

# Op verhaal komen

...in een coaching traject met de ZelfKennis Methode, ZKM  
op zoek naar de kracht van jouw zelfverhaal



Een wijze van coaching die je helpt te onderzoeken  
wat je inspireert en wat je belemmert.

Het leidt tot een ander perspectief,  
duurzame keuzes en effectief gedrag.

## Op verhaal komen

Bijna iedereen maakt het wel eens mee; een moment in je leven dat je niet weet hoe je verder moet. Je staat soms voor belangrijke beslissingen op persoonlijk of professioneel gebied. Vaak wezenlijke kwesties die om zelfkennis vragen.

Het zijn momenten in je leven dat het niet lekker loopt. Je voelt de behoefte om even op adem te komen. In het Nederlands bestaat daarvoor een prachtige uitdrukking: 'op verhaal komen'.

Een zelfonderzoek met de ZKM is geschikt voor (jong)volwassenen, die kampen met vragen over hun werk, studie of leven.

## ZKM, de ZelfKennisMethode

Met de ZelfKennisMethode (ZKM) onderzoek je grondig en systematisch wie je bent. Het wordt dan ook het ZKM zelfonderzoek genoemd. Wat je onbewust over jezelf weet, wordt in een dialoog tussen jou (coachee) en mij (coach) zichtbaar en helder.

Je ontdekt de rode draad in je functioneren en de motieven en emoties die er achter liggen. Wat is belangrijk voor jou, wat motiveert je en geeft je energie? Wat maakt dat andere situaties energie kosten? Dit inzicht helpt je om heldere keuzes te maken en concrete doelen voor jezelf te bepalen.

De Zelfkennis Methode (ZKM) is een narratieve coachingsmethode. Narratief stamt af van het Latijnse woord narrare, wat 'vertellen, verhalen' betekent. Ik zie nog een andere betekenis van 'verhalen: iets van ver weer dichtbij, naar je toe halen. De verhalen moeten van ver gehaald worden, soms van ver buiten de bewustzijnsgrens.

Het kenmerkende van de ZKM is dat het verhaal en de gevoelsmatige betekenis los van elkaar in kaart worden gebracht. Hierdoor wordt het je bij uitstek duidelijk hoe je niet alleen bewust, maar ook onbewust naar jezelf en de wereld om je heen kijkt en deze betekenis geeft.

## Gelijkwaardigheid

Tijdens het ZKM zelfonderzoek werken we samen vanuit een gelijkwaardige positie. Jij bent de expert op het gebied van je eigen leven en ik ben als narratief coach specialist in de toepassing van de methodiek en help je bij het onderzoek.

## Wanneer een zelfonderzoek met de ZKM?

Als je je regelmatig vragen stelt als:

- Wat wil ik met mijn werk? Is dit wel de goede werkplek voor mij?
- Waarom gaat het studeren niet lekker meer?
- Waarom stel ik zulke hoge eisen aan mezelf en ben ik bang om te falen?
- Waarom voel ik me zo onzeker over wat ik kan en wie ik ben?
- Waarom lopen relaties, vriendschappen niet zoals ik dat graag zou willen?
- Hoe kan ik mezelf gewoon beter leren kennen?
- Ik krijg van allerlei kanten advies en goede raad, maar wat wil ik nu eigenlijk zelf?
- Hoe kan ik het leven meer zin geven?

## Werkwijze

Coaching met de Zelfkennis Methode bestaat uit een heldere opbouw die volgens een vaste structuur wordt uitgevoerd. In dialoog met je coach, doorloop je de volgende stappen:

### 1. Intakegesprek:

Jouw vraag, concreet of nog vaag, is het vertrekpunt voor het zelfonderzoek.

### 2. Levensverhaal:

Alle relevante gebeurtenissen uit jouw werk en leven die van betekenis zijn, schrijven we samen in enkele tientallen kernzinnen op.

### 3. Verbinden met gevoelens:

Bij iedere kernzin ga je na in welke mate je diverse gevoelens ervaart. Door de kernzinnen te waarderen leg je een link met je gevoelens. Dit doe je thuis plaats via een beveiligde internetsite.

### 4. Analyse:

Jouw waardering wordt met speciaal ontwikkelde software verwerkt tot zogenoemde 'gevoelsakkoorden' per kernzin. De kernzinnen en daarbij behorende gevoelsakkoorden zijn even persoonlijk en uniek als jouw vingerafdruk. Zij vormen de brug naar het ontdekken van de dynamiek in je verhaal.

### 5. Observeren:

In één of twee nagesprekken ontdek je de rode draad in jouw leven. Je ontdekt ook hoe voor jou verandering mogelijk is. Nieuwe mogelijkheden kunnen zo zichtbaar worden.

### 6. Actieplan

Samen met mij stippel je je verdere route uit (actieplan). Hiermee sluiten we het zelfonderzoek af.

## Duur ZKM traject

Het ZKM zelfonderzoek is een afgerond geheel van 10 uur begeleiding, verdeeld over 4 sessies in een tijdsbestek van ongeveer 3 tot 6 weken. Na het zelfonderzoek geven verdiepende gesprekken je meer handvatten om verder te werken met de nieuwe inzichten en om ze een plek te geven in nieuwe situaties. Meestal zijn 3 tot 6 vervolgesprekken hiervoor voldoende.

