

Coachingtechniek van de maand

Verzorgd door Peta Twijnstra

Het Standbeeld

Het lichaam geeft uitdrukking aan hoe iemand zich voelt. We weten allemaal dat onze communicatie voor het overgrote deel non-verbaal is. Soms zien anderen eerder hoe we ons voelen dan dat wij dat zelf in de gaten hebben. 'Het standbeeld' is een techniek die het non-verbale als startpunt neemt en de cliënt kan helpen zich beter bewust te worden van zijn gevoel en dat wat hij uitstraalt. "Zet de ander in de houding zoals jij je voelt!" De coach vraagt de cliënt om een ander in de houding te zetten, in de houding te 'boetseren,' die past bij hoe hij zich voelt. Die ander kan de coach zijn of een andere deelnemer. Je geeft de cliënt ruim de tijd om 'het standbeeld' in de goede vorm te zetten en stimuleert hem met vragen: Is de stand van het hoofd goed? En de rug? Hoe zit het met de armen en de benen? Is het precies zoals je het wilt hebben of wil je nog iets veranderen? Staat 'het beeld' op de goede plek in de ruimte? Als 'het standbeeld' klaar is, zegt de cliënt wat hij ziet in 'het beeld'. Ook hier heeft hij ruim de tijd voor nodig en enige ondersteuning in de vorm van vragen. Een mooie vraag kan uiteindelijk zijn: "Wat doet het je wanneer je dit beeld ziet?" Wanneer er meer deelnemers aanwezig zijn dan kunnen ook anderen zeggen wat hen opvalt. Ook de persoon die als 'standbeeld' heeft gediend kan woorden geven aan hoe hij zich voelde in de stand van 'het beeld'. Waar hij spanning voelde in zijn lichaam, welk gevoel het bij hem oproep, wat hij zag of niet zag. Soms is het aan te bevelen om je als coach in de stand van het beeld te laten zetten en te voelen hoe het is om vervolgens van daaruit vragen te stellen of aan te geven wat je opvalt.

Afhankelijk van het doel wat je hebt met een cliënt of een team zijn er volop variaties op 'Het standbeeld' te bedenken. Ter bevordering van de samenwerking of het verbeteren van de communicatie laat je in een teamcoaching in tweetallen werken. Persoon één gaat in een houding staan of zitten die past bij hoe hij zich op dat moment voelt. Persoon twee gaat er tegenover zitten en neemt na verloop van tijd precies dezelfde houding aan. Persoon één komt uit zijn eigen houding en kijkt naar persoon twee en schrijft op wat hem opvalt. Persoon twee komt vervolgens ook uit de houding en vertelt vervolgens wat hij voelde. En in dit digitale tijdperk kun je ook werken met foto's. Vraag de cliënt een wat versterkte houding aan te nemen die past bij hoe hij zich voelt op een plek in de ruimte die voor hem klopt. De foto die je daarvan maakt kun je vervolgens projecteren en bespreken. Lichaamstaal laat vaak veel zien. De werkvorm 'Het standbeeld' maakt het mogelijk wat langer naar die lichaamstaal te kijken en de tijd te nemen om er woorden aan te geven. Soms levert deze werkvorm veel op. Dan is het bovenstaande voldoende. Er kan ook nog een laatste stap gezet worden. Dan is de opdracht: "Zet nu de persoon in de houding hoe jij je zou willen voelen!" Dan ga je met de cliënt onderzoeken wat de verschillen zijn met de eerste houding. Uiteindelijk kan de cliënt zelf de gewenste houding aannemen en ervaren hoe dat voelt en wat er voor nodig is om van de ene naar de andere houding te komen. En Hoewel het lichaam uitdrukking geeft aan hoe iemand zich voelt kan bij deze laatste stap het zo werken dat 'de geest het lichaam volgt'.

