

De coach als **METGEZEL**
kunst en praktijk TransforMissioneel Coachen

© 2025 Scholten Uitgeverij BV
info@scholtenuitgeverij.nl
www.scholtenuitgeverij.nl

Omslag, illustraties en foto auteur: Laure van der Veen - Broekman
www.studiolaure.nl

Omslagontwerp: Marcin en Milou

Binnenwerk: Vera Voskuilen

Eerste druk, september 2025

ISBN 9789083534190

NUR 808

www.CoachMetgezel.nl
www.excellence-opleiding.nl
www.bartbroekman.org

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

All rights reserved. No portion of this book may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted in any form or by any means – electronic, mechanical, photocopy, recording or any other – except for brief quotations in printed reviews, without the prior written permission of the publisher.

Het boek 'Metgezel' doet zijn naam eer aan: het laat vanuit doorleefde ervaring zien wat het betekent om de ander te begeleiden bij het leiden van een betekenisvol leven.

JACKY VAN DE GOOR, ORGANISATIECOACH, ONDERZOEKER EN AUTEUR
VAN O.A. HARTELIJK GEORGANISEERD, JE LEVEN IN ÉÉN HERINNERING EN
PARELS IN DE SHIT

* * * * *

Ik houd van het rijke en poëtische taalgebruik van Bart. Het brengt je in een staat van zijn waarvan ik me kan voorstellen dat dit precies is wat je wil voor je coachklant: even stil te staan, tijd maken om de dingen die ertoe doen te overdenken, om je heen te kijken wat er is en verbinding maken met wat in je leeft.

Zo lees je ook dit boek het beste, met aandacht en terwijl je je tempo aanpast. Zoals een metgezel zijn tempo aanpast om op te kunnen wandelen met degene aan zijn zijde.

Metgezel is met recht een heel compleet manifest van het TransforMissionele gedachtegoed. Dus heb je altijd al alles daarover willen weten, dan is dit je kans!

RIANCA EVERS, SPREKER, MENTOR EN AUTEUR VAN SAMENSTURING
EN SAMENSTURING IN DE KERK

* * * * *

Een must-have voor coaches die willen dienen als metgezel en de ware kern van de mens willen begrijpen.

JANNA BEEK, PSYCHOTHERAPEUT EN AUTEUR VAN
O.A. GEVOELSTAAL EN ALLEEN LIEFDE HEELT

* * * * *

Dit boek is rijk aan beeldtaal. Woorden als metgezel, reis, kiem, reuzen: ze roepen beelden en verhalen op. Ze zetten onze verbeelding aan het werk, om de ander beter te begrijpen en vormen te vinden om de ander verder op weg te helpen. Bart levert met zijn vakkennis, die hij verrijkt met zijn verhalen en gedichten, een belangrijke bijdrage aan het veld van coaching.

**HANS ALMA, HOOGLERAAR GEESTELIJKE ZORG EN RELIGIEUS-
HUMANISTISCHE ZINGEVING AAN DE VRIJE UNIVERSITEIT AMSTERDAM EN
AUTEUR VAN O.A. HET VERLANGEN NAAR ZIN, DE KUNST VAN PELGRIMEREN,
DE KUNST VAN SAMENLEVEN EN ECOSPIRITUALITEIT.**

* * * * *

Dit boek leest alsof je zelf op reis bent, met Bart als metgezel. Dat heb ik in de opleiding tot TM coach jaren terug al eens ervaren en dat doe ik nu opnieuw. Het raakt me, als professional, en als mens. Het is geschreven met zoveel compassie, wijsheid en helderheid, dat ik me voel groeien, elke pagina opnieuw.

**MARDI HUITING-BIJLEVELD, PSYCHOLOOG EN COACH, SILICON VALLEY,
CALIFORNIË, USA.**

* * * * *

Er is een enorme hoeveelheid boeken geschreven over hoe je als coach mensen kan begeleiden. Zie dan maar eens een boek over coachen te schrijven dat zich onderscheidt. Zo'n boek heb je nu in handen! Metgezel is een prachtig geschreven boek waarin Bart je laat meekijken en meeluisteren in de gesprekken die hij heeft gehad met Sara, Anton, Karin en David. Een heel praktisch boek dat je kostbare sleutels aanreikt waardoor je meer zicht krijgt op jezelf en een diepgaande ontwikkeling zult ervaren. Ik wil dit boek dan ook van harte aanbevelen!

**JAN POOL, SPREKER, MENTOR EN AUTEUR VAN O.A. DE KERK GODS
MEESTERWERK, ONVOORSTELBARE GENADE, 365 DAGBOEK EN BINNENSPIEGEL**

* * * * *

*Ik houd ervan als (ver)oude(rde) termen opnieuw worden geladen. Metgezel!
Dat ademt nabijheid, vriendschap en open harten. En dat is precies wat Bart in
dit boek uitwerkt. Metgezel zijn in het avontuur dat leven heet. Organisch, met
als doel de ander het stuur stevig in handen te laten nemen.*

**ARJAN ZANTINGH, VOORGANGER EN AUTEUR LEIDERSCHAPSLESSEN UIT
DE BIJBEL EN TWEECOMPONENTENKERK**

* * * * *

*Relaties aangaan en onderhouden vragen veel gevoel, een beetje kennis en een
goede dosis verbeeldingskracht. Dit waardevolle boek laat zien dat in elke relatie
een derde persoon een rol speelt. Bart maakt concreet en specifiek hoe je als
professioneel metgezel vorm geeft aan deze drie-eenheid.*

**FRANK JAN DE GRAAF, PROFESSOR (LECTOR) CORPORATE GOVERNANCE &
LEADERSHIP HOGESCHOOL VAN AMSTERDAM**

* * * * *

*Bart schildert het coachproces met beeldende taal, zodat je graag mee wilt reizen
met metgezel en reiziger. Daarnaast is het boek vakkundig, methodisch en
gelaagd opgebouwd; een must voor iedere coach!*

**DORIE CANTERS, KUNSTENAAR, COACH EN DOCENT IN ATELIER
VERBEELDING EN TRAINER BEELDTAAL**

* * * * *

Jezus riep Zijn leerlingen 'om Hem te vergezellen en om hen uit te zenden' (Marc.3: 14). In dit doordachte en praktische coachboek gaat het over diezelfde combi van het werken aan het functionele op basis van een warme betrokkenheid. Waardevol!

