

## Maak de zin af

Eigenlijk spreekt de werkvorm voor zich. Hij is eenvoudig en kort te beschrijven. Ik vind het een werkvorm die fijn is om te hebben. Hij geeft informatie hoe iemand binnenkomt, hoe het met iemand gaat in het hier-en-nu. De cliënt krijgt een papier met daarop de volgende beginzinnen en hij krijgt het verzoek om de zinnen af te maken:

Ik ben..... Ik droom..... Ik denk..... Ik vrees..... Ik weet..... Ik geloof..... Ik hoop.....
---

Inderdaad hij spreekt voor zich!

Om een indruk te geven welk effect de werkvorm kan hebben deed ik de oefening onlangs zelf. Nog niet zo lang als zelfstandig coach begonnen, begint het werk tot mijn eigen verbazing te lopen. Er komen steeds nieuwe opdrachten binnen en ik doe allerlei nieuwe ervaringen op. Ik zit in een bijeenkomst waarin we met intervisiebegeleiders werkvormen uitproberen. Er wordt ons gevraagd de zinnen af te maken.

Ik blijf een tijd steken op de eerste zin en wanneer ik er uiteindelijk in slaag die af te maken volgt de rest heel snel:

Ik ben stralend en goed bezig  
Ik droom dat ik daar nog meer in groei  
Ik denk dat dat ook gebeurt  
Ik vrees dat ik dat dan niet kan behappen en volgen  
Ik weet dat dat niet zo is  
Ik geloof dat het zal gaan zoals het gaat  
Ik hoop op nog meer ruimte en mogelijkheden

Dan wisselen we uit. Welke zin was moeilijk om in te vullen. Welke was het spannend. Waar zit de spanning in het rijtje. Zijn er als groep thema's te ontdekken.

Ik kom erachter dat het goed gaat, met mij en met mijn werk. Ik kom er ook achter dat dat vaak nog niet zo voelt. Dat ik me zorgen maak maar dat ik weet dat het goed komt. Dat ik als ik op het 'weten' en het 'denken' vaar rustig wordt en mijn 'vrees' daarmee kan tackelen. En gek genoeg verrast die ontdekking me aangenaam en maakt me opgewekt.

De oefening doen in een teamcoaching levert veel aandacht op voor elkaar en geeft een andere kijk op teamgenoten. De werkvorm leidt soms tot mooie verrassende verhalen en bijzondere ontdekkingen.