## Breed toepassingsveld

De ZKM is geschikt voor zeer uiteenlopende vraagstukken, zoals:

- Versterken van de persoonlijke effectiviteit
- Verbeteren van interne communicatie en samenwerking
- Hanteren van stress en werkdruk
- Ontwikkelen van een gezonde leefstijl
- Voorkomen en aanpakken van (dreigende) burn-out
- Bevorderen van loopbaanontwikkeling (zowel interne als externe mobiliteit)
- Leiderschapsontwikkeling
- Bespoedigen re-integratie

## Welk resultaat kun je verwachten?

Een traject met de ZKM ontwikkelt mensen, zodat zij meer bewust in hun leven staan, voldoening uit hun werk of studie halen en hun grenzen herkennen en bewaken. Het helpt je om verantwoordelijkheid te nemen voor je eigen loopbaan of levenspad.

## Resultaten die je mag verwachten zijn:

- dat je leert reflecteren op de wisselwerking tussen jou en je omgeving
- inzicht in hoe jij doet en denkt in je leven en de patronen die daarin zijn ontstaan
- inzicht in je twijfels en andere dingen die je drijven. Je ontdekt hoe je daar mee om kunt gaan zodat jij jouw weg kunt vervolgen
- inzicht in hoe je wezenlijke keuzes hebt gemaakt en kunt gaan maken
- het (her)ontdekken van je eigen kracht en mogelijkheden daarvoor
- het vergroten van je vermogen om in de toekomst zelf, gemotiveerd te kiezen.

## Wat maakt de ZKM uniek?

- **Evidence based methodische aanpak**

ZKM is wetenschappelijk getoetst in het researchprogramma 'Valuation and Motivation' van de Radboud Universiteit Nijmegen. De methode heeft internationaal de erkenning 'excellent' gekregen en wordt al zo'n 30 jaar toegepast en doorontwikkeld.

- **Kwaliteit verzekerd**

De ZKM is één van de weinige coachingsmethoden met een eigen beroepsvereniging (ZKM Vereniging), kwaliteitssysteem en certificering van de leden die de methode in de praktijk brengen. De coach heeft een tweejarige postacademische opleiding afgerond en onderschrijft de ethische code van het Nederlands Instituut voor Psychologen (NIP) en de richtlijnen voor de geregistreerde ZKM-coach.

- **Aantoonaar effect**

Het is ook een van de weinige methoden die een professioneel evaluatiesysteem voor coachees kent. Uit recent, grootschalig onderzoek blijkt dat de ZKM zeer effectief is en blijvend resultaat oplevert:

- √ de algemene tevredenheid over het ZKM traject is een 8,6
- √ de ervaren effectiviteit van het ZKM traject scoort een 7,7
- √ de ervaren persoonlijke ontwikkeling in het ZKM traject scoort een 7,4

- **Focus op eigen verantwoordelijkheid en deskundigheid**

De methode stimuleert vanaf begin tot einde zelfwerkzaamheid van jou als coachee. Belangrijk uitgangspunt is dat de coachee wordt gezien als de deskundige van het eigen verhaal. Dit resulteert in een gelijkwaardige samenwerkingsrelatie: de coachee is expert van het eigen leven; de coach van de methode. Het effect is dat mensen zich herkennen in de uitkomst en gemotiveerd zijn aan de slag te gaan. De kans op terugval is daardoor klein.

- **Energie gevend**

Ondanks soms zware thematiek, geeft het proces vaak veel energie aan de coachee. De reden hiervoor is, dat nadrukkelijk aandacht uit gaat naar positieve ervaringen.

- **Duidelijke structuur**

De methode is duidelijk gestructureerd en heeft zowel een kwalitatief als kwantitatief aspect.

Koren Visie heeft oog voor het verhaal en biedt perspectief voor mens en organisatie

Gea Koren is begeleidingskundige, geregistreerd ZKM coach en schrijver. Warmhartig, lichtvoetig, ervaren, respectvol.

*'Mijn uitdaging is op zoek te gaan naar de kracht van zelfverhaal van de mens met wie ik werk. Helder waarnemen, 'tussen-de-regels-door-luisteren', humor en compassie zijn de kwaliteiten die ik inzet als klankbord voor de coachee'.*

Zie voor het bredere begeleidingsaanbod de site van Koren Visie.

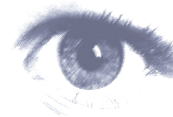
Is het voor jou tijd om op verhaal te komen? Stuur dan een mailtje naar: [gea@korenvisie.nl](mailto:gea@korenvisie.nl) of bel me voor een vrijblijvend -en kosteloos- kennismakingsgesprek: (06)14 111 444

Ik hoop je snel te ontmoeten!

*Gea Koren*

Het schilderij aan de voorkant is van Irene Keyzer.  
Het draagt de toepasselijke titel: Reflective moments.

De schilderijen van Irene spreken mij aan door de overeenkomst met verhalen. Ze zijn gelaagd, kleurrijk en verrassend. De beweging eronder is bijna voelbaar...



koren visie | oog voor het verhaal  
narratieve begeleiding  
[gea@korenvisie.nl](mailto:gea@korenvisie.nl) [www.korenvisie.nl](http://www.korenvisie.nl)

Sierkerksstraat 19, 3442 GR Woerden  
Tel. (0348)420275 of mobiel (06)14 111 444