



Het effectief kunnen omgaan met tegenstrijdigheden, spanningsvelden en dilemma's is een van de belangrijkste uitdagingen van deze tijd. Dit verloopt voor vele mensen niet bepaald als een tweede natuur. Als begeleider word je dagelijks geconfronteerd met die vorm van complexiteit. Mensen met hartverscheurende dilemma's, keuzestress, schijnbaar onverzoenbare doelen of belangen, niet aangeboorde talenten, belemmerende overtuigingen; enz. Vaak verstrikt in 'of-of' denken.

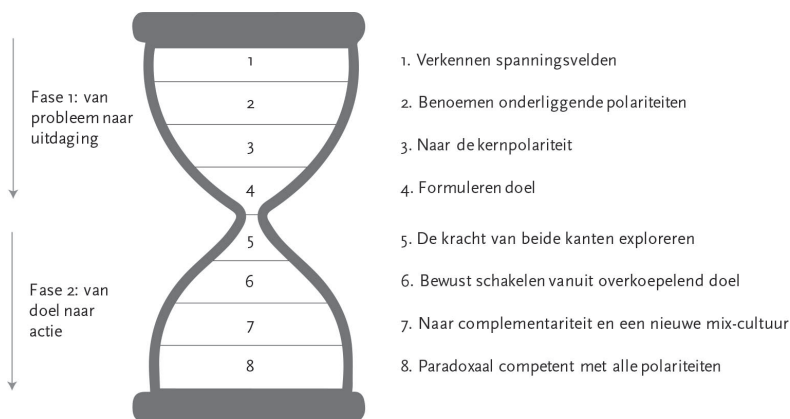
Hoe help je jouw coachees hiermee om te gaan?

In het boek 'Paradoxaal Coachen, hoe je tegenstellingen tot kracht maakt in leven, werk en teams' (Boom Uitgevers Amsterdam, 2019) gaan Ivo Brughmans en Silvia Derom hier uitgebreid op in, en reiken ze jou een uitgebreide reeks tools aan die je kan inzetten in je begeleidingen.

Voor jouw gebruiksgemak hebben we alle coachvragen uit het boek ook nog eens gebundeld in dit document.

Veel coachplezier!

We hebben de coachvragen gebundeld volgens de flow van de paradoxenzandloper:



FASE 1 – stap 1: Verkennen spanningsvelden

- Wat wil je tegelijkertijd hebben/bereiken, maar lijkt niet mogelijk te zijn?
- Bij wie of wat hoort dit spanningsveld?
- Waar wringt het precies?
- Hoe heb jij hier last van?
- Hoe zou je die innerlijke spanning verwoorden?
- Welke stukken van jezelf zijn hierin met elkaar in gevecht?
- Welke moeilijke keuze moet je maken of heb je gemaakt? Benoem de onderliggende waarden die elkaar bijten.
- Voor welke kant van het spanningsveld heb je een voorkeur of ben je het meest vertrouwd? Hoe komt dat?
- Welke weerstand ervaar je bij een van beide kanten?
- Welk spanningsveld zou, indien opgelost, de andere spanningsvelden onbelangrijk, of veel makkelijker maken?
- Wat zou je missen als het spanningsveld er niet zou zijn?



- Wanneer zou het spanningsveld je voldoening geven?
- Welke nieuwe mogelijkheden ontstaan door dit spanningsveld?
- Stel dat je hierin niet uitgedaagd werd door je omgeving, welke invloed zou dat hebben op het spanningsveld?
- Bij een tegenstelling waarbij verschillende partijen betrokken zijn:
 - √ Ben jij onderdeel van het spanningsveld?
 - √ Mocht die andere partij er niet zijn, zou je dan zelf nog een spanning ervaren?
 - √ Wie draagt de verantwoordelijkheid van de consequenties van dit spanningsveld? (= de probleemeigenaar)

We geven jou ook een aantal vragen mee die gericht zijn op de rechterhersenhelft. Het voelen, het creatieve en het visuele worden hier meer aangesproken.

- Waar voel je het spanningsveld in je lichaam?
- Welke emotie(s) roept het spanningsveld bij je op?
- Hoe zou je tegen het spanningsveld aankijken als je van het andere geslacht was?
- Als het spanningsveld een dier was, welk dier zou het dan zijn?
- Welk beeld zie je voor je als je aan het spanningsveld denkt?
- Wat zou je moeder tegen je zeggen over het spanningsveld?
- Als de weerstand die je voelt een persoon zou zijn, wat zou die dan tegen jou zeggen?
- Als de weerstand een persoon zou zijn, wat zou zijn bestaansreden of intentie zijn? En hoe botst dit met jouw intentie(s)?

FASE 1 – stap 2: Benoemen onderliggende polariteiten

- Waar heb je dit spanningsveld al eens eerder meegemaakt, misschien in een iets andere vorm?
- Welke waarden of welke doelen zijn hierin met elkaar in gevecht?
- Waar staat het spanningsveld symbool voor?
- Welke intentie heeft elke kant?
- Hoe kun je elk van beide polen op een positieve of neutrale manier benoemen?

FASE 1 – stap 3: Naar de kernpolariteit

- Welke polariteit raakt jou het meest?
- Welke polariteit zie je vaak terugkomen?
- Van welke polariteit heb je op dit moment het meeste last?
- Welke polariteit heeft de grootste invloed op het al of niet stromen van de situatie?

FASE 1 – stap 4: Formuleren van het doel

- Waar moet deze kernpolariteit jou brengen? Hoe wil je je erbij voelen?
- Op welke andere manier wil je omgaan met deze polariteit?
- Hoe zal het werken rond deze polariteit andere polariteiten in jouw leven beïnvloeden?
- Welke voorkeuren, afkeuren of weerstanden voel je bij van elk van beide polen?
- Mocht je die voor- of afkeuren kunnen beïnvloeden, welke kant zou het dan opgaan?



- Wat zou er gebeuren als je maximaal inzet op de ene kant?
- Wat zou er gebeuren als je maximaal inzet op de andere kant?
- Stel dat je een positieve verbinding aangaat met de niet-voorkeurspool, wat zou er dan anders zijn?
- Welk potentieel laat je onbenut door de andere pool te verwaarlozen?
- Wat zou een stap vooruit zijn ten opzichte van de huidige situatie?

FASE 2 – stap 5: Verbinding maken met de onbekende pool

- Zijn er mensen in je omgeving die deze pool sterk ontwikkeld hebben? Wat kun je van hen leren?
- Wat stoot je in het bijzonder af in deze pool? Hoe zou die pool eruitzien als je die specifieke lading eraf zou kunnen nemen?
- Hoe zou je deze pool een andere naam kunnen geven zodat deze voor jou wel aanvaardbaar wordt?
- In welke (mildere) vorm zou deze pool wel aanvaardbaar zijn voor jou?
- Wat kan je helpen om in verbinding te gaan met deze pool?
- Wat kun je concreet doen om hiermee (op een veilige manier) te oefenen?

FASE 2 – stap 6: Bewust schakelen tussen beide polen

- In welke situaties kies jij typisch voor pool A/B?
- Welke triggers gaan hieraan vooraf? Of: welke elementen lijken pool A/B in gang te zetten?
- Wanneer is de uitzondering? Wanneer kan je wel heel bewust een van beide polen inzetten?
- Wat helpt jou om in pool A/B te vertoeven? Wie of wat is daarvoor nodig?
- Hoe kan je het resultaat van deze observaties bewust inzetten om jouw doel te bereiken?

FASE 2 – stap 7: Beide kanten verbinden en integreren

- Wat wil je eigenlijk willen bereiken met A en B? Waar gaat het jou eigenlijk om?
- Wat zou een geschikte nieuwe vorm zijn waar de essentie van beide polen mooi samen kan komen?
- Hoe kun je de kwaliteiten van beide kanten (tegelijkertijd) benutten ten gunste van jouw doel?
- Hoe kan A juist helpen om B te bereiken? (= stimulerende beperking) Bijvoorbeeld: op welke manier kun je door meer rust en stabiliteit te creëren de veranderbereidheid van je medewerkers vergroten?
- Hoe kan je ten volle doel A bereiken en tegelijkertijd ook voluit doel B realiseren? (= paradoxale opgave) Bijvoorbeeld: hoe kun je je ecologische voetafdruk halveren en je winst verdubbelen?
- Wanneer heb je A en B al eens goed met elkaar zien samengaan?
 - √ Wat maakte dat deze combinatie kon werken?
 - √ Hoe zou je dat op deze situatie kunnen toepassen?
- Wat is voor jou een beeld of gevoel van volmaakte harmonie of synthese van beide?



We hebben ook nog coachvragen voor specifieke aandachtsgebieden:

Coachvragen 'Schaduwkanten verkennen'

- Wat probeer jij koste wat kost te vermijden of weg te drukken, maar ontploft soms in je gezicht?
- Voor wat/wie heb jij een uitgesproken fascinatie (of afkeer), maar hou je angstvallig voor jezelf?
- Wat doen crisissituaties met jou? Welke scherpe kantjes komen dan naar boven?
- Waar maak jij je druk over in de wereld? Wat zegt dat over jou?
- Waar erger jij je sterk aan bij anderen? Wat zegt dat over jou?
- Mocht je een levensmotto hebben, wat zou dat zijn? Wat vertelt dat over wat er voor jou 'moet'?
- Als je drie regels mag kiezen waaraan iedereen zou moeten gehoorzamen, wat zou dat zijn? Wat zegt dat over wat je van jezelf moet of niet mag?

Coachvragen 'Belemmerende overtuigingen verkennen'

- Wat zijn de voordelen van deze overtuiging?
- Kwam deze overtuiging in het verleden van pas?
- Waarvoor behoed deze overtuiging jou?
- Van wie is deze overtuiging eigenlijk?
- Wat vermijd je door deze overtuiging levend te houden?
- Welke bezorgdheid of angst schuilt achter de overtuiging?
- Welke gevoelens roept deze overtuiging bij je op?
- Wat is het effect van deze overtuiging op anderen?
- Welke waarden komen in het gedrang door deze overtuiging?

Coachvragen 'Bewust worden van de werking van het systeem'

- Wat verwacht je gezin van jou? Je werkgever? Wat verwachten je familie, vrienden of collega's?
- Welke intentie hebben deze verschillende partijen? Waarom verwachten ze die rol of kant precies? Waarom jij precies?
- Welke functie heeft jouw rol in het systeem? Welke nood vervult deze?
- Welke polariteit in jezelf wordt hierdoor getriggerd? Welk evenwicht tussen twee kanten van jezelf wordt hierdoor verstoord?
- Kan deze behoefte van het systeem ook op een andere manier vervuld worden?
- Heb je deze rol alleen in dit systeem of komt die terug in meerdere systemen?
- Is er sprake van een patroon? Welke polariteit ligt daaronder?