



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 Polariteitenmindmap.

Veel coachplezier!

Dit zijn de stappen en de begeleidende vragen horend bij de 'polariteitenmindmap'. Een sjabloon van de polariteitenmindmap kan je downloaden op de site www.paradoxaalcoachen.com.

- 1. Waar heb je last van? Welke situatie wil je opgelost zien?** Noteer deze in de middelste cirkel. Dit is de vertrekpositie.
- 2. Wat wil je tegelijkertijd hebben/bereiken, maar lijkt niet mogelijk te zijn?** Probeer je deze vraag verschillende keren te stellen, totdat er echt niets meer komt. Zo breng je alle innerlijke spanningsvelden in kaart.
- 3. Welke waarde, doel of verlangen schuilt achter elke kant?** Noteer alles wat spontaan in je opkomt, je hoeft je niet bij één waarde of doel te houden (zie kaders met bulletpoints). Je focust je hierbij op elke 'kant' apart. M.a.w.: je houdt je nog niet bezig met wat je straks noteert aan de overkant en of dat dan de 'juiste tegenpool' is. Jouw eigenlijke polariteiten vorm je namelijk in de volgende stap.
- 4. Welke polariteiten spelen hier een rol?** Van alle woorden die je noteerde in de kaders bij stap 3, welke lijken tegengesteld aan elkaar? Vorm hiermee tegengestelde woordenparen of polariteiten. Opgelet, je kan hier woorden combineren over alle kaders heen!
- 5. Selecteer jouw kernpolariteit.** Haal uit deze polariteiten diegene die de grootste impact heeft en waarmee je verder aan de slag wil. Laat je eventueel helpen door de volgende vragen:
 - 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?



6. Een laatste check: is de polariteit goed geformuleerd? Doe de check:

- Het is wel degelijk een tegenstelling.
- Beide kanten zijn geformuleerd op het niveau van waarden en doelen (en niet als personen, zaken of situaties).
- Beide kanten zijn positief/neutral geformuleerd.

In orde? Je kan nu met jouw kernpolariteit aan de slag!

Niet? Sleutel wat verder aan de formulering met het lijstje van de mindmap in gedachten.

Met deze kernpolariteit ga ik aan het werk: