



## Coaching, psychotherapie en counseling

### **1 Coaching: Vormgeven aan je eigen toekomst**

Coaching is het begeleiden van mensen in hun eigen ontwikkelingsvragen. Primair gebeurt dit door middel van regelmatige gesprekken. Daarnaast kunnen trainingen of oefeningen een uitvloeisel of onderdeel zijn van een coachingsproces.

#### **Ik help je door:**

- Samen nieuwe en uitdagende doelen te vinden
- De weg ernaar toe duidelijk te krijgen
- Inzicht te bieden in je kwaliteiten en ontwikkelingsmogelijkheden
- Komen tot een concreet programma om de gewenste doelen ook daadwerkelijk te halen.

#### **Waarom coaching?**

Wij kunnen zelf heel veel. Maar soms merken we dat ontwikkelingen langzamer gaan dan we hadden gewild, dat je het gevoel hebt dat je meer kan en dat het moeilijk is om eerlijk naar jezelf te kijken. Soms missen we net dat steuntje in de rug om door te zetten. Door gestructureerd met een ander te praten over je wensen, je verlangens, eventuele blokkades en twijfels kan er veel sneller duidelijkheid ontstaan. Een ander kan je vaak beter dan jezelf een spiegel voorhouden.

#### **Voor wie is coaching bedoeld?**

Voor iedereen. Ik gun iedereen een begeleider in zijn werk en leven. Dat hoeft niet elke twee weken. Soms kan een gesprek per jaar al veel meerwaarde opleveren. Vaak kunnen ook je partner of je vrienden veel voor je betekenen. Een coach echter staat buiten je leven en kan je op een meer onafhankelijke wijze helpen. Coaching is echt zinvol als je voor een grote verandering staat, als je niet helemaal meer lekker in je vel zit, als je iets anders wilt maar niet weet wat of als je iets nieuws wilt. Coaching gaat zowel om je leven als je werk.

#### **Hoe werk ik?**

Dat hangt natuurlijk van je vraag af: die gaan we eerst duidelijk krijgen. In principe houden we gesprekken, eventueel met oefeningen, maar soms door alleen maar te luisteren. Want je eigen verhaal in alle rust en ruimte te kunnen vertellen kan soms al veel duidelijkheid geven en kunnen gevoelens boven komen die je niet hebt willen voelen of die je niet had verwacht. Daar gaan we op door, net zo lang tot het duidelijk voor je is. Mijn commitment is dat ik je bij sta op jouw weg: luisterend, reflecterend, adviserend en soms net die confrontatie die nodig is om je uit je belemmerende comfortzone te halen.

### **Mijn uitgangspunten voor coaching:**

1. Je kent jezelf het beste. Niet de coach weet wat goed voor je is: dat weet alleen jijzelf. Dat betekent dat we altijd beginnen én eindigen bij jou en bij jouw vragen en wensen.
2. Je bent zelf verantwoordelijk voor je leven. Dat betekent dat we het over jou hebben en niet over alle andere mensen. Jouw toekomst is open en ligt geheel in je eigen handen.
3. Je bent vrij om te kiezen. Uiteindelijk is er niemand die jou er van kan weerhouden te kiezen waar jij voor wilt kiezen. De enige beperking ligt in je eigen moraal. Dat wil zeggen dat jouw keuzes anderen geen schade mogen berokkenen.
4. Coaching doe je niet om een probleem op te lossen. Je zoekt een coach om je te helpen jouw weg duidelijker te krijgen.

## 2 Therapie: Integratie van je ziel, geest en lichaam

Hoewel therapie (van het Griekse: θεραπεία) vaak in verband gebracht wordt met psychosociale problematieken en psychiatrische stoornissen, zie ik psychotherapie vooral als een middel om de processen van je ziel, je geest en je lichaam weer in harmonie met elkaar te laten functioneren. Juist de disharmonie is de oorzaak van problemen in je functioneren of gevoelens van onbehagen, onvervulde verlangens of geestelijke pijn.

### Uitgangspunten voor behandeling

Daarnaast volg ik in mijn werk de uitgangspunten van Holistisch Lichaamswerk, dat ervan uitgaat dat blijvende veranderingen alleen tot stand komen als we zowel de mentale als de emotionele en fysieke belemmeringen en pantsering vrijmaken. De emotionele en mentale attitudes worden immers meestal door fysieke activiteiten en bijbehorende spierspanningen tot uitdrukking gebracht.

### Mijn werkwijze

Ik pas verschillende inzichten uit de psychotherapie, en met name de Gestalttherapie, toe, met als doel om helderheid te geven aan de onbewuste belemmeringen die in de loop van het leven van de client kunnen zijn gegroeid. Vaak liggen de wortels van disharmonie al in de vroege jeugd en kan het bewust maken van vroegere vaak pijnlijke ervaringen samen met het inzicht dat het heden niet vergelijkbaar is met de vroegere leefsituatie verlichting brengen. Bevrijding gaat stap voor stap, maar de eerste millimeters van nieuw bewustzijn zullen al tot een grote verlichting leiden.

### Bodywork

Bij het lichaamswerk sluit ik aan op de inzichten en behandelingsmethoden van Postural Integration van Jack Painter. Postural Integration, een alternatieve methode van lichaamsgerichte psychotherapie, streeft ernaar het individu zich meer bewust te helpen worden van zichzelf in zijn lichaam en het de kracht te helpen vinden om zichzelf te veranderen in zijn "body-mind" - lichaam, emoties en attitudes. Het is een middel om cliënten hun gevoel van welzijn te vergroten en hun capaciteit om te voelen, hun vermogen om zich uit te drukken en hun gevoel van zelfbewustzijn te ontwikkelen.

### 3 Counseling: Reflectie op en heling van ziel, geest en lichaam

Counseling is een laagdrempelige vorm van (emotionele) hulpverlening. Bij counseling worden zowel de mentale als de emotionele kanten van jezelf aangeraakt. Het doel van counseling is het helpen bij:

- het oplossen of hanteren van problemen
- het vinden van antwoorden op vragen
- het benutten van ongebruikte mogelijkheden

#### Visie

In mijn counseling onderschrijf ik de visie van Carl Rogers, die stelt dat een goede hulpverlening vereist dat de counselor qua houding aan drie voorwaarden voldoet:

- Empathie: de wil om te begrijpen
- Onvoorwaardelijke acceptatie van de gedachten, gevoelens en belevingen van de cliënt
- Congruentie: oprechtheid en eerlijkheid.

#### Werkwijze

In mijn counselingpraktijk sluit ik primair aan bij de belevingswereld van de cliënt zonder vooropgezette methode of werkwijze. Ik werk intuïtief en volg de wegen die de cliënt aangeeft, intervenueer, corrigeer, open nieuwe wegen en ondersteun.

Counseling impliceert dat er geen vaststaande weg is en daarom maak ik gebruik maakt van verschillende (psychologische) theorieën, invalshoeken en methoden. Alles met het doel om aan te sluiten bij de cliënt en om hem/haar zo goed mogelijk met diens problemen en vragen bij te staan.

Counseling heeft veel raakvlakken met psychotherapie. Toch is counseling (met nadruk) geen psychotherapie, maar richt ik me primair op het 'hier-en-nu' en innerlijke reflectie. Counseling is een goede vorm bij aanhoudende stressbeleving, functioneringsproblemen, emotionele vraagstukken en levensvragen.

© Han Bekkers Leiderschap en advies | mei 2021

## Han Bekkers

### *Leiderschap en advies*

- *Bestuurlijk en strategisch advies*
- *Organisatieontwikkeling*
- *Interim- en programmamanagement*
- *Coaching, training en teamontwikkeling*

Adres: Rijksweg 146 6573 DG Beek Ubbergen | Telefoon: +31 (0)24 645 0395 | Mobiel: +31 (0)6 5138 8667  
| E-mail: [info@hanbekkers.nl](mailto:info@hanbekkers.nl) | Internet: [www.hanbekkers.nl](http://www.hanbekkers.nl)

Nu beschikbaar: '[Reis naar de bron](#)', mijn debuutroman, een meeslepende vertelling over liefde, pijn en bezieling. Bestellen kan via [info@hanbekkers.nl](mailto:info@hanbekkers.nl)

Ook verkrijgbaar: '[De druppel en de oceaan](#)'. Het Handboek voor persoonlijk leiderschap. Derde herziene druk.