

De achtbaan



Het is een techniek! Ik heb hem geleerd in mijn opleiding tot coach. Maar als ik hem toe pas lijkt het geen techniek maar lijkt het alsof ik in een achtbaan stap en niet weet welke bochtjes ik ga maken of waar ik uitkom. Een achtbaan vind ik heel eng en voordat ik er in stap voel ik de spanning in mijn lijf.

Die, toch wel vervelende spanning heb ik ook als ik in de auto zit op weg naar een coachgesprek dat ik ga voeren met een docent. Op de afdeling waar zij werkt heeft de directeur voor zijn medewerkers een coach geregeld. Doel is professionalisering van de medewerkers.

Ik maak per mail een afspraak met deze docent en uit de toon van de mails maak ik op dat zij geen zin heeft in een gesprek met mij. De toon irriteert me en haar indirecte manier van protest maakt me opstandig. Als ik het uitvergroot komt het er voor mij op neer: "Ze moet niet denken dat ik een beetje met me laat sollen". Ik ken deze vrouw uit andere zettingen en ik weet hoe moeilijk ze kan zijn en hoe lastig het is om contact met haar te krijgen.

Als ze bij me binnenkomt, praat ik kort met haar over koetjes en kalfjes en dan zet ik 'mijn techniek' direct in. "Ik zie op tegen dit gesprek", zeg ik. "Uit je mails heb ik de indruk gekregen dat je dit gesprek niet wilt. En ik ben niet van plan een gesprek te voeren met iemand die dat niet wil. Daar heb ik helemaal geen zin in."

is direct één en al aandacht. De spanning en irritatie is, vermoed ik, in mijn stem te horen en in mijn lichaamstaal te zien. "Zo moet je dat allemaal niet uitleggen", zegt ze. Ik moet haar goed begrijpen, ze vindt het heel goed dat dit soort gesprekken geregeld worden maar zij werkt maar 2 dagen dus voor haar heeft een coachgesprek echt geen zin.



coaching training intervisie

PETA TWIJNSTRA

“Oké”, zeg ik, “dan voeren we dit gesprek niet. Ik ga geen gesprek voeren waar jij de zin niet van inziet. Straks heb ik het zweet op mijn rug omdat ik mijn best doe om er een goed gesprek van te maken terwijl jij ontwijkend blijft reageren”.

Ze begint te vertellen over de combinatie van werk en thuis. Dat ze ver onder haar niveau werkt. En als ik doorvraag vertelt ze wat dat met haar doet. Dat ze soms ontevreden is over zichzelf en dat ze het moeilijk vindt dat ze anderen zich wel ziet ontwikkelen of promotie ziet maken en dat dat bij haar niet het geval is. “Met 2 dagen werken kun je ontwikkeling en promotie wel vergeten” vertelt ze mij.

Dan zegt ze dat hoewel ze eigenlijk geen gesprek wilde, het gesprek nou toch begonnen is. En ze heeft gelijk. De achtbaan heeft zijn werk gedaan. En ik ben er uit gestapt.

De techniek die ik achtbaan noem gaat als volgt: je zet je valkuilen, emoties en onzekerheden in en geeft aan welk effect bepaald gedrag van de gecoachte op jou heeft. Zo zette ik mijn irritatie en opstandigheid in en vertelde haar welk effect ze op mij had. Bij deze techniek is het soms handig je even voor te bereiden door wat afstand te nemen, koffie te gaan halen of het uit te stellen tot een volgend gesprek. Zo heb je wat meer tijd voor zelfanalyse. Pas wanneer je je bewust bent van wat er bij jou, de coach, getriggerd wordt kun je je emoties en valkuilen inzetten ten dienste van de ontwikkeling van de gecoachte.

Bijzonder krachtig, deze methodiek! Een cliënt leert hoe hij over kan komen op een ander. Want het effect dat hij op jou heeft(hier en nu) heeft hij ook op anderen (daar en dan). Ik merk dat ik de techniek inzet wanneer ik geen andere beweging merk bij de cliënt of wanneer het bij mij zo kriebelt dat die kriebels benoemen de enige manier is om verder te kunnen.

Bij een kort en heftig ritje in de achtbaan op de kermis weet je vooraf niet wat de uitwerking zal zijn. Tijdens het ritje heb je geen controle op de snelheid en de bochtjes, je kunt halverwege niet uitstappen. En welk effect het ritje op jou en je medepassagiers zal hebben weet je pas wanneer je uitstapt of soms pas wanneer je weer thuis bent. Zo is het ook bij deze techniek ‘de achtbaan’. Onderweg kan er van alles gebeuren.

Het gesprek gaat voort. Het wordt een bijzonder gesprek. De ‘achtbaan’ heeft zijn werk gedaan.

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

Meer recensies en artikelen van mij 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