

coaching training intervisie

PETA TWIJNSTRA

Biografische wandeling

Het is mooi weer. De lentezon schijnt. Ik heb straks een cliënt met wie ik wil werken aan zijn biografie. We gaan op zoek naar thema's die van invloed zijn op zijn leven en werk nu, thema's die een versterkende of belemmerende invloed hebben op zijn functioneren. Bewustwording van die thema's kan leiden tot inzichten. En wanneer je je bewust bent van die thema's kun je kiezen of je ze van invloed laat zijn of niet en of ze je mogen belemmeren of juist versterken. Inzicht en bewustwording geven de mogelijkheid om in het nu keuzes te maken, het geeft de mogelijkheid tot zelfsturing.

Er zijn verschillende technieken en werkvormen die je in kunt zetten wanneer je op zoek wilt naar iemands biografie.

Vandaag besluit ik de 'biografische wandeling' te doen. Het lijkt me goed om van de lentezon te genieten, de frisse lucht zijn werk te laten doen, van de beweging te profiteren en me te laten verrassen.

We beginnen in mijn praktijkruimte. Ik vertel wat mijn plan is en leg uit waarom ik deze oefening doe. Hij is bereid het avontuur aan te gaan. We gaan naar buiten en staan, buiten gekomen, even stil. Ik leg uit: "We gaan wandelen en beginnen straks met de eerste zeven levensjaren. Je kiest een gebeurtenis uit die periode die belangrijk voor je is. Meestal is dat de eerste die bij je boven komt. Je vertelt over die gebeurtenis. En als je dat gedaan hebt gaan we door naar de volgende 7 levensjaren."

We gaan lopen, steken de drukke weg waaraan mijn praktijkruimte gelegen is over en komen bij een stadse vaart met veel groen. Die volgen we. Mijn cliënt zit al snel in zijn verhaal en merkt nauwelijks op welke route we lopen. We omzeilen ongemerkt het toch nog wel drukke fietsverkeer. Hij vertelt, het gaat vanzelf. Ik wijs af en toe even met mijn hand welke kant we op gaan. De eerste zeven levensjaren! Ik luister alleen maar en stel af en toe een vraag. En als de gebeurtenis van de eerste zeven jaren is verteld stel ik twee vragen: "Wat heeft deze gebeurtenis voor *versterkende* invloed op je leven (werk) nu?" en "Welke *belemmerende* invloed heeft deze gebeurtenis op je leven (werk) nu?" Hij moet even zoeken naar het antwoord en als de twee vragen beantwoord zijn vraag ik naar de volgende gebeurtenis.

Hij is nog vrij jong deze klant, begin dertig. Dat zijn vijf keer zeven levensjaren. Dat zijn vijf gebeurtenissen, vijf verhalen. Na de vijf verhalen hebben we een rondje gelopen en we komen weer uit bij mijn praktijk. Voor we naar binnen gaan staan we weer even stil. We draaien om en kijken terug op de route. In korte tijd zijn we een mensenleven door gelopen, het leven van mijn cliënt.

Werkvormen over de biografie vind ik boeiend. Ook dit keer komen er allerlei beelden bij mij boven. Emoties wisselen elkaar snel af. Gebeurtenissen raken aan mijn eigen biografie. Andere gebeurtenissen roepen verbazing bij me op, medeleven. Wat zich afspeelt binnen in mij, is voor mij. Wat zich afspeelt bij de cliënt kan materiaal zijn om op door te gaan in het coachtraject.

Peta Twijnstra
Oostergrachtswal 37
8921 AA Leeuwarden



058 - 744 00 24
info@petatwijnstra-coaching.nl
www.petatwijnstra-coaching.nl

coaching training intervisie

PETA TWIJNSTR A

We gaan naar binnen drinken nog een kop koffie en op een flap schrijf ik de thema's die hij noemt uit de verhalen. De rode draad. De versterkende en belemmerende invloed van de gebeurtenissen op zijn leven.

De flap neemt hij mee naar huis. We gaan er de volgende keer over verder. Er is een heel mensenleven voorbij gekomen. Het is genoeg geweest.

Peta Twijnstra, *gepubliceerd in de Nieuwsbrief van de Nobco*

Meer artikelen over coaching zijn te vinden op [de website](#).

Peta Twijnstra
Oostergrachtswal 37
8921 AA Leeuwarden



058 - 744 00 24
info@petatwijnstra-coaching.nl
www.petatwijnstra-coaching.nl