

Effectief communiceren? Dat kan!

Als je (werk)relatie onder druk staat, zijn er verschillende manieren van reageren: je voelt je gekwetst, je trekt je terug of gaat de confrontatie aan. Door coaching kun je ervoor zorgen dat je vaste patronen doorbreekt en meer rust en ruimte in je hoofd krijgt.

In ons onderbewuste spelen zich processen af waar we geen weet van hebben. We reageren dikwijls impulsgevoerd en dat levert teleurstelling, pijn of stress op. Als je deze gedragingen verder onderzoekt, zie je een vicieuze cirkel die te maken heeft met jouw reactie op de situatie.

Cirkel

Het kenmerkende van een vicieuze cirkel is dat je het verloop niet kunt stoppen. Dit soort gedragspatronen zijn gebaseerd op een oud stramien dat jij jezelf hebt aangeleerd. Om deze vicieuze cirkel te doorbreken, zullen we ons eerst bewust moeten worden van onze onbewuste reactie.

Maar hoe? Bij Henriette van Beijnum van Spectus Coaching kun je dat leren. Ze gebruikt daarbij drie verschillende methodes, die ieder op hun eigen manier bewustwording vergroten en je helpen vastgeroeste patronen te doorbreken.

Focussen

Bij de methode 'focussen' leer je in je lijf waar te nemen waar de oorzaak zit en krijg je zicht op de automatische impuls. Door te focussen leer je de impulsgevoerde reactie te stoppen. Je herkent jezelf en leert wat er in je omgaat. Dat doe je door er een woord aan te verbinden. Daarmee geef je op een nieuwe manier aandacht aan wat je lijf ervaart. Er ontstaat letterlijk 'nieuwe ruimte'. Door het woord te koppelen aan je gevoel, ontstaat er een nieuwe hoofd-hartverbinding.

Dat geeft de mogelijkheid te stoppen met de oude reactie. Door deze oefening word je vaardig om deze nieuwe aanpak toe te passen.

Visualisatie

Een andere aanpak is de methode van visualisatie. Uitgaande van je eigen mogelijkheden ben je tot nu toe aan de slag gegaan met de dingen die je belangrijk vond en ben je er ook achter gekomen wat je niet lukt. Als gevolg daarvan kun je je uitgeput voelen en de overtuiging krijgen dat niets ter wereld je nog kan helpen om uit deze impasse te ontsnappen.

Bij 'visualisatie' ga je bedenken hoe je ideale situatie eruit zou kunnen zien. Je leert deze niet alleen met woorden te vangen, maar ook te visualiseren.

Henriette van Beijnum hanteert hierbij de methodiek van het doorvragen. Beschrijven wat je ziet en voelt in de nieuwe situatie. Het gevolg is dat je (letterlijk en figuurlijk) zicht krijgt op hoe het anders kan. Het geeft je weer hoop en je kunt je doelen weer makkelijker bereiken.

Context

Vanuit het contextuele gedachtegoed ligt er veel vast in het leven van een mens. De wijze waarop je bent opgegroeid (binnen welk gezin, hoe je ouders met elkaar communiceerden, welke plek jij daarin had) leggen voor een deel de basis voor je verdere leven.

Zo kom je er bijvoorbeeld achter waarom relaties soms zo moeizaam verlopen, waarom je partner soms zo heftig reageert op situaties, of juist zo onderkoeld. Het geeft je ook een duidelijker beeld van hoe jij daarop kunt reageren of hoe jij je bakens dient te verzetten.

Wat je leert tijdens de coaching zijn inzichten over jezelf en praktische tools om te reageren en daarin ook voor je zelf te zorgen. Je creëert ruimte voor jezelf. Je krijgt zicht op hoe het anders kan

Spectus Coaching Henriette van Beijnum
Annabellastraat 2 6515 CH Nijmegen 06-29453534
spectuscoaching@live.nl www.spectuscoaching.nl