



# PARADOXAAL COACHEN

## VEELVOORKOMENDE POLARITEITEN

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.

Hieronder vind je een lijst met veelvoorkomende polariteiten die wij regelmatig in onze praktijk tegenkomen. Deze polariteiten kunnen zowel voorkomen bij individuen als in teams. We hebben ten behoeve van het overzicht deze gegroepeerd onder een aantal bronpolariteiten.

Veel coachplezier!

---

### Vertrouwd en nieuw

- Structuur - Creativiteit
- Realiteit - Verbeelding
- Behouden - Vernieuwen
- Stabiliteit - Verandering
- Status quo - Ambitie
- Comfort - Spanning
- Veiligheid - Avontuur
- Beperkingen - Mogelijkheden

### Autonomie en gebondenheid

- Alleen - Samen
- Autonomie - Verbinding
- Afstand - Betrokkenheid
- Vrijheid - Verplichtingen
- Vrijheid - Voorschriften



# PARADOXAAL COACHEN

## VEELVOORKOMENDE POLARITEITEN

### Vasthouden en loslaten

- Controle – Loslaten
- Sturing geven - Ruimte laten
- De zaken naar je hand zetten – De zaken nemen zoals ze zijn
- Sturen - Faciliteren
- Top down – Bottom up
- Perfectionistisch – Goed is goed genoeg
- Zekerheid - Vertrouwen
- Berekend - Onbevangen

### Ik en de ander

- Ontvangen - Geven
- Eigenbelang – Belang van de ander
- Verantwoordelijkheid bij de ander laten - Verantwoordelijkheid dragen voor de ander
- Voor jezelf zorgen - Zorgen voor anderen

### Focus en breedte

- Specialist - Generalist
- Focussen – Verbreden
- Tot conclusie komen - Creatief exploreren
- Afronden - Openen
- Afgebakend – Zonder grenzen en beperkingen
- Van elkaar onderscheiden - Met elkaar verbinden
- Afzonderlijke disciplines - Multidisciplinair

### Reflectie en actie

- Reflectie – Actie
- Planmatig – Al doende
- Denken - Doen
- Beleid – Uitvoering
- Beredeneerd – Impulsief
- Traagheid - Snelheid
- Voorzichtig - Risico nemen
- Afwachtend - Initiatief
- Conceptueel – Praktisch
- Mentaal - Lichamelijk



# PARADOXAAL COACHEN

## VEELVOORKOMENDE POLARITEITEN

### Mensgericht en taakgericht

- Mensgericht - Resultaatgericht
- Draagvlak - Resultaat
- Menselijke maat - Regels
- Persoonlijk - Zakelijk
- Warm - Afstandelijk
- Authentiek - Doen wat er van je verwacht wordt
- Gevoel - Ratio
- Persoonlijke aandacht - Efficiëntie

### Uitkomst en proces

- De bestemming - De reis
- Resultaat - Beleving
- De toekomst - Hier en nu
- Focus op wat er nog niet is - Focus op wat er al bereikt is
- Steeds meer willen - Tevreden zijn met wat er is
- Nuttig - Plezierig
- IJverig - Niets doen
- Drukke - Verstillig

### Vast en los

- Principieel - Pragmatisch
- Strak - Flexibel
- Serieus - Speels
- Ernst - Lichtheid
- Moeite doen - Het gaat vanzelf
- Hard werken - Spelenderwijs
- Formeel - Los



# PARADOXAAL COACHEN

## VEELVOORKOMENDE POLARITEITEN

### Weten – Niet-weten

- Dominant – Volgend
- Jezelf neerzetten – Jezelf in vraag stellen
- Sterk – Kwetsbaar
- Confrontatie - Harmonie
- Grenzen aangevend - Meegaand
- Oordelend - Onbevangen
- Meester – Leerling
- Expert – Beginner
- Trots - Bescheiden

### Extern en intern gericht

- Extravert - Introvert
- Enthousiast – Terughoudend
- Uitbundig - Ingetogen
- Passioneel - Beheerst
- Op het podium - Op de achtergrond
- Drukke - Rust
- Prikkel opzoeken – Afschermen van prikkels

### Een en veel

- Eenvormigheid – Verscheidenheid
- Beperking - Overvloed
- Focus op de algemene regels - Alles geval per geval bekijken
- Standaard – Maatwerk
- Grote lijnen – Details
- Grofmazig – Precies
- Overzicht - Inzoomen
- Eenvoud - Complexiteit