JAAP KETELAAR, (INTERIM-)PASTOR, TRAINER EN COACH IN LEADING MISSIONAL TRANSITION EN CO-AUTEUR SAMEN UIT, SAMEN THUIS, WORTH KEEPING EN GEZOND LEIDERSCHAP IN DE KERK

* * * * *

Kernachtig en raak. Als Metgezel neemt Bart je mee op jouw levensreis. Hij weet de complexiteit van het gewone leven te vangen in enkele woorden en verhalen, waardoor je weer weet hoe verder te gaan. Tegelijk leer je hoe je een metgezel kan zijn voor een ander. Dit boek is een aanrader voor iedere begeleider!

KEES NEVEN, COACH, TRAINER EN AUTEUR VADERS ZONEN

* * * * *

Op een pakkende manier laat Bart zien hoe je als een metgezel met de coachee kan optrekken. Met aansprekende voorbeelden uit de coachpraktijk en door kwetsbaar ervaringen uit zijn eigen leven te delen, neemt hij je mee in het gedachtegoed van het TransforMissioneel coachen. Dit boek maakt je enthousiast om er als coach of leidinggevende mee aan de slag te gaan en zo de ander verder te helpen in het leven.

BERT VAN DROGEN, INTERIMMANAGER, VOORGANGER EN COACH

* * * * *

Metgezel is een prettig leesbaar boek over de betekenis van het TransforMissioneel coachen. De aansprekende voorbeelden uit de praktijk laten goed zien hoe de coach als metgezel meeloopt met de ontwikkelreis van de coachee en daarin methodisch handelend van betekenis kan zijn.

**HELEEN REINDERS, ONDERZOEKER NHL STENDEN HOGESCHOOL,
LECTORAAT LEIDERSCHAP & IDENTITEIT**

* * * * *

Dit is een geloof-waardig boek over de praktijk van coaching. Geloofwaardig allereerst in de zin van: overtuigend vanwege de kennis van hoofd, hart en handen die hier gedeeld wordt. Maar zeker ook in deze zin: de waarde van het geloof in het coachingsproces wordt op een overtuigende manier in woord en beeld uiteengezet. Niet dwingend, wel uitnodigend. Niet zweverig, wel lichtvoetig. Inspirerend voor christenen en anders-gelovigen. Een boek om vertrouwen uit te putten.

**BAS VAN DER GRAAF, PREDIKANT, COACH, GEESTELIJK BEGELEIDER EN
AUTEUR LEREN LEVEN IN OVERVLOED EN LEVENSLESSEN VAN JEZUS**

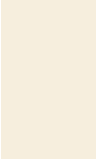
* * * * *

Met eerbiedig respect voor de gecoachte en zorgvuldige aandacht voor jou als professional schetst Bart stap voor stap de structuur achter de ogenschijnlijk onnavolgbare interacties tijdens coachgesprekken. 'Metgezel' gaf een versteviging van mijn coachaanpak en vernieuwde houvast voor eigen ontwikkelvraagstukken.

**DIRKJAN LANGEVELD, GROUND CONTROL TRAINING,
COACHING & CONSULTANCY**

* * * * *

Dit boek is opgedragen aan Janine,
mijn grote liefde, mijn levensgezellin
en compagnon.

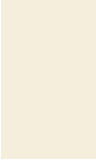


INHOUD

Aanbevelingen	
Voorwoord	23
Inleiding	27
1. De reis van je leven!	35
De coach als <i>METGEZEL</i>	42
<i>Metgezel als betrokken begeleider</i>	43
Meanderen	47
<i>Metgezel als expliciterende gids</i>	49
<i>Metgezel als ondersteunende expert</i>	50
2. Herken de rode draad	57
Terugzien, stilstaan en vooruitzien	59
<i>Hoe beweeg ik mij door het leven?</i>	60
3. Sta stil bij belangrijke knooppunten	67
Knooppunten in de ontwikkeling	70
<i>De kiem</i>	71
<i>Het decor</i>	72
<i>De roeping</i>	75
4. Breng het landschap in kaart	83
Het TransforMitioneel ontwikkelveld	85
De TransforMitionele bril	89
<i>De binnenwereld: identiteit en missie</i>	90
<i>De buitenwereld: cultuur en relaties</i>	91
DE PLEK DER MOEITE	97
DE PLEK DER VREUGDE	99

5. Stippel de reis uit	109
Ruimte, richting en resultaat	110
Het TransforMissioneel ontwikkelpad	110
<i>De vijf stappen</i>	111
<i>Stap 1: urgentie</i>	117
<i>Stap 2: verlangen</i>	118
<i>Stap 3: focus</i>	122
<i>Stap 4: potentieel</i>	125
<i>Stap 5: plan</i>	126
 6. Bewandel je eigen spoor	 139
Het Land van onbalans	145
<i>De urgentie aanboren</i>	147
Het Beloofde Land	149
<i>Het verlangen aanwakkeren</i>	150
 7. Zet authentieke stappen	 157
Het Tussenland	162
<i>De juiste focus houden</i>	164
<i>Het potentieel aanboren</i>	167
<i>Een plan maken</i>	169
 8. Pak de regie	 175
Authenticiteit en verbondenheid	175
<i>Verbonden zijn met mezelf</i>	176
<i>Verbonden zijn met anderen</i>	177
<i>Verbonden zijn met mezelf én anderen</i>	177
Als het leven duwt	178
Regievoeren	183
<i>Het leven stelt mij voor keuzen</i>	184
Reactiepatronen	186
<i>Assimileren</i>	187
<i>Profileren</i>	187
<i>Balanscorrectie</i>	188

Grondhouding	188
<i>Als het leven duwt, pas ik me aan</i>	188
<i>Als het leven duwt, duw ik terug</i>	189
<i>Als het leven duwt, beweeg ik mee</i>	189
9. Geef sturing aan je leven	195
De ‘verborgen’ agenda van de coach	195
<i>Het verschil tussen regievoering en zelfsturing</i>	196
Vijf succesfactoren van zelfsturing	198
<i>Succesfactor 1: vertrouwen (een veilig ontwikkelklimaat creëren)</i>	199
<i>Succesfactor 2: avontuur (een uitdagende ontwikkelruimte creëren)</i>	202
<i>Succesfactor 3: de bedoeling (een betekenisvolle ontwikkelruimte creëren)</i>	209
<i>Succesfactor 4: samenwerken (een wederzijdse afhankelijke ontwikkeling creëren)</i>	212
<i>Succesfactor 5: herbronnen (een passende ontwikkelruimte creëren)</i>	215
10. Ontmasker de reuzen	223
David en Goliath	223
Reuzen identificeren	230
Reuzen benaderen	232
<i>Coachen op persoonlijke groei</i>	232
<i>Coachen op persoonlijke ontwikkeling</i>	233
Externe reuzen verslaan	234
<i>Voorbeelden van externe reuzen</i>	234
<i>Algemene strategie bij het verslaan van externe reuzen</i>	236
Interne reuzen verslaan	238
<i>Voorbeelden van interne reuzen</i>	239
<i>Algemene strategie bij het verslaan van interne reuzen</i>	240
<i>Strategische stappen</i>	245
Het geheim van reuzen verslaan	247
Epiloog	251

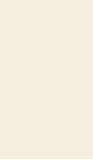


HET WERKBOEK

Stilstaan bij het water	259
Verwerking hoofdstuk 1 Breng het landschap in kaart	261
A. Metgezel	261
B. Reiziger	261
C. Meanderen	262
D. Coachprofiel	263
Verwerking hoofdstuk 2 Herken de rode draad	267
A. Scheppen	276
B. Belofte	278
C. Terugkijken	278
D. Vooruitkijken	279
E. Het hoge gras	271
Verwerking hoofdstuk 3 Sta stil bij belangrijke knooppunten	273
A. Kiem	273
B. Decor	275
C. Roeping	276
D. Het ei	278
Verwerking hoofdstuk 4 Breng het landschap in kaart	281
A. Onbevangen waarnemen	281
B. Onbevangen tegemoet treden	282
C. Onbevangen coachen	283
D. Het verkennen van de binnenwereld	284
E. Het verkennen van de buitenwereld	286
F. De plek der moeite	287
G. De plek der vreugde	288
H. Het landschap	289

Verwerking hoofdstuk 5 Stippel de reis uit	291
A. Faseren van het coachproces	291
B. Trechterfasen verkennen	293
C. Doel formuleren	294
D. Resultaat formuleren	294
 Verwerking hoofdstuk 6 Bewandel je eigen spoor	 297
A. Intrinsieke motivatie aanboren	297
B. Een oefening om urgentie te ervaren	299
C. Een oefening om verlangen te ervaren	300
 Verwerking hoofdstuk 7 Zet authentieke stappen	 303
A. Inzoomen en uitzoomen	303
B. Focus aanbrengen	304
C. Support als potentieel	306
D. Een effectief plan maken	310
 Verwerking hoofdstuk 8 Pak de regie	 313
A. Als het leven duwt	313
B. Grondhouding	313
C. Het optimale midden	314
D. Regievoeren	315
 Verwerking hoofdstuk 9 Geef sturing aan je leven	 321
A. De coachee het stuur in handen geven	321
B. Een oefening om het ontwikkelklimaat te meten	321
C. Succesfactor 1: vertrouwen en veiligheid	323
D. Succesfactor 2: avontuur	324
E. Succesfactor 3: de bedoeling	325
F. Succesfactor 4: samenwerken	326
G. Succesfactor 5: herbronnen	328

Verwerking hoofdstuk 10 Ontmasker de reuzen	331
A. Externe reuzen identificeren	331
B. Interne reuzen identificeren	332
C. Positieve affirmaties	335
D. Uitlijnen van overtuigingen	336
 Dankwoord	 343
TransforMitioneel Woordenlijst	364
Noten	353
Literatuur	377
Over de auteur	383
Metgezel Coachopleidingen	385
Cursus: de coach als METGEZEL	386



INLEIDING

het boek in vogelvlucht

Dit boek neemt je mee op reis in de wereld van het coachen. Daar kan je gemakkelijk in verdwalen, want alleen al het begrip coachen is een containerbegrip. Ieder mens heeft een bepaalde visie op de werkelijkheid en die visie beïnvloedt hoe je omgaat met het leven. Er zijn dus ook talloze visies op coachen. Daarom is het belangrijk om, voordat je gaat coachen, na te denken over wat jouw visie op het leven zelf is: waarvoor je bent gemaakt en wat er voor nodig is om dat tot uiting te laten komen, ook als het leven iets anders geeft dan je had verwacht of gehoopt.

Met dit boek laat ik zien hoe mijn visie tot stand is gekomen. Welke keuzen ik heb gemaakt. En wat de denkbeelden, principes en vooronderstellingen zijn die hebben geleid tot een TransforMitionele benadering. Dit gaat over de theorie. Toch is dit boek meer dan een theorieboek, het gaat veel meer over de kunst van het coachen. Dat wil zeggen dat je niet alleen kennis hebt, maar ook kunde. Daarom vind je veel praktijkvoorbeelden in dit boek en reflectievragen om de kennis te verwerken. Met kunst bedoel ik ook de schoonheid van coachen, waarbij er in het coachen iets gebeurt dat ontroering en verwondering oproept. Als coach heb je te maken met kostbaar, levend materiaal waarbij er al coachend schitterende panorama's ontstaan van mensen die hun levensboek voor je openen.

In **hoofdstuk 1** introduceer ik de hoofdpersonen van dit boek: reiziger en METGEZEL. Reiziger is de coachee. Dat kunnen we allemaal zijn. Ons leven is een reis die wordt gekenmerkt door vele afslagen, omwentelingen, stroomversnellingen, tegenslagen,

maar ook meevallers. Soms hebben we de wind in de rug en soms duwt het leven ons een kant op waar we niet heen willen. We zijn allemaal reiziger. Soms komt er een moment dat je een METGEZEL nodig hebt. In dit boek is METGEZEL de coach, een professional die van meelopen met de ander zijn werk heeft gemaakt. De coach als METGEZEL is geen vriend van reiziger, maar hij heeft wel de houding van een vriend. Door METGEZEL te zijn, biedt hij een veilige bedding voor de coachee om open en kwetsbaar te zijn.

In **hoofdstuk 2** plaats ik reiziger en METGEZEL in het perspectief van ons mensbeeld. Wij geloven dat God de Schepper aan het begin en het eind van ons leven staat en Zich bevindt in alles wat daar tussenin is. Hij heeft een *rode draad* in ieder mens gelegd, waarlangs ons leven zich voortbeweegt en dat tot uiting komt in de vragen: ‘waar kom ik vandaan?’, ‘wie ben ik?’ en ‘waar ga ik naar toe?’

In **hoofdstuk 3** zien we hoe deze rode draad de basis vormt voor de *ontwikkellijn* van ons leven. De ontwikkellijn wordt gekenmerkt door KNOOPPUNTEN in onze ontwikkeling: het DECOR, de KIEM en de ROEPING. Hoe we deze KNOOPPUNTEN ervaren en betekenis geven, bepaalt voor een groot deel de richting die we in het leven gaan.

In **hoofdstuk 4** plaats ik coachen in het perspectief van ons wereldbeeld. Hierbij gaat het over de vraag hoe we naar de wereld om ons heen kijken en hoe de dingen die gebeuren met elkaar verbonden zijn. Om daar antwoord op te geven, zetten we de KNOOPPUNTEN van de ontwikkellijn in een vierdimensionaal kader: het *ontwikkelveld*, die wordt gevormd door de dimensies identiteit, missie, cultuur en relaties. Hiermee ontstaat een overzicht dat laat zien hoe de KNOOPPUNTEN van onze ontwikkeling op elkaar inwerken en hoe ze onze houding en keuzen bepalen in het hier-en-nu. Voor de coach is dit een venster waardoor hij processen kan waarnemen die zich achter het zichtbare gedrag van de coachee afspelen. Tegelijkertijd is het ontwikkelveld een conceptueel raamwerk waarmee de coach zijn coachend handelen kan verantwoorden.

In **hoofdstuk 5 t/m 7** geef ik praktische en methodische handreikingen waarmee de inzichten die zijn opgedaan, worden vertaald naar concrete en praktische stappen door de coachee. Door bewust te bewegen over het ontwikkelveld, leert de coachee keuzen te maken waarmee hij dicht bij zichzelf blijft en verbonden kan blijven met de wereld om zich heen. Daardoor ontstaat een nieuw pad voor de coachee: *het ontwikkelpad*. Door dit pad methodisch te volgen, helpen we de coachee om te komen tot concreet resultaat in het ontwikkelingsproces.

In **hoofdstuk 8** sta ik er bij stil dat we allemaal een eigen manier hebben ontwikkeld van omgaan met moeilijke situaties. In het coachproces laten we de coachee ontdekken wat zijn primaire manier van reageren is op situaties die anders lopen dan verwacht. Door zich hiervan bewust te zijn en een houding te kiezen die het beste aansluit bij zijn identiteit en missie, zonder de verbinding met de ander te verliezen, helpen we de coachee stevig te staan als het leven duwt. Dit proces heet **REGIEVOEREN**.

In **hoofdstuk 9** werk ik het principe van **REGIEVOEREN** verder uit omdat dit de ‘verborgen’ agenda is van coachen. Voor de coach is het echte doel dat de coachee leert om effectief sturing te geven aan zijn leven: zelfsturing. Het oplossen van een probleem of omgaan met een lastige situatie is ‘slechts’ bijvangst. Daarom onderzoeken we wat de succesfactoren zijn die bijdragen aan een optimaal *ontwikkelklimaat* om zelfsturing te bevorderen.

In **hoofdstuk 10** identificeren we interne en externe reuzen die de coachee op zijn reis naar het **BELOOFDE LAND** kan tegenkomen. In het omgaan met reuzen heeft de coachee in zijn leven soms copingmechanismen ontwikkeld die hem belemmeren om zich te ontwikkelen in de gewenste richting. Daarom staan we stil bij een strategische aanpak waarmee we de coachee helpen om effectief zijn reuzen te verslaan.

WERKBOEK

Dit boek bevat een werkboek waarmee je de inhoud kan verwerken. Je vindt hier vragen en opdrachten die je helpen om te bezinnen op je houding en benadering als coach, begeleider of leidinggevende. De oefeningen - waarvan vele ook gebruikt kunnen worden in de coachpraktijk - helpen je om de materie eigen te maken. Deze verwerking hoef je niet alleen te doen. De vragen en opdrachten zijn uitermate geschikt om te bespreken binnen een intervisiegroep van collega's.

OVERIGE MATERIALEN

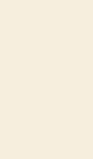
Dit boek word ondersteund met materialen en mogelijkheden tot verdieping, zoals *Metgezel-coachkaarten* voor gebruik binnen coachsessies, *Metgezel-ansichtkaarten* met gedichten uit dit boek, *Metgezel Pelgrimages* om andere professionele metgezellen te ontmoeten, *Metgezel-coachopleidingen* om te worden opgeleid tot (professioneel) coach, *Metgezel-kerkenmateriaal* voor verwerking van de metgezel-principes binnen huiskringen en het onderwijs van de gemeente. Voor informatie en mogelijkheden om METGEZEL concreet handen en voeten te geven ga naar www.CoachMetgezel.nl

GEDICHTEN

Als coach luister ik naar wat mensen mij vertellen. Zo ontstaan er verhalen. Een verhaal dat door woorden wordt gevormd. Woorden scheppen een realiteit. Ze geven uitdrukking aan de ingewikkelde werkelijkheid van het leven. Taal is een manier om uit te beelden wat er diep in ons leeft aan verlangen. Met het schrijven van dit boek ben ik mij ervan bewust dat woorden ertoe doen. Ze hebben gevoelswaarde, ze brengen ons terug in de tijd of dichterbij de toekomst die we wensen. Woorden hebben zeggingskracht. Daarom oefen ik regelmatig in het spelen met woorden. Ik wil er beter in worden om te horen wat de ander (tussen de regels door) zegt, wil zeggen of misschien niet zegt. Vandaar dat ik niet alleen luister, ik geef ook terug wat ik hoor. Vaak met andere woorden. Woorden waarvan ik denk dat die aansluiten bij wat de ander bedoelt. Daarom vind je verspreid over dit boek gedichten. Het is één van de manieren waarmee ik oefen om gedachten en inzichten uit te drukken in woorden, klanken, ritme en emoties. Ik hoop dat ze tijdens het lezen mogen dienen als een stopplaats. Een moment om stil te staan, te mijmeren of te laten bezinken wat je hebt gelezen.

Zes gedichten zijn op een ansichtkaart gezet. Deze kan je geven aan je coachee of aan iemand die een bemoediging nodig heeft. Wil je een set van zes kaarten bestellen, ga dan naar www.CoachMetgezel.nl of scan de QR code.





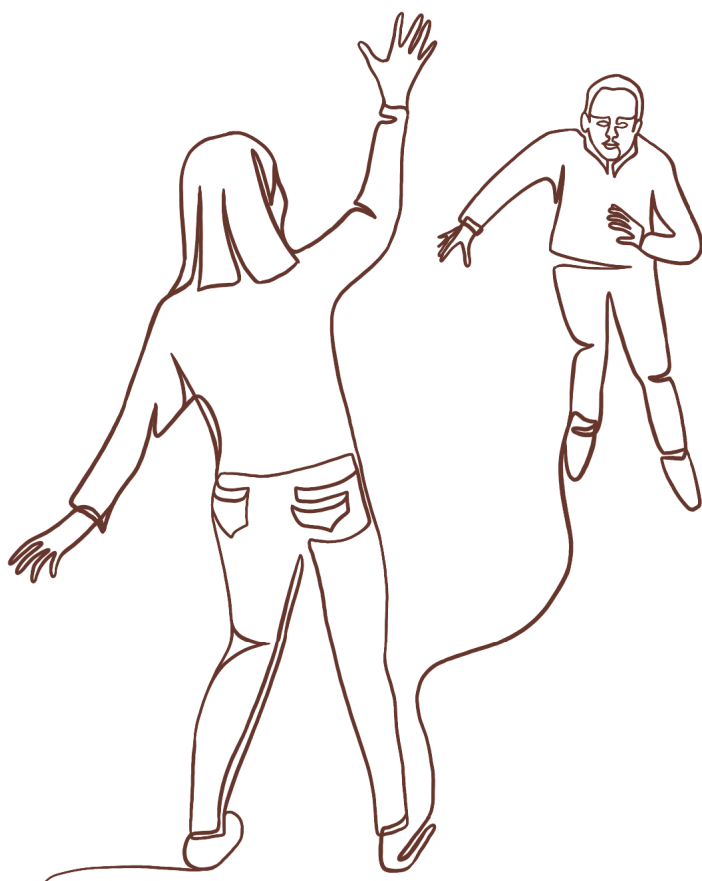
1. DE REIS VAN JE LEVEN!

reiziger en metgezel

We lopen samen over het smalle schelpenpad langs ‘De Drait’, een klein riviertje dat loom door het Friese landschap meandert. Naast mij loopt Sara, een nuchtere Friezin, opgegroeid op een boerderij aan de rand van het dorp. Ze houdt van de natuur en van wandelen in het open veld. Dat is een van de redenen waarom we ons gesprek al lopend doen. De schelpen knisperen zacht onder onze schoenen. Bij elke pas die ik doe, merk ik dat Sara er bijna twee maakt. Ze is klein van stuk. Daarom houd ik mijn pas wat in, zodat zij op eigen tempo haar verhaal kan doen. Ik ben immers **METGEZEL**, zij is de **REIZIGER**. Zij bepaalt waar ze naar toe wil gaan en hoe ze daar wil komen. Ik loop mee om haar te ondersteunen in de weg die ze gaat. ‘Waar gaat de weg naartoe?’, vraag ik aan Sara. Met een vragende blik kijkt ze me aan. ‘Wat hoop je te bereiken met dit coachtraject?’, verduidelijk ik. ‘Ik wil leren om beter mijn grenzen aan te geven’, antwoordt ze. ‘Ik laat steeds over me heenlopen en dat wil ik niet meer.’ ‘Kan je een concrete gebeurtenis beschrijven waarmee duidelijk wordt wat je bedoelt?’, vraag ik. Sara vertelt over een voorval dat vorige week heeft plaatsgevonden. Tijdens de voorbespreking van een teamvergadering oppert haar leidinggevende dat Sara die bijeenkomst wel kan voorzitten. Volgens haar heeft Sara daar de juiste kwaliteiten voor. Sara denkt daar heel anders over. Ze geeft aan dat ze tegen het voorzitten van de vergadering opziet en dat ze er nu al onrustig van wordt. Een week later wordt de teamleider, midden in de bewuste vergadering, gebeld. Ze zegt dat het dringend is, excuseert zich en verzoekt Sara om de vergadering verder te leiden. Daarna verlaat ze de bijeenkomst.

‘En wat doe ik met mijn stomme kop?’, zegt Sara. ‘Ik neem de vergadering over. Maar achteraf was ik zo boos. Zo ontzettend boos! Niet eens op haar, maar op mezelf. Ik ben er weer ingestonken.’ Sara begint langzamer te lopen. Ik kijk opzij en zie hoe Sara haar rug kromt en met een verbeten gezicht zegt: ‘Iedereen walst maar over me heen. Ik had toch tegen haar gezegd dat ik het niet wilde doen.’ Op dat moment stop ik met lopen en draai me naar haar toe. Verschrikt kijkt ze me aan en zegt: ‘Oh, sorry dat ik boos werd’. ‘Nou, je hoeft geen sorry te zeggen’, antwoord ik. ‘Ik ben juist blij dat je je emotie laat zien, maar volgens mij deed je ook je best om die in te houden. Klopt dat?’ ‘Ik krop het meestal op’, zegt Sara. ‘Ik praat er niet over, maar schrijf of teken het van me af’. Ik knik, laat het even op me inwerken en besluit naar de emotie terug te keren. ‘Wat maakt je nu precies boos?’ ‘Dat ik het laat gebeuren. Waarom lukt het mij niet om gewoon mijn grens te trekken?’, antwoordt ze. ‘Bedoel je te zeggen: waarom lukt het mij niet om mijn ruimte te pakken?’ Fronsend kijkt Sara mij aan. ‘Hoe bedoel je?’, zegt ze verwarrend. ‘Er is een verschil tussen ‘grenzen stellen’ en ‘ruimte innemen’, antwoord ik. ‘Sta je er voor open om een korte oefening te doen en dat zelf te ervaren?’ Sara aarzelt. ‘Euh, wat gaan we dan doen?’ ‘Durf je mij te vertrouwen?’, vraag ik. ‘Als jij ‘stop’ zegt, dan stoppen we de oefening. Ik zal dan niet over je heen walsen’, zeg ik met een brede grijns. Sara geeft weifelend toestemming. Ik vraag haar om te blijven staan waar ze staat en loop zelf vijftien meter verder. Dan roep ik haar toe: ‘Ik ga je ondersteboven lopen. Ik wil dat je duidelijk je grens aangeeft!’. Als ik op haar af begin te rennen zie ik haar licht verstijven. ‘Trek je grens!’, roep ik luid. Dan zet ze zich schrap, krimpt iets in elkaar en heft haar armen kruislings op. Met haar gezicht maakt ze een vreemde grimas, wachtend op de impact van een 95 kilo bulldozer die komt aanstormen. Iets te laat houd ik mijn snelheid in waardoor we beiden lichtjes in botsing komen. Met mijn ene hand weet ik nog net haar jas te pakken waardoor ze niet ondersteboven valt. ‘Oeps’, zeg ik ‘sorry, dat was niet de bedoeling. Gaat het?’ ‘Ik dacht dat je niet over me heen zou walsen’, zegt ze beteuterd. Ik bied mijn

excuus aan en vraag: 'Hoe voelde dat?'. 'Nou ja, niet fijn natuurlijk. Maar dat is wel wat er steeds gebeurt.' 'Zal ik je vertellen wat ik zag Sara?' Ze knikt. 'Je maakte jezelf klein, je sloeg je ogen neer en je nam een verdedigende houding aan'. Ondertussen ging ik staan zoals zij stond. 'Dit is wat jij doet als je een grens trekt: je verdedigt en raakt uit verbinding.' Sara knikt en staart voor zich uit. 'Ben je klaar voor deel twee van de oefening', vraag ik. 'Deel twee?' antwoordt Sara. Ik knik en Sarah maakt een gebaar van 'als het niet anders kan'. Opnieuw loop ik vijftien meter van haar weg. Dan roep ik: 'Ik wil dat je nu je *ruimte* gaat pakken. De ruimte!'. Terwijl ik op haar afstorm zie ik haar verschrikt staan kijken. Ik roep nog een keer 'pak je ruimte'. Dan doet ze resoluut een ferme stap naar voren en begint met grote gebaren haar armen te zwaaien, terwijl ze ondertussen 'Oehoe' roept. Ik loop van het pad af en ren langs haar heen. Verbaasd draait ze zich om en kijkt me na. Daarna begint ze onbedaarlijk te lachen. 'Nou, hoe voelt dat?', vraag ik hijgend van het korte sprintje. 'Best wel goed. Ik deed net als vroeger toen ik de schapen terugdreef in het hok', giechelt Sara terwijl ze met haar armen zwaait. 'Oehoe, Oehoe!'. Samen lachen we nog wat na en gaan op een bankje zitten waar we uitkijken over het water. Daar bespreken we het verschil in beleving tussen de twee situaties en het verschil in betekenis tussen 'grenzen trekken' en 'ruimte innemen'.



Dan doet Sara resoluut een ferme stap naar voren en begint met grote gebaren met haar armen te zwaaien...

‘Wat deed je nu anders dan de eerste keer?’, vraag ik aan Sara. ‘Ik maakte me nu groot.’ Ik knik. ‘En je nam letterlijk ruimte in: je deed een stap naar voren en je keek me aan. Daarom respecteerde ik jouw ruimte.’ Na een korte stilte zegt Sara: ‘Ik maak mezelf klein. Ik ben al niet zo groot en ik maak me dan nog kleiner. Ik ga onder de radar als het spannend wordt.’ ‘Ja, dat is een mooie uitnodiging voor anderen om over je heen te walsen’, antwoord ik. ‘Precies’ zegt Sara, als ze mij nieuwsgierig aankijkt. ‘Bedoel je dat ik het uitlok?’ ‘Doe je dat?’, vraag ik terug. ‘Als je je klein maakt en onder de radar blijft, waarom zouden anderen dan rekening met jou houden?’ Dan blijft het lange tijd stil. Peinzend kijkt Sara voor zich uit. Voor mij zie ik eenden op hun kop in het water staan op zoek naar voedsel. Ik vraag me af wat er ‘onder water’ bij Sara gebeurt. ‘Wat gebeurt er nu bij jou onder water?’, vraag ik. ‘Ik vraag me af wie er rekening met mij houdt. Wie ziet mij nou staan?’ ‘Je teamleider misschien?’, opper ik. ‘Zij wil graag dat je een voorzittersrol vervult. Dat je meer ruimte inneemt. Misschien wil zij wel hetzelfde voor jou als jij voor jezelf wilt.’ Terwijl ze me blijft aanstaren zie ik dat Sara flink in haar hoofd aan het schakelen is. ‘Nou, dat kraakt daar aardig in je bovenkamer’, geef ik haar terug. ‘Ja, tjonge... zo heb ik het nog nooit bekeken’, zegt Sara terwijl ze met haar hoofd schudt. ‘Wat is er dan anders?’, vraag ik. ‘Nou, ik maak me niet alleen klein, ik zonder me ook af. Ik vermijd contact als iets bedreigend wordt. Nu besef ik dat ik mijn teamleider misschien nodig heb.’ ‘Dus...?’, zeg ik met een vragende blik. ‘Ik ga niet meer vermijden. Ik ga het hier met haar over hebben’, reageert ze. ‘Dat is ruimte innemen’, zeg ik bevestigend. ‘Goed bezig Sara!’ Ik geniet als ik zie hoe de nieuwe momenten van bewustwording bij haar aan het indalen zijn. ‘Zullen we even tijd nemen om wat aantekeningen te maken?’, vraag ik. Ze knikt, opent de notitie-app op haar telefoon en tikt:

*Niet wegduiken als het spannend wordt
Ruimte pakken i.p.v. klein maken, mijzelf groter maken
Meer van mezelf laten zien
Met Jannie (teamleider) praten*

Daarna stopt ze de telefoon in haar broekzak en lopen we langzaam terug naar de parkeerplaats waar haar auto staat. 'Hoe kijk je terug op deze sessie?', vraag ik haar. 'Ik ben blij met deze sessie, maar ik heb een gevoel dat ik niet fijn vind', antwoordt ze. Ik kijk haar aan en knik, als aanmoediging om er iets meer over te zeggen. 'Ik weet niet wat het is. Ik heb dat gevoel wel vaker, maar ik kan het nog niet thuisbrengen. Misschien moet ik er nog eens over nadenken'. 'Dat kan', zeg ik 'maar als je gaat nadenken ga je in je hoofd zitten. Misschien zit het gevoel ergens anders in je lichaam dan in je hoofd. Heb je nog tien minuten?'.

We doen een eenvoudige oefening waarbij ik Sara help om een ontspannen houding aan te nemen en zich te concentreren op het gevoel dat ze net benoemde. 'Waar in je lichaam voel je dit gevoel?' Het is een tijdje stil. Dan zie ik dat Sara haar hoofd lichtjes achterover doet. 'Bij mijn keel', zegt ze 'en mijn schouders'. Met haar hand wrijft ze zachtjes in het gebied onder haar keel. 'Haal maar een paar keer diep adem', zeg ik. 'Kan je aangeven wat je precies voelt op de plek waar nu je hand is?' 'Kramp, verstikkend...'. Ineens onderbreekt ze de oefening met een diepe zucht. Ze draait haar hoofd weg, kijkt in de verte en fluistert: 'Het heeft met alleen-zijn te maken. Alsof niemand om mij geeft'. We zijn even stil en lopen langzaam verder. Ik heb de neiging om er op door te vragen, maar besef dat het voldoende is geweest voor vandaag. 'Ik ben blij dat je het gevoel wat meer woorden hebt kunnen geven', laat ik Sara weten. 'Zou je thuis dit gevoel verder willen onderzoeken door stil te staan bij momenten in je leven dat je je alleen of verlaten voelde en deze momenten kort te beschrijven?' Dat wil ze doen. We zetten haar 'huiswerk' op een rij, maken nog wat praktische afspraken en plannen een datum voor een coachsessie over twee weken. Ik geef Sara een hand en zeg: 'Dag Sara, we zien elkaar over twee weken.' Ik draai me om en loop naar mijn kantoor, waar ik terugblik op onze ontmoeting en notities maak voor de volgende keer (wordt vervolgd in hoofdstuk 4).

* * *

Als iemand zegt ‘Dit was de reis van mijn leven!’, dan zegt hij eigenlijk dat het een onvergetelijke ervaring is geweest. De verandering die heeft plaatsgevonden, heeft zo’n grote impact gemaakt dat de effecten daarvan nog dagelijks merkbaar zijn. Voor Sara begon zo’n ervaring al aan het begin van haar reis. De grens-ruimte oefening en de andere manier van kijken naar haar vraagstuk, zal ze zich nog lang herinneren. Stel je eens voor hoe het voor jou is om een persoonlijke en professionele ontwikkeling door te maken die je op nieuwe plekken gaat brengen. Een reis die je verder voert dan je ooit bent geweest en misschien wel de krachtigste transformatie bewerkstelligt die je tot nu toe hebt ervaren. Het is niet onmogelijk. Ontelbaar vaak heb ik het mensen, net als Sara, horen zeggen: ‘Tjonge, zo heb ik het nog nooit bekeken.’ of ‘Ik kijk ineens met andere ogen naar mezelf.’ of ‘Dit heeft mijn leven veranderd’.

Bij het begeleiden van ontwikkeling binnen de TM-benadering gaat het niet alleen om het vraagstuk dat wordt ingebracht, zoals: ‘Hoe kan ik beter mijn grenzen aangeven?’, ‘Hoe kan ik effectiever worden in mijn werk?’, ‘Hoe kan ik beter leren omgaan met mijn onzekerheid?’ of ‘Hoe kan ik een betere echtgenoot worden?’ Onze overtuiging is dat dit soort vragen niet los staan van de grote reis die je in dit leven aan het maken bent. Daar horen dus ook andere soorten vragen bij, zoals: ‘Wat is de plek die ik in deze wereld wil innemen?’ of de variant van Sara ‘Wat is de ruimte die ik in deze wereld wil innemen?’ Maar ook: ‘Hoe kan ik van betekenis zijn?’, ‘Hoe kan ik genieten van de reis die ik maak?’ en ‘Waar wil ik uitkomen aan het eind van de rit?’ Dat zijn grote vragen. Voor sommigen zijn het vragen waar je over filosofeert bij de open haard, onder het genot van een glas wijn en een kaasplankje. Dan is het ver van ons dagelijks leven af komen te staan. Als ik om me heen kijk, zie ik dat ook gebeuren. Professionele ontwikkeling staat vaak los van de rest van het persoonlijk leven. ‘Dat is privé’, wordt over het laatste gezegd. Door het persoonlijke en professionele leven te scheiden, ontstaat er een fragmentarische ontwikkeling. Wat je kunt of wilt, wordt losgetrokken van wie je

bent of waarvoor je bent gemaakt. Wat je dan ziet gebeuren, is dat mensen op de ene plek anders zijn dan op de andere plek. De ontwikkeling die je maakt, houdt dan niet altijd stand, omdat het nieuwe gedrag niet past bij wie je bent. In de visie van TM-coachen richten we ons op een integrale ontwikkeling waarin de ‘hele mens’ centraal staat. Uiteindelijk gaat het over wie jij bent als persoon, over jouw reis, over hoe je onderweg bent en waar jij wilt uitkomen. Dat is de achtergrond waartegen we ontwikkeling inzetten. Dat kan spannend, confronterend en intensief zijn, want dan gaat het over jezelf. Dan komt het dichtbij. Maar de kans dat je op een gegeven moment gaat zeggen: ‘Dit is de reis van mijn leven!’, wordt daarmee wel groter.

Een METGEZEL heeft iets van de houding van een goede vriend...

DE COACH ALS METGEZEL

Een belangrijke vraag die we in dit boek proberen te beantwoorden is: hoe kun je iemand helpen om zijn ontwikkelvraag in het groter perspectief van het leven te plaatsen? Ik moet eerlijk zeggen dat ik geen tien-stappen-plan heb dat je daarin kunt volgen. Zo zit het leven niet in elkaar. Het is belangrijk om plannen te maken en stappen te zetten, maar vaak gebeurt er iets onderweg waardoor we het plan moeten bijstellen en soms ook het doel. Daarom benaderen we het begeleiden van ontwikkeling als een reis die je met de ander gaat. Het is een voortdurend proces van stilstaan, aansluiten, meebewegen, een zijweg nemen, soms weer teruglopen, dan weer zitten met de ander, goed luisteren, kijken wat er gebeurt, terug geven, soms dwarsliggen en dan weer bemoedigen. Precies zoals het bij Sara ging: rustig wandelen, hard rennen, duwen, samen lachen en rustig zitten om het te verwerken. Dat is wat een METGEZEL doet. Een METGEZEL heeft iets van de houding van een goede vriend,² die niet zozeer je vraagstuk, maar vooral jou op het oog heeft. Iemand die echt om je geeft. Als je deze betrokkenheid

oprecht kunt integreren in je professie, dan ga je merken dat er bij de ander een grotere bereidheid ontstaat om stil te staan bij wat broos en kwetsbaar is. Dat de ander bereid is om verder te kijken dan alleen datgene wat op dat moment noodzakelijk is.

De basishouding van de coach heeft een grote invloed op het resultaat van de begeleiding. In mijn professie ben ik Bart én executive coach tegelijkertijd. Ik kan die twee niet van elkaar scheiden. Mijn persoon, mijn persoonlijkheid en mijn rol zijn met elkaar verweven. Onderscheiden, want dat vraagt mijn professie van mij, maar wel verweven. Ik wil een professional zijn die er voor kiest om mij te laten raken door de ander. Ik geef dus niet alleen, ik ontvang ook. Ik wil zien, horen en voelen wat de ander ook ziet, hoort en voelt. Dat is niet gemakkelijk, dat lukt ook niet altijd even goed en het is zeer intensief. Om die reden doe ik niet meer dan twee of drie van dit soort gesprekken op een dag. Want meer kan ik niet geven en ontvangen, wil ik de ander mijn volledige en onvoorwaardelijke aandacht kunnen geven. Vanuit mijn professie wil ik er zijn voor de ander. De **METGEZEL** die mee oploopt. De kwaliteit van het ontwikkelresultaat is dus niet alleen afhankelijk van mijn deskundigheid, maar vindt haar bedding in mijn vermogen om mij op hartsniveau met de ander te verbinden. Dat is een belangrijk uitgangspunt in mijn visie op het begeleiden van de coachee in zijn ontwikkeling.

METGEZEL ALS BETROKKEN BEGELEIDER

Deze oprechte betrokkenheid en aandacht functioneert binnen een professionele relatie. Ik ben **METGEZEL**, dat betekent per definitie: iemand die tijdelijk mee oploopt. Goed beschouwd zie ik reiziger vijf keer, eens in de twee à drie weken, anderhalf uur per keer. Als **METGEZEL** ben ik een passant die heeft geleerd om in korte tijd zijn aandacht te focussen en daarna weer los te laten. Op die manier kan ik reiziger steunen, maar hij mag en kan niet op mij leunen. Want ik ga een andere weg. Toch kan ik betrokken zijn, want in die korte tijd dat we elkaar zien vindt er een ontmoeting plaats, waarin reiziger zich gezien en gehoord mag weten. Dat vraagt van

mij toewijding aan mijn professie, de inzet van al mijn kundigheid en geconcentreerde aandacht binnen een heldere wederzijdse rolbepaling: ik ben **METGEZEL** en de coachee is de reiziger. Op basis van die afspraak trekken we samen op.

Drie niveaus van betrokkenheid

Met bovengenoemde houding ga ik als **METGEZEL** in het spanningsveld staan tussen nabijheid en distantie.³ Dat maakt mij scherp en alert op wat er bij mezelf en reiziger gebeurt en wat zich tussen ons beiden afspeelt. Ik gebruik de dynamiek die hieruit voortkomt bewust om mijn rol als **METGEZEL** effectief te vervullen. Dat doe ik door soms dicht naast reiziger te lopen, om vanuit empathie te luisteren en te reageren. Soms neem ik juist afstand om te observeren en stil te staan bij wat ik waarneem. Deze dynamiek leidt tot drie niveaus van betrokkenheid, ieder met een eigen betekenis en functie in de begeleiding van ontwikkeling. In het figuur hieronder heb ik ze samengebracht, waarna ik het zal toelichten.

	Naast reiziger	Achter reiziger	Zonder reiziger
Betrokkenheid	Nabij zijn	Afstand nemen	Loslaten
Vaardigheid	Inzoomen	Uitzoomen	Uitstappen
Soort reflectie	Reflection-in-action	Reflection-on-action	Reflection-for-action

Figuur 1: drie niveaus van betrokkenheid