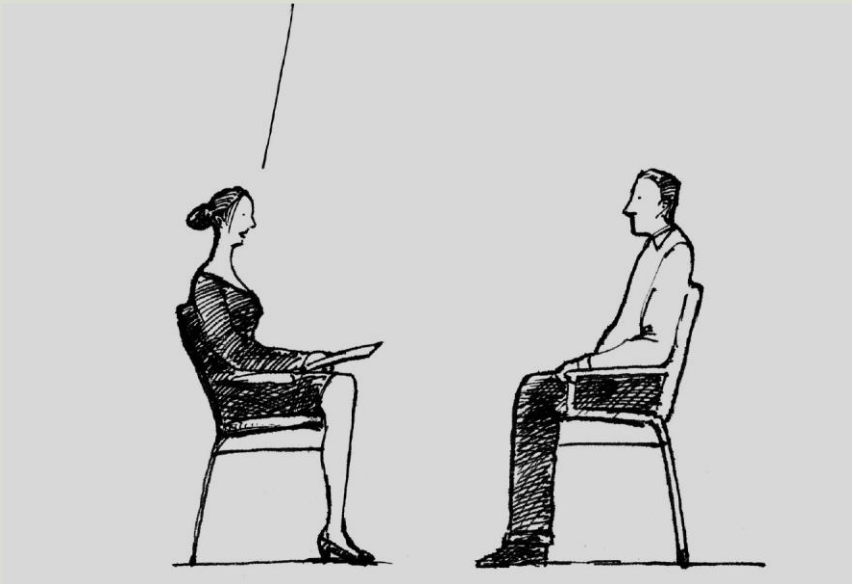


Het woord 'provocatie' in het provocatieve coachen wordt nooit gebruikt in de zin van sadisme, uitschelden of bewust pijn doen. Zelfs niet in de

context van snoeihard confronteren. Het wordt bedoeld in de zin van uitlokken, wakker maken en prikkelen.

De manier waarop de coach uitdaagt, kan twee kanten opgaan. Of zij geeft de cliënt veel te veel gelijk of zij raadt hem af het probleem op te lossen.

**MAAR JIJ BENT HELEMAAL NIET
HET TYPE OM SUCCESVOL TE ZIJN**



VERSCHILLENDE SOORTEN HUMOR

We hebben allemaal de beschikking over een onuitputtelijke lachbron, gewoon in onszelf. We kunnen altijd lachen, dat droogt nooit op. Als die bron aangeboord wordt, dan voelen we ons goed, plezierig en soms een beetje boven het leven uit getild. Het voelt prettig om te lachen, zeker als het vanuit je tenen komt. Maar het is niet alleen vrolijkheid die je voelt. Bij een gezonde lach kunnen ook nog andere gevoelens naar boven komen, zoals verbinding, veiligheid, liefde en mildheid voor jezelf en anderen als feilbaar mens. Als de lachbron wordt aangeboord, wordt het contact met je omgeving verstevigd, je voelt je minder alleen. Lachen zorgt

ervoor dat je op een lichte manier herinnerd wordt aan het feit dat we allemaal zo onze zwakheden hebben en dat dit ons juist mooi en menselijk maakt. Er zit al zoveel humor in ons dagelijkse leven, gedrag dat we tentoonspreiden en oplossingen die we bedenken. Je hoeft alleen je hart nog open te maken en je nieuwsgierige aagje naar voren te toveren om de humor ook te ervaren. Mensen om je heen voelen zich ontspannen en op hun gemak als wij zelf kunnen lachen om onze (on)mogelijkheden. Cliënten dus ook. Ze voelen dat je compassie hebt met je eigen tekortkomingen, en dat is veilig.

Deze benadering is niet nieuw. In 1979 publiceerde Allen Fay al een boek 'Making things better, by making them worse'. Daarin gaf hij aan dat de therapeut óverdreven instemmend' kan reageren op

opmerkingen van de patiënt over zijn incompetency
“Natuurlijk, niemand houdt je - je hebt absoluut niets
te bieden aan iemand” Als patiënten hun eigen
problemen of klachten horen in de overtreffende
trap, kunnen ze de humor er van inzien. Dat stelt hen
in staat om

- a) emotionele afstand van hun problemen te nemen,
- b) het probleem meer objectief te zien, en
- c) daarmee om te gaan.

Zo komt verandering tot stand.

Veel collega's hebben de terechte opmerking gemaakt dat je wel de 'goede' humor moet gebruiken als je provocatief coacht. Daar ben ik het mee eens. Ik zal hieronder proberen uit te leggen welke soort humor je kunt gebruiken bij provocatief coachen en in welke mate. Soms hoor ik om me heen dat voor provocatief coachen veel toneelspel nodig is. Als mensen voor het eerst naar een instructie-dvd kijken, vinden ze vaak dat het provocatief coachen wat gekunsteld overkomt. Maar het is zeker niet alleen toneelspelen wat erbij komt kijken. Er kunnen best elementen in het provocatief coachen zitten die je doen denken aan een toneelstukje of een comedyshow. Maar als je goed provocatief wilt coachen, zul je verschillende soorten humor moeten kunnen onderscheiden en weten wanneer je wat inzet. Dat is nog een hele kunst. Maar dat zegt niets

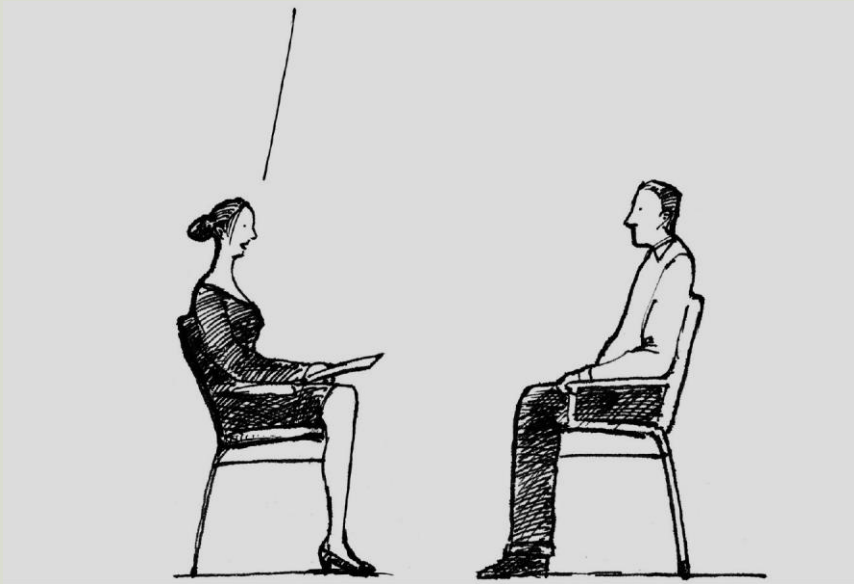
over dat je dit niet kunt leren, want de meest natuurlijke en persoonlijke humor zit in ons allemaal. We hebben het gratis meegekregen bij de geboorte. De kunst is alleen om het eruit te durven halen. Je te 'laten zien' aan mensen.

Drie humorstanden:

Er zijn drie manieren om mensen aan het lachen te maken of om de humor te bedrijven:

1. met het hoofd (hersenuitdrukking)
2. machtsgericht
3. in verbondenheid

MAAR SLAPPE
KARAKTERLOZE
ZAKKEN ZIJN
VAAK JUIST
ERG PRETTIG
VOOR HUN
OMGEVING



De drie humorstanden hebben allemaal een verschillend effect op de emotionele bankrekening die jij met je cliënt hebt. De emotionele bankrekening is een metafoor voor de mate van vertrouwen die er

in een relatie bestaat en is beschreven door Stephen Covey. Een emotionele bankrekening werkt als een gewone bankrekening. Je kunt storten, opnemen, rood staan, reserves opbouwen, je kunt haar aanspreken, ongemerkt laten groeien of bijvoorbeeld opheffen.

De drie humorstanden komen in detail aan bod in Adélka's trainingen.

BELANGRIJKE PROVOCATIEVE PIJLER: LEIDING NEMEN

Een van de pijlers die boven kort aan bod kwam is leiding nemen. Het belangrijkste bij het nemen van de leiding in het gesprek is dat je ook dingen zegt die in een normaal gesprek niet aan de oppervlakte zouden komen. Dat komt onder andere door de manier van leiding nemen in het gesprek. Bij non-directieve manieren van coachen volgt de coach onopvallend de cliënt. Maar bij provocatief coachen lopen beiden gelijk op. De coach begeleidt de cliënt een tijdje, maar dan veranderen ze de richting, soms ook gezamenlijk. En daarbij is het niet zelden de coach die daartoe een eerste aanzet maakt. Dus zij is duidelijk meer ‘in charge’. Ze heeft net iets meer de

vinger in de pap, ze leidt de beïnvloeding zonder overmatige kracht. De grondhouding daarbij is dat je goed in de gaten houdt of jouw leiding ook in verbinding is met de ander. Is dit niet het geval, dan krijg je autoritaire overheersing.

De provocatieve coach lijkt heel directief op het eerste gezicht. Zij heeft de leiding en ook de stemming en het tempo worden door haar bepaald doordat ze met humor, verrassing of stereotyperende uitspraken reageert. Inhoudelijk laat de coach zich echter door de cliënt leiden. Steeds heeft ze ook ingezoomd op hoe haar provocaties landen bij de cliënt. Zoals eerder genoemd, heeft de provocatieve coach geen zendingsdrang en stevent niet op haar eigen doel af.

De provocatieve coach doet altijd iets met niet-uitgesproken stemmingen of non-verbale aanwijzingen. Als de cliënt bijvoorbeeld aangeeft dat hij wil werken aan een probleem, maar er van het begin af aan moeilijk bij kijkt, dan doet de coach hier direct iets mee. Elke incongruentie in verbale en non-verbale houding wordt aangepakt.

Het verschil met reguliere coaching is dat de provocatieve coach dit niet op een directe of confronterende manier duidelijk maakt. ‘Ik hoor dat je wilt veranderen, maar je lichaam zit helemaal ingezakt in de stoel, hoe zit dat?’ De coach bedient zich eerder van het op-hemelen van de incongruentie, zij merkt het op en spreekt haar bewondering ervoor uit. Daardoor gaat de cliënt zelf zijn gedrag aanpassen. Zoals in het voorbeeld

hieronder. Het volgende voorbeeld is een deel uit een sessie met Johan die zijn depressie wil aanpakken.

Johan: (kijkt mistroostig en met futloze stem) Ik wil graag uit deze toestand. Het kost me te veel energie.

Coach: (ook lage energie) Ik vind het zo goed dat je niet gelijk hard van stapel loopt bij je probleem. Je hebt een reëel inschattingsvermogen van je krachten.

Johan: (in de war) Wat bedoel je daarmee?

Coach: Dat je met gepaste stemming je probleem aanpakt. Ik vind het altijd zo ongeloofwaardig als depressieve mensen heel vrolijk en monter hun probleem willen aanpakken. Ik vind je stemming héél congruent. Kijk, een depressieve man moet ook wel laten zien dat het hem heel veel moeite kost. Dat hoort bij je ziektebeeld. Het zou niet normaal zijn als je hier met verve zou ...

Johan: (wat geprikkeld) Ja ja, ik begrijp het. Ik zou er wel aan willen werken, maar ik voel me zo verlamd. (iets meer kracht) Maar ik wil werkelijk mijn probleem aanpakken.

In de Adélka's trainingen komen alle pijlers van provocatieve coaching aan bod.



**Kom je ook op 24 juni naar de
Provocatieve Dag?**



Klik hier



020 261 0707



info@unlp.nl



Schipluidenlaan 4
Amsterdam | Nederland



Ik kom naar de Provocatieve dag!