

# Koffie





## GEA KOREN

*Bij Voice Dialogue faciliteer je als coach de coachee om contact te maken met de verschillende stukken in zichzelf. Samen onderzoek je welke waarden belangrijk zijn voor de coachee, en dat kunnen waarden zijn die ervoor zorgen dat de coachee te veel van zichzelf vraagt. Gea Koren laat zien hoe zij als narratief coach werkt met deze methodiek.*

**Z**ware zaken! Ja echt, zware zaken! Op mijn kamer zit ik enorme problemen in de bedrijfsvoering door te nemen met de officier van justitie. Een totale tegenpool van mij trouwens. Zij zonder enige vorm van daadkracht, altijd enorm doordacht en op zoek naar dure woorden en lange volzinnen. Ik altijd druk, achter elke actie aan jagend en eerlijk is eerlijk, ook wel een beetje impulsief.

Ik heb altijd het gevoel dat ik de zaken van vandaag gisteren al had moeten regelen. Redelijk vermoeiend en ook niet echt goed, denk ik. Troost je. Ik werk er hard aan.

Terwijl we samen dus ernstige problemen in de opsporing door zitten te nemen, word ik om de vier minuten gestoord door iemand die mijn kamer in stormt en zijn of haar probleem het meest urgente van de wereld vindt. Tussendoor gaat de telefoon op m'n bureau en ook m'n gsm meldt zich met grote regelmaat. Ik zie het aan de officier van justitie. Ze ergert zich dood. En nog terecht ook.

Orde, denk ik. Orde, rust en orde. Ik pak een A4'tje en schrijf er met grote letters op 'Niet storen'. Met een vriendelijke glimlach vol begrip knik ik naar haar, terwijl ik dat ding op de buitenkant van m'n deur probeer te rammen. Nee, natuurlijk heb ik net weer geen plakband. Na ongeveer twaalf kleine, gele memostickers op de rand blijft het zitten... hoop ik?

Ik ga zo rustig en relaxed mogelijk tegenover haar zitten. Volledig ontspannen schenk ik haar een bak koffie in uit de grote thermoskan die m'n secretaresse net gebracht heeft. Daarna ben ik zelf aan de beurt. Het blijft rustig. We zitten al vijf minuten rustig te praten. Nou ja, eerlijk gezegd zit zij rustig te praten. Ik zit me op te fokken omdat ik de overtuiging heb dat dit gesprek toch nergens toe gaat leiden.

Terwijl de adrenaline door m'n lijf giert, probeer ik uitermate rustig over te komen. Met m'n linkerhand speel ik met m'n gsm. Met m'n rechterhand draai ik de halfvolle beker koffie in het rond, terwijl ik diep nadenk over de manier waarop ik zo snel mogelijk van haar afkom. Iemand klopt op de deur! Gelijktijdig gaat m'n gsm. Shit, vergeten uit te zetten. Met een gejaagde beweging breng ik de gsm naar m'n oor ... dacht ik ... Het was een beker koffie, die ik met één grote, impulsieve beweging leeggiet richting m'n oor.

De gsm blijft rustig overgaan in m'n linkerhand. Ik voel de warme koffie via m'n nek, over m'n dikke buik langzaam in mijn broek lopen. Dit is de druppel ... voor de officier. Ik zie dat ze me een verachtelijke blik toe wil werpen, maar dan valt ze huilend van de lach met haar hoofd op tafel. Ze vindt me nog steeds een overijverig druk mannetje en ... gelijk heeft ze ...

Als narratief coach kan ik vanuit verschillende perspectieven naar het koffieverhaal luisteren en dan kiezen voor een bepaalde insteek. In dit artikel vertel ik hoe coaching met de Voice Dialogue kan helpen bij het voorkomen van een burn-out.

### *Centraal staat de vraag of de coachee zichzelf – weer of nog – enigszins kan sturen*

#### **Het belang van de intake**

Allereerst is het van belang om in te schatten of de coachee een burn-out aan het ontwikkelen is of dat er zelfs al sprake is van een burn-out. Ik ga daar nu niet uitputtend op in, maar het is belangrijk dat je als coach jezelf geschoold hebt in burn-out. Een belangrijk doel van de intake is om in te schatten of er een bepaalde mate van weerbaarheid aanwezig is. Centraal staat de vraag of de coachee zichzelf – weer of nog – enigszins kan sturen. Dat is bij Harry zeker het geval. Uit de intake kom ik verder te weten dat Harry 59 jaar oud is, getrouwd en vader van 3 kinderen. Hij vertelt:

*'De mooiste opleiding die ik vroeger kon bedenken was de Zeevaartschool. Ik wilde ruimte, het avontuur trok me. Maar mijn vader vond dat geen goed idee, dus zo werd het de politie.*

*Ik kom uit een volksbuurt, op school ging het vroeger niet goed met me. Toen ik op mijn zeventiende op de Politieschool kwam, vond ik eindelijk mijn draai. Alles wat ik meemaakte, was waanzinnig spannend. Ik leefde in een jongensboek.*

*Na enige jaren stapte ik van het gewone politiewerk over naar de inlichtingendienst om onderzoek te doen naar zware criminaliteit. Ik ben jong getrouwd, we kregen snel kinderen en ik leidde een turbulent leven. Langzaam maar zeker klom ik op. En nu ben ik dus afdelingshoofd en geef ik leiding aan zo'n 80 man.'*

Harry is naar mij doorverwezen door een collega. Hij wil graag hulp bij de vraag waarom hij zo vermoeid en lusteloos is en niet meer geïnspireerd wordt door het werk. Ontwikkelvraag: 'Hoe kom ik weer meer in balans met mezelf en mijn omgeving?' Als coach vroeg ik me af of Harry bezig was overspannen te worden of dat er een potentiële burn-out op de loer lag. Harry is duidelijk iemand die hard werkt. Hij vindt het moeilijk om 'nee' te zeggen als er een beroep op hem gedaan wordt.

### *Als coach vroeg ik me af of Harry bezig was overspannen te worden of dat er een potentiële burn-out op de loer lag.*

In een van de eerste coachgesprekken vertelt Harry hoe gemakkelijk sommige collega's, andere afdelingshoofden tijdens de lopende reorganisatie, werk over de schutting gooien. Hij vertelt dat hij het gevoel heeft dat hij af en toe zichzelf niet is. Zoals laatst toen hij in plaats van de gsm een beker koffie leeggoot in zijn oor. Zijn bijnaam op het werk is Harry Druk, maar hoewel hij heel wat gewend is, begint het werk nu toch wel over zijn schoenen te lopen en worden zijn werkdagen als maar langer. 'