

Attitude in provocatief coachen

Verlag modelleeropdracht - Sandra van den Hoonaard - NLP-coachopleiding - Feb. 2019

Tot voor kort zou ik het heel onwaarschijnlijk hebben gevonden dat een coach een uitspraak als in de afbeelding hiernaast zou doen met een positieve intentie.

Tijdens een workshop van Adelka Vendl bij UNLP over 'provocatief coachen' werd ik verrast door het positieve effect en de mogelijkheden van deze methode.

Super interessant!

In haar verwondering en nieuwsgierigheid herken ik mezelf en de liefdevolle houding en humor spreken me heel erg aan.

Om die kant verder te kunnen ontdekken en ontwikkelen heb ik haar attitude in coaching als onderwerp gekozen voor de modelleeropdracht.



Vooraf.

Omdat provocatief coachen de basis vormt van mijn modelleeronderwerp heb ik eerst wat theorie over deze methode op een rijtje gezet.

'Het doel van provocatief coachen is tegengas uitlokken bij de client en deze in de goede richting buigen namelijk tegen het zelfbeschadigende gedrag (niet tegen de client zelf).

Door de client te plagen en uit te dagen worden de gevoelens, denkpatronen en het gedrag die de client op dat moment heeft duidelijk. Je maakt dit helder door op een overdreven en zeer beeldende manier terug te geven wat je ziet.

Het is wel echt iets anders dan je client zomaar uitdagen of confronteren. Je neemt het probleem zeker wel serieus alleen met de beleving van de client ga je aan de haal.

De basiselementen in provocatief coachen zijn:

Humor: het kan enorm bevrijdend zijn om te lachen om dingen waar we onszelf mee dwarszitten. Er komt meer ruimte om anders naar je situatie te kijken. Het werkt relativerend. Door een karikatuur te maken van het wereldbeeld van de client en het niet helpende gedrag kan men lachen om de eigen situatie.

Liefde: hoe minder afstand er is tussen coach en client, hoe meer je je kunt permitteren provocatie en uitdaging in te zetten. Verbinding tussen coach en client speelt hierbij een belangrijke rol!

Uitdaging: uitlokken, wakker maken en prikkelen omschrijven het beste wat er gedaan wordt. Verschillende technieken worden hiervoor gebruikt.

Deze 3 eenheid als basisstructuur maakt de methode juist uniek.'

Wat specifiek en hoe heb ik gemodelleerd? En met welk doel?

Wat mij opviel tijdens de workshop was Adelka's spontaniteit en verbondenheid tijdens coach gesprekken. Zij straalt veel liefde uit en kan tegelijkertijd rake uitspraken doen waarmee ze de client uitdaagt. Ik heb specifiek twee belangrijke elementen van de attitude gemodelleerd: de verbinding met de client en de expressie, m.n. in humor. Om te onderzoeken welke eigenschappen en vaardigheden mijn model daarvoor inzet haal ik veel informatie over haar persoonlijkheid, achtergrond en motivatie uit haar boek.

Adelka was bereid om in een interview toelichting te geven op wat ik zie als bijzondere kwaliteit: *in verbondenheid de client op een liefdevolle manier uitdagen*. De details in de structuren en patronen van mijn model heb ik ook in demo's bestudeerd, ze vergeleken met die van andere coaches en in oefengesprekken uitgetest. Mijn doel is, in de periode tot aan de certificering, deze kwaliteit in communicatie verder te ontwikkelen. Omdat humor een belangrijke waarde is wil ik dat ook in reguliere coachgesprekken op een passende manier gebruiken.

Attitude Adelka Vendl,

waarnemingen en informatie uit het interview.

In het vergelijken van Adelka's houding met die van mij ontdekte ik dat een aantal beperkende overtuigingen ervoor zorgen dat ik het nog lastig vind om:

- ➔ De verwachting dat de client in beweging komt en zal veranderen los te laten.
Hierdoor ervaar ik op sommige momenten meer spanning tijdens coach gesprekken.
En juist door te ontspannen in een gesprek krijgt creativiteit en humor meer ruimte.
Beperkende overtuiging: *ik ben niet goed genoeg als ik geen resultaat merk.*
- ➔ Een onderscheid te maken tussen dat wat als probleem wordt ervaren en de beleving ervan.
Hoe is het mogelijk om met humor de client bewust te maken van zijn/ haar gedrag en tegelijkertijd het probleem serieus te blijven nemen?
Beperkende overtuiging: *als je iemand serieus neemt dan lach je niet.*

Een visualisatieoefening en het installeren van een anker zorgen voor een gevoel van vrijheid en zelfvertrouwen in gesprekken. Steeds minder vaak zoek ik alleen externe bevestiging. Vaker stap ik van tweede in eerste en derde waarneempositie. Vanuit een ander perspectief maak ik dan een interne voorstelling en daardoor reageer ik anders.

Observatie van woorden, tonaliteit en fysiologie bij mijn model (in provocatief coachen).

- * 'Doordat de afstand tussen coach en client letterlijk klein wordt gehouden ontstaat er een intieme zone (cirkel) waarin de client zich kwetsbaar voelt. Daardoor komt er beweging in hun gedrag.' Tijdens coach gesprekken zit Adelka in een hoek van 45° t.o.v. de client en bij demo's soms in tegenovergestelde richting naast elkaar zodat het voor de toeschouwers beter te zien is.
- * De coach volgt de client in diens beweging en houding (spiegelen). Bij Adelka zie ik dat ze soms ook naar de client toe buigt en fluistert waarmee ze de aandacht vasthoudt.
- * Zowel het variëren met haar stem in volume, tempo en hoogte als het afwijken van de gebruikelijke intonatiepatronen (vraag ---▼, bewering ---►, opdracht ---▲) maakt het speels en luchtig. Zij zoekt en houdt veel oogcontact.
- * De expressie die ik in haar gezicht zie is die van verbazing, blijheid en boosheid en soms een blik die ik omschrijf als ondeugend of vol bewondering (onder de indruk).
Haar handen maken overwegend langzame, kleine, vloeiende bewegingen. Om een verhaal kracht bij te zetten kunnen ze ook snel (fel) en groot zijn (theatraal).
- * De aanrakingen zijn weloverwogen en subtiel, bijvoorbeeld op iemands arm met haar vingers. 'Een speels tikje,' zoals Adelka het noemt, 'waar de client zich wel veilig bij voelt en dat niet overkomt als om iemand naar beneden te halen maar eerder bemoedigend.'

Bijzonder en leuk vind ik dat bepaalde taalpatronen *gebruikt* worden om uit te dagen.

Voorbeelden zijn:

- ➔ Gedachten lezen (invullen).
- ➔ Universele waarheden benoemen: 'de wereld heeft mensen als jij (met je probleem) nodig'.
- ➔ Model operators van noodzaak bevestigen: 'je moet wel, je kan niet anders!'
- ➔ Oorzaak/ gevolg (client bevestigen in zijn slachtofferrol).

Adelka's strategie en mentale syntax met bijbehorende representatiesystemen.

Test

'Belangrijk voor een gesprek is dat ik me veilig voel met mezelf. Om in een vermogenende stemming te komen kan ik grappige filmpjes kijken of stripjes lezen.

} K, i

Ik merk op hoe iemand reageert als hij/ zij verrast wordt met humor.

V/A/K, e

Dan langzaam kom ik er zo in, het hoeft niet gelijk hard.'

K, i

Operate

'Een positieve opmerking (compliment) over diegene maakt dat ik me met dat mooie aspect en dus met de client kan verbinden.

At, e

Ik kan stemgebruik en intonatie imiteren en de client napraten om helemaal in de huid te kruipen van de client.'

K, e

Dit kan gepaard gaan met gebaren en soms het gebruik van voorwerpen in de ruimte.

} K, e

'Wat is daar je probleem mee of hoe ziet dat eruit?', vraag ik vaak.

At, e

Ik beoordeel als een soort ballotagecommissie of het probleem/ de klacht ontvankelijk is (welk probleem probeert client aan mij te slijten?).

} Ad, i

Op het moment dat de client geraakt wordt door een uitspraak wissel ik het plagen af met aaien.'

K, e

Een opmerking vanuit eigen kwetsbaarheid kan dan zijn: 'we zijn allemaal mensen met onze eigen angsten, schaamte enz.'

At, e

Test

Om de verbinding te checken: is er genoeg warmte en liefde zodat client weet, 'ik word geplaagd'? Lacht de client? Gaat client terugplagen? Word dit geen concurrentie om wie de leukste is? Volg ik de techniek nog?

} Ad, e

'Met een andersom bril kijk je continu wat er positief (leuk, mooi, grappig) is aan het gedrag van de client en welke winst dat hem/ haar geeft.

V, i

Het is een spel waarin je speelse tikjes uitdeelt en observeert welke reactie de client geeft.'

K, e

Exit

Regelmatig checken o.a. in evaluaties of er nog voldoende overeenstemming is in het contact, de juiste lijn gevolgd wordt.

Ad, e

Sub-modaliteiten die een rol spelen zijn:

- * Visueel (stereotypen, karikaturen): bewegend (gedrag), gedetailleerd, scherp, geassocieerd.
- * Auditief tonaal (imiteren van geluiden en stemmen): volume, tempo, hoogte, interrupties.
- * Kinesthetisch: duur (pauzes), nabijheid, textuur (voorwerpen).

Op het niveau van **OMGEVING** speelt (het ontbreken van) afstand tot de client een rol voor een goede verbinding. Ook zie ik snelheid in Adelka's reactie. Het onbepert vanuit spontaniteit reageren en zonder gêne alles benoemen wat in haar opkomt vanuit een oneindige creatieve bron geeft veel plezier en een gevoel van avontuur in het coachen. Belangrijk voor haar gevoel van passie is dat spontaan, in een flow allerlei acties ontstaan.

In het **GEDRAG** uit zich dat vooral doordat ze veel werkt met karikaturen en stereotypen (wijsneus, nerd). Ze vertoont een haast kinderlijk nieuwsgierig, onbevungen gedrag. Lachen samen met client zorgt voor ontlading en ontspanning.

VAARDIGHEDEN die zij inzet zijn imiteren en spiegelen als een techniek ('het is geen toneelspel!'). Onderwerpen voor metaforen zijn meestal voor de hand liggende typetjes uit strips of films, vaak ook stereotypen en clichés of iets in de ruimte/ omgeving.

'De moeilijkste vaardigheid in provocatief coachen is het navragen in plaats van suggestieve vragen die we zelf al invullen (anders dan invullen als techniek). Bij voorkeur vanuit een verwonderde houding. We vinden het vaak lastig om ons eigen oordeel opzij te zetten.

Door in de huid te kruipen van de client (verliefd te worden op diens wereldbeeld) en zo te kunnen voelen wat de client voelt ontstaat er een goede verbinding. Tekenen daarvan zijn teruglachen en terugplagen. Dichtbij de client (in diens intieme zone) vang je als een antenne signalen op.'

Belangrijke **WAARDEN** in de attitude zijn: liefde en respect vanuit verbondenheid en humor/ plezier, vrijheid, passie, creativiteit als het gaat om de expressie in het provocatieve.

Eén van de **OVERTUIGINGEN** voor een goede verbinding is volgens Adelka het uitgangspunt dat je gelooft dat de client in staat is ondanks zijn moeilijkheden en tekortkomingen iets van het leven te maken en ook als dat niet lukt mag je hem of haar graag en veroordeel je degene er niet op. Als provocatief coach kun je dan zeggen: 'jij bent een hopeloos geval', en het niet menen. 'Ik wil niet te veel pampieren', aldus Adelka. 'De client hoeft niet te veranderen; ik mag de persoon achter het gedrag. De zachtheid zit met name in deze overtuiging.'

'Acceptatie vanuit verwondering is een juiste grondhouding.'

De volgende veronderstellingen zijn volgens Adelka belangrijk:

- @ provocatief coachen zonder liefdevolle houding wordt agressie
- @ contact zonder provocatie leidt tot krachteloos mee lijden
- @ humor zonder contact is sarcasme.

Enkele parallellen die ik vond in vooronderstellingen binnen NLP zijn:

- # met rapport kan alles, zonder rapport kan niets
- # er zijn geen mensen zonder hulpbronnen, alleen mensen die ze niet gebruiken
- # iemands gedrag staat niet voor de persoon die hij is
- # respect voor andermans model van de wereld.

Opvallend qua **IDENTITEIT** vind ik dat Adelka haar eigen tekortkomingen meeneemt in haar gesprekken met het idee: 'hoe vrijer we t.o.v. onze eigen tekortkomingen staan, hoe opener wij ons kunnen stellen voor de omgeving waarin we leven.'

Met o.a. de volgende kenmerken zou ik Adelka's persoonlijkheid willen typeren:

openheid (onbevungen), snelheid, actiegericht, praatgraag, speels, creatief (improvisatie), nieuwsgierig, respectvol, vernieuwend, flexibel/ afwisselend, realistisch ('streetwise').

Volgens het M.B.T.I.-model past dit bij een, in meer of mindere mate, natuurlijke voorkeur voor **E** extravert, **N** intuïtief, **F** gevoel boven ratio en **P** waarnemend. Naast veel overeenkomsten zit bij mijn natuurlijke voorkeur voor introvert de grootste uitdaging als het gaat om expressie.

