



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 zelfreflectielijst die je coachee kan helpen om te kijken welke polariteiten er bij hem/haar spelen.

Veel coachplezier!

Maak een lijstje van de polariteiten die in jouw leven een belangrijke rol spelen en probeer deze in te delen in de onderstaande categorieën. Laat je eventueel inspireren door onze polariteitenlijst (zie paradoxaalcoachen.com), maar durf zeker ook buiten de lijstjes te kleuren. Gebruik je eigen woorden en aarzel niet om nog andere polariteiten te benoemen.

1. Bij welke polariteiten heb je de indruk dat je regelmatig pendelt tussen de uitersten ('alles of niets')? Bijvoorbeeld: 'De ene keer ben ik uiterst sociaal en naar buiten gericht, de andere keer weer heel gereserveerd en afstandelijk.'

1.

2.

3.

2. Bij welke polariteiten heb je slechts met één van beide polen een sterke positieve verbinding? M.a.w., de andere pool roept weerstand (tot zelfs regelrechte afkeer) op. Bijvoorbeeld: 'Ik ben altijd vriendelijk en vind het lastig om kwaad te worden.' of 'Ik hou van controle en heb een hekel aan laissez-faire'.

1.

2.

3.



3. Bij welke polariteiten ervaar je een sterke positieve verbinding met beide polen, maar beleef je ze altijd gescheiden van elkaar, meestal ook in strikt gescheiden contexten? Als je in de ene pool bent, vind je het moeilijk om met de tegenpool contact te maken en omgekeerd. Bijvoorbeeld: 'Op het werk heb ik alles strak gepland. Ik werk dan met lijstjes en erger me aan tijd verliezen. Op vakantie ga ik helemaal mee met de stroom en krijg ik het al benauwd bij het idee om maar iets te moeten plannen.'

1.

2.

3.

4. Welke polariteit/polarisering doet zich regelmatig voor in je relatie met je partner, familie, vrienden, collega's, enz.? Bijvoorbeeld: 'Ten aanzien van de opvoeding van de kinderen neemt mijn partner onvoldoende zijn/haar rol op in het stellen van grenzen en het aanspreken op ontoelaatbaar gedrag. Daarom moet ik altijd de strenge ouder spelen, terwijl hij/zij de "leuke speelkameraad" kan zijn. Ik word daardoor gedwongen om altijd de "kwaai" te zijn en dat is niet eerlijk.'

1.

2.

3.

5. Bij welke polariteiten ervaar je een sterke positieve verbinding met beide polen en ben je een meester in het vlot schakelen van de ene pool naar de andere? Bijvoorbeeld: 'Dan bedenken ik een heel nieuw concept en het volgende moment ben ik weer heel praktisch met de uitvoering bezig.'

1.

2.

3.