



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 dagdagelijks 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.

Hieronder vind je de instructie voor de opstellingsoefening met persoonlijke polariteiten.

Veel coachplezier!

Dit is een buitengewoon krachtige oefening die jou of jouw coachee uit het 'denken over' haalt en meteen in de (vaak lijfelijke) ervaring zet. In de beschrijving van deze opstelling gaan we ervan uit dat je ze op jezelf toepast, maar het spreekt voor zich dat je dezelfde principes volgt wanneer je *iemand anders* begeleidt in de oefening.

Vorbereiding

- Ga aan de slag met een spanningsveld (of polariteit) dat je regelmatig tegenkomt in je persoonlijke leven of werk, en dat een uitdaging voor je inhoudt.
- Noteer elke kant van het spanningsveld of de polariteit op een blad papier. Bijvoorbeeld 'controle' op het ene blad, 'loslaten' op het anderen blad.
- Kies een plek in de ruimte waar je beide polen neerlegt.
- Kom even bij jezelf, keer je aandacht naar binnen' en maak het stil. Zet je zintuigelijke kanalen open.
- Doe de oefening helemaal 'solo' of zoek jezelf een bondgenoot en gids elkaar om beurt door de opstelling.

Exploratie

- Ga vervolgens verschillende posities exploreren en invoelen. Dit houdt in: openstaan, alert zijn en observeren van lichamelijke gewaarwordingen, gedachten/beelden, emoties die opkomen, bewegingen die je spontaan wilt maken, enz.
- Tijdens de oefening probeer je steeds onder woorden te brengen wat je op elk moment ervaart (gevoel, gedachte, gewaarwording, beeld, idee...).
- Exploreer in de volgende stappen:



1. Exploratie van de vertrouwde pool. Met welke pool heb je de meeste affiniteit of ben je het meest vertrouwd? Ga die pool eerst exploreren: wat word je in deze positie gewaar? Welke situaties komen bij je op? Wat is de kracht en de beperking van deze pool? Hoe kijk je vanuit deze plek naar de tegenpool? Wat gebeurt er als je deze vertrouwde pool nog extremer maakt?
2. Exploratie van de tegenpool. Ga vervolgens op de tegenpool staan. Wat word je daar gewaar? Welke weerstanden ervaar je? Hoe ga je daar mee om? Ga daar ook eens helemaal in het extreme. Wat heb je nodig of wat kan je helpen om die weerstand te verminderen of te overwinnen? Wat is er nodig om je ook met deze pool te kunnen verbinden?
3. Exploratie van de mix tussen beide: Wat zijn voor jou de mogelijke (tussen)posities? Waar voel je je spontaan het beste thuis op de lijn tussen deze beide polen? Exploreer vervolgens ook andere verhoudingen tussen beide polen op deze glijdende schaal. Kun je enigszins naar links of rechts opschuiven? Wat betekent dit voor je kijk op de situatie en op je natuurlijke comfortzone?
4. Exploratie van een nieuw perspectief: Wat gebeurt er als je buiten de rechte lijn stapt, maar toch met beide polen verbonden blijft? Ontstaat er een nieuw perspectief? Zoals bijvoorbeeld een nieuwe creatieve combinatie of een positie van synthese ($1+1=3$)? Hoe zou een bepaalde situatie in je leven eruit zien vanuit deze positie? Gebruik hierbij je verbeelding: hoe ben je? Hoe voel je je? Hoe ga je om met je omgeving? Hoe gaat je omgeving om met jou? Wat doe je? Wat zeg je?

Nabespreking

- Wat heb je als deelnemer ervaren en geobserveerd?
- Wat heb je als coach ervaren en geobserveerd?
- Wat heb je geleerd? Wat neem je hieruit mee?
- Welke positie leidde tot een nieuw inzicht?
- Wat is het effect hiervan op jouw kijk op de dingen? Wat verandert dit in de manier waarop je bepaalde situaties benadert in het dagelijkse leven?