



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 spiegeltool.

Veel coachplezier!

---

*Dit zijn de stappen en de begeleidende vragen horend bij de 'spiegeltool': Een sjabloon van de spiegeltool kan je apart downloaden op [www.paradoxaalcoachen.com](http://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. Wie vecht er met wie? Of: welke deelpersoonlijkheden spelen hier een rol?** Geef ze een naam en noteer ze boven de spiegels. Bijvoorbeeld: 'de rebel' – 'de volger' of 'de speelvogel' – 'de verantwoordelijke'. Zo breng je de innerlijke spanningsvelden in kaart.
- 3. Wat vinden die deelpersoonlijkheden belangrijk? Naar welke doelen streven zij? Waar verlangen ze naar?** Of: laat dat specifieke stukje 'ik' aan zichzelf deze vraag stellen. Probeer dit zo gebald mogelijk te formuleren (liefst in één woord, maar meerdere doelen en verlangens per deelpersoonlijkheid mogen zeker) en noteer het in de spiegels.
- 4. Welke polariteiten spelen hier een rol?** Kijk nu naar alles wat je noteerde, over de verschillende spiegels heen. Welke woorden lijken tegengesteld aan elkaar? Vorm hiermee woordenparen. Dit zijn jouw polariteiten.
- 5. Selecteer jouw kernpolariteit.** Haal uit deze polariteiten diegene die de grootste impact heeft en waarmee je verder aan de slag wil. Dezelfde vragen als bij de polariteitsmap:
  - 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 dezelfde check als bij de polariteitenmindmap:

- Het is wel degelijk een tegenstelling.
- Beide kanten zijn geformuleerd op het niveau van waarden en doelen.
- 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 de checklist in gedachten.

Met deze kernpolariteit ga ik aan het werk: