

An illustration featuring two pairs of hands holding a white coffee cup. The hands are rendered in a solid red color. The coffee cup is white with a blue rim and contains a dark coffee. A white crescent moon and several small black dots, representing stars, are visible on the surface of the coffee. The background is a light blue color with several white, short, diagonal lines scattered across it, suggesting a bright or celebratory atmosphere. The text is centered in the middle of the image.

**Mensen ontmoeten
waar ze zijn**



RENATE VAN DER VEEN

In haar bijdrage deelt Renate van der Veen vanuit haar onderliggende waarden en houding vijf perspectieven op tijd: het juiste moment om te starten, de verlangzaming van de tijd tijdens een gesprek, wat er op het moment van de coaching aan de orde kan komen, in welke tijdsrichting je wilt kijken en hoe lang je met elkaar meereist.

Het juiste moment

De impuls van degene die mij – als coach – opzoekt is van essentieel belang voor een zinvolle coaching. Want alleen als je iets wilt onderzoeken en voelt dat je dat samen wilt doen, is er ruimte om iets nieuws te ontdekken. Diegene is dan ook bereid moeite te doen, een telefoontje te plegen of een bericht te schrijven om de gesprekken in gang te zetten. Ik bel niet achter mensen aan. De impuls om in gesprek te gaan kan ik alleen hartelijk verwelkomen.

*Coaching, daar zou ik tijd voor moeten maken
Mijn vriendin zegt dat ik het moet doen
Echt! Belangrijk!*

*Het is tijd om het aan te gaan
Ik voel een impuls
Nu*

*Daar ben ik nog helemaal niet mee bezig
Hoezo moet ik daar iets mee
Ander onderwerp!*

Verlangzaamde tijd

Vervolgens is het de zoektocht naar wat op dit moment naar de oppervlakte kan komen. Dat doe ik door de tijd te nemen en met volle aandacht bij de ander te zijn. We nemen de tijd of verliezen deze zelfs uit het oog en daardoor komt er rust. In die kalme is er ruimte voor het oppikken van subtiele signalen. Welke woorden komen op? Welke woorden komen met een zekere schroom naar buiten? Woorden waarvan de inkt nog nat is, zoals mijn leermeester René Maas zei. Welke betekenis schuilt daarin? Dat leidt niet zelden tot verrassingen, als we de tijd maar durven te verlangzamen.

Ieder getijde biedt een opening

Onze ontwikkeling en hoe we omgaan met wat er op ons pad is gekomen, kunnen we aan in lagen of etappes. Ieder jaar – of misschien is getijde een betere term – biedt een opening om nieuwe dingen over jezelf te ontdekken. Soms gaat het razendsnel als er na stagnatie een sprint volgt. Soms is er alleen een kleine opening en komt er iets om een tijdje op te kauwen. En soms is er slechts frustratie en kritiek en hoop ik dat er ergens een enkel woord op zijn plek valt. De kunst is dan geduldig te zijn en zowel de kleine als grote interne verschuivingen te waarderen en te zijn met wat er is. Ook al gun ik iedereen natuurlijk grootse verhelderende inzichten.

Welk tijdsperspectief

In ieder gesprek heb je de keuze om achteruit te kijken in de tijd, te werken met wat er nu speelt of vooruit te kijken naar wat er in de toekomst mogelijk is. Elk van deze drie perspectieven brengt mogelijkheden en soms ook belemmeringen met zich mee.

Bij het achteruitkijken kun je opnieuw kijken naar wat je hebt meegemaakt vanuit de persoon die je nu bent, waarbij je compassie en mildheid uitnodigt. Terecht komen in een oude groef is dan belemmerend.

De kunst is geduldig te zijn en te zijn met wat er is

In het hier-en-nu neem je waar hoe je jouw theorie over wie je bent, toepast op situaties die nu in je leven spelen. Daarbij is het de uitdaging het voelen en denken rustig te combineren, te ordenen en jezelf niet te verliezen in complexiteit.

Bij het vooruitkijken stel je je voor hoe je leven over enige tijd kan zijn. Door dat onder woorden te brengen, begint die toekomst vaak al te ontstaan. Daarbij kan het een worsteling zijn

voorbij de scenario's te komen over wat er dan kan misgaan. Angsten over wat mogelijk is.

Ik werk bij voorkeur met wat er nu is, omdat dat tastbaar en toepasbaar is. Als er dan een solide beeld is ontstaan van wie je bent en waar je van nature goed in bent, is het boeiend om vooruit te kijken naar wat er dan allemaal mogelijk is.

Ontmoetingstijd

Tot slot heeft ieder contact met een coachee een eigen lengte. Omdat ik veel met hoogbegaafden werk, is onze ontmoetingstijd vaak kort. Kort niet in de zin van een kwartier, maar kort in de zin van ongeveer vier gesprekken, omdat het denken en voelen snel gaat. Wat bij de lengte van de ontmoetingstijd meespeelt, is die initiële impuls om iets te willen ontdekken. Want met die wil komt de moed om nieuwe inzichten in de praktijk te gaan brengen. Daardoor kan de ontwikkeling snel gaan. Bij de coachee toetsen of de onderzoeksimpuls al bevredigd is of dat er nog iets ligt, is dan dus iedere keer verstandig om te doen. Zodat de bal steeds bij de coachee ligt.

Mensen ontmoeten waar ze zijn

Deze vijf aspecten van tijd gaan eigenlijk allemaal over het ontmoeten van mensen waar ze zijn en niets te forceren. Ik probeer me goed af te stemmen op het juiste moment, hoe, welke kans, welke richting en welke lengte. En daarin ontmoet ik ook mezelf in waar ik ben als mens en als coach. Ieder getijde biedt mij nieuwe inzichten uit onder meer gesprekken, boeken, cursussen en zelfreflectie. En die inzichten vlecht ik bewust en soms natuurlijk ook onbewust in mijn coachingsgesprekken. Ik ben niet meer de coach die ik een paar jaar geleden was en misschien zelfs niet die van gisteren. Zo ontmoeten we elkaar waar we beiden zijn en dat ervaar ik als het mooiste wat er tussen mensen kan ontstaan.



Renate coacht sinds 2012 hoogbegaafde volwassenen om te ontdekken en te werken met waar je van nature goed in bent. Ze schreef *Handreiking Oplaadplekken* over het creëren van energiegevend bijeenkomsten. Als eigenaar van Spirit of the Age en dialogexpert begeleidt ze organisaties om onderzoekende gesprekken (dialog) te voeren en zo samenwerking te stimuleren. www.renatevanderveen.nl



LVSC: Dé beroepsvereniging voor Coaches, Supervisoren en Organisatiebegeleiders

Waarom aansluiten bij onze professionele learning community?

- Een kennisnetwerk van ruim 2300 vakgenoten
- 4 x per jaar Tijdschrift voor Begeleidingskunde
- Jaarlijks ruim 40 regionale workshops en landelijke webinars en colleges
- Beroepsregistratie als Registercoach of Supervisor
- Aansluiting bij intervisiegroepen
- Gratis toegang tot de kennisbank Professioneelbegeleiden.nl
- Ethische beroepscode
- Toegang tot een professioneel klachtenreglement
- Persoonlijke aandacht voor leden

MEER INFO OP WWW.LVSC.EU