Met de laatste zin van haar boek omschrijft Adelka een **MISSIE** die iets zegt over haar attitude (het gaat dan over kleine gedragsveranderingen bij de client waar haar hart van open gaat).

'Meer grapjes, iemand durven aan te spreken, stout durven zijn. Dat vind ik prachtig. Dan weet ik: hier doe ik het allemaal voor!'

De voorkeuren in overige metaprogramma's m.b.t. attitude die verschillen te zien gaven tussen:
het model en mij:

@ Richtingskader filter:	benaderend	t.o.v.	soms vermijdend.
@ Referentiekader filter:	evenwichtig	t.o.v.	vaker extern met een interne check.
@ Actiefilter:	actief	t.o.v.	ook nadenken waardoor minder spontane expressie.
@ Relatiefilter:	evenwichtig	t.o.v.	meer overeenkomsten met een uitzondering.
@ Aandacht filter:	extern soms intern (downtime) momenten	t.o.v.	idem bij mij maar in een andere vorm.

Met welke kenmerken in haar attitude onderscheidt Adelka zich van andere coaches?

* Haar eigen unieke humor, het gebruik van karikaturen en stereotypen, zelfrelativering waarmee ze haar kwetsbaarheid toont, man en paard noemen (plastisch).

Adelka geeft aan in het provocatief coachen niet zo bezig te zijn met medicalisering in typering (adhd, hoog-sensitief enz.) en benadrukt juist de kwaliteit van bijzondere eigenschappen.

* Houding: liefdevol ('het hoeft niet altijd hard'), onbevangenheid, van de domme houden. 'Het verschil in gesprekken met mannen of vrouwen zit hem meer in de aanpak. Mannen (mensen met mannenenergie) zijn vaak wat directer en kunnen iets meer nodig hebben om in beweging te komen. Bij vrouwen (mensen met vrouwenenergie) is soms wat meer paaien helpend en kan een concurrentie gevoel een rol spelen.' Ik zie dit ook in demo's van collega coach Jeffrey Wijnberg.

'Treat them right, treat them differently', aldus Adelka.

* Expressie: speels, teatraal, beelden uitvergroten, veel imiteren, ook van stemmetjes.

Om een beter beeld te krijgen van mijn attitude heb ik de neurologische niveaus doorlopen. Het grootste verschil met mijn model is, los van het provocatief coachen, de snelheid en de mate van expressie. Mijn tempo ligt lager (past bij mijn kinesthetische voorkeursrepresentatiesysteem) en de tonaliteit en fysiologie zijn vooral rustig. Ontspanning speelt daarin mee; hoe veiliger ik me voel hoe meer expressie ik laat zien en hoe sneller ik reageer.

Een ander verschil is dat er in gesprekken meer afstand tussen client en mij is, letterlijk en figuurlijk. Het heeft duidelijk een positieve invloed op het rapport als bij oefengesprekken de stoelen dichtbij elkaar staan. Dit roept soms nog wel weerstand bij me op.

Daarvoor zijn systemische inzichten in onderliggende structuren helpend geweest.

Toepassing en conclusie.

Dit modelleerproces is inspirerend, leerzaam en soms ook nog niet makkelijk als het gaat om het verwoorden en eigen maken van structuren en patronen die voor mij veelal gebaseerd zijn op gevoelens en intuïtie. Met het bewust worden van mijn persoonlijkheid in communicatie begon dit onderzoek 4 maanden geleden en ik heb die tijd er ook voor genomen om het gemodelleerde echt in te kunnen leven en te testen. Na het herhaaldelijk lezen van alle aantekeningen, terugluisteren van het interview en het bekijken van demo's en video opnames van eigen oefengesprekken weet ik wat ik nodig heb om mijn doel te bereiken. Tijd voor actie!

Uitdaging

➔ Voor een goede **verbinding** met de client is het belangrijk dat ik me veilig voel met mezelf.

➔ Naar boven halen van mijn speelsheid en m'n eigen natuurlijke **humor**.

➔ **Expressie** vergroten en ontspannen daarin.

➔ **Communicatie** verbeteren.

Actie

Door veel te oefenen vergroot ik mijn zelfvertrouwen (succeservaringen) en kan ik eerder genoemde overtuigingen loslaten. Afstand tot client verkleinen en meer met m'n voelsprietten, zoals Adelka dat omschrijft, checken of ik nog op één lijn zit met de ander. M'n kwetsbaarheid tonen en zo als kracht ervaren. Open zijn in gesprekken over wat er bij mij gebeurt.

