

Coachingtechniek van de maand

Deze maand verzorgd door Luc de Boer



Loslaten

Mijn cliënten bij "Sensitief aan het werk" hebben vaak last van de stijl van communiceren van hun leidinggevende of collega's. Ze trekken zich opmerkingen persoonlijk aan, gaan daarover piekeren, zijn gemakkelijk te beïnvloeden, weten niet hoe ermee om te gaan. Het komt erop neer dat het lastig is om sommige dingen los te laten. Hiervoor heb ik de volgende ondersteunende oefening bedacht.

1. Kun je een recent voorbeeld noemen van iets wat je gemakkelijk vond om los te laten? Iets waarvan je afstand hebt gedaan? Het mag van alles zijn, behalve "vuilnis" (want dat is bedoeld om weg te gooien).
2. Ga gedetailleerd na wat je hebt gedaan. Hoe heb je dit losgelaten? Hoe heb je "afscheid genomen"?
3. Wat dacht je daarbij? Wat voelde je daarbij?
4. Wat leverde het je op?
5. Hoe kun je dit vertalen naar de volgende ongewenste opmerking van je baas/collega? Wat kun je denken en doen om het los te laten? Wat gaat dat je opleveren?

Voorbeeld:

1. Ik heb laatst kleding weggedaan.
2. Ik nam er de tijd voor, beoordeelde van elke kledingstuk of ik het nog zou aantrekken. Wat ik wegdeed stopte ik in een vuilniszak. De kleding waar andere mensen nog wat aan konden hebben gingen in een andere zak. De ene vuilniszak heb ik in een container gekieperd, de andere zak in zo'n speciale bak.
3. Ik dacht: dit ga ik niet meer gebruiken. En dat wel. Het voelde eigenlijk prima, opluchting.
4. Mijn kast was weer netjes en overzichtelijk. Alles wat erin zit kan ik gebruiken. Het leverde ook ruimte op.
5. Geen idee, wat bedoel je? Hulpvraag coach: "Kun je een negatieve opmerking zien als een kledingstuk dat niet bruikbaar voor je is, kun je dan visualiseren dat je het weggooit?" Ja, dat zou ik kunnen proberen. Ik kan even de tijd nemen om te beoordelen of ik wat aan de opmerking heb. Als zijn opmerking een broek is die mij niet meer past, dan hoef ik die niet meer aan te trekken. Ik doe hem in een zak en gooi 'm in de vuilcontainer. Het levert mij overzicht en ruimte op.

Effect:

- de cliënt ziet dat er ook voorbeelden zijn waarin hij/zij wél kan loslaten;
- de cliënt ontdekt welke gedachten, gevoelens en welk gedrag daarbij horen;
- de cliënt leert om een vaardigheid uit de privé-wereld te koppelen aan werksituaties.

Tips:

- Geef de cliënt de tijd om de vragen te beantwoorden. Het kan soms een gekke vraag zijn, waarbij het even duurt voordat de cliënt in de herinnering zit.
- Deze oefening helpt bij het loslaten van relatief kleine, irritante dingen die je bezig blijven houden. Koppel het niet aan grote zaken als rouw en verliesverwerking (bijvoorbeeld bij ontslag), waarbij het normaal en functioneel is dat het je bezig houdt en waarbij grote emoties passen. De vergelijking gaat dan mank.
- Help aan het eind om de visualisatie te koppelen aan een concrete toekomstige situatie.

Ik ben benieuwd naar jullie ervaringen!

Luc de Boer
www.sensitiefaanhetwerk.nl