Definiëren eigen humor als: ironie, taalhumor, zelfrelativerend, parodieën. Nu ik me hiervan bewust ben ervaar ik meer vrijheid en plezier in gesprekken zowel privé als werk gerelateerd. De "meeting moments", die volgens Adelka met humor makkelijk ontstaan, heb ik teruggezocht in gesprekken. In trance kan ik me daarmee associëren. Hierdoor kom ik in een vermogende stemming. Altijd eerst de verbinding testen (hoe reageert client?) alvorens humor te gebruiken.

Gewoon meer (glim-)lachen. Lef hebben mezelf meer te laten zien en horen. Spontaniteit vergroten. In theatersport leer ik vrijer bewegen en uiten van expressie. Het imiteren van typetjes/ figuren in gebaren en stemgebruik oefenen. Ik schrijf en vertel verhalen om fantasie en expressie te vergroten en makkelijker te kunnen improviseren.

Vaak feedback vragen op m'n houding (WTF) en testen of en hoe veranderingen effect hebben. Kenmerken waarmee mensen mij in contact omschrijven zijn: impulsief, aandachtig, ontwapenend, creatief, rustig, serieus, dichtbij (soms indringend). Nu ik me hiervan bewust ben zoek ik een balans in afstemmen en wel mezelf blijven. De masterclass 'Inviting language' van Andrea Wandel heeft geholpen met nog meer aandacht en zintuigen te leren luisteren zonder in te vullen of te oordelen. Vaak in gesprekken terugkoppelen of dat wat ik waarneem klopt.

Door bovenstaande acties te testen heb ik inmiddels in contacten en gesprekken:

- + steeds meer het gevoel dat er openheid en ontspanning is,
- + ervaren dat, als het contact goed is, uitdaging een band scheidt,
- + bemerkt dat humor ontspanning en luchtigheid geeft ('mensen lachen sneller dan je denkt'),
- + opgemerkt dat als ik minder fel humor inzet dit juist krachtiger werkt,
- + ervaren dat een coachgesprek succesvol kan zijn zonder dat ik gelijk resultaat merk (client is tevreden over het gesprek en komt terug).

Veranderingen in mijn houding hebben ook een positief effect op andere contacten, privé en werk gerelateerd. Door meer persoonlijkheid te laten zien in gesprekken en te ontspannen (mezelf geen druk op te leggen) ervaar ik veel vrijheid; een belangrijke waarde!

In de periode tot aan de certificering ga ik verbinding en expressie in communicatie testen en vergelijken:

- * in gesprekken waarin ik voetreflex met coaching combineer,
- * in reguliere coachgesprekken,
- * in oefengesprekken waarin ik meer provocatief coach.

Voor een positieve energie besteed ik aandacht aan het volgende.

Hulpbronnen als ademhaling, ontspanningsoefeningen, mindfulness, beweging, sensitiviteit, muziek, films, humor.

Door kleinere delen te oefenen blijft het overzichtelijk.

Het resultaat in oefengesprekken vergelijken met eerdere resultaten; wat gaat er beter?

Tussentijds stoppen met het schrijven van dit verslag op een moment dat het goed gaat zorgt ervoor dat ik later weer met goeie energie verder ga en er niet tegen opzie.

Om het succes in mijn attitude meetbaar te maken streef ik in elk gesprek naar een 'meeting moment'. Zo'n moment waarop de verbinding duidelijk voelbaar is omdat er gelachen wordt en ik bij de client en mezelf ontspanning waarneem. Een moment waarop ik weet dat er volledige overeenstemming is in het contact. 'Is het goed voor de ander, en voor mij?'

Qua expressie is de eerste stap dat er in elk gesprek gelachen wordt, ook door de client.

Wat betreft het gebruik van humor neem ik het advies van Adelka ter harte om het vooral veel te doen en missers te maken waardoor je gaat ervaren wanneer het goed is.

Behalve door feedback te krijgen beoordeel ik in opnames van oefengesprekken of acties het gewenste resultaat geven. Zo draagt dit modelleren bij tot het ontwikkelen van een nieuwe en meer eigen stijl in coaching en communicatie. Waarbij ik regelmatig denk:

*'Misschien werkt het niet,
en misschien wordt proberen of het werkt het mooiste avontuur ooit!'*

Bronvermelding:

Boeken: 'U lijkt me een vrij hopeloos geval', Adelka Vendl 2^e druk 2017.

De fontein, vind je plek, Els van Steijn.

Liefde in wonderland, Riekje Boswijk Hummel.

Demo provocatief coachen Adelka Vendl: https://www.youtube.com/watch?v=hqiYbBDSU_Y (voorbeeld).

Interview met Adelka (18-12-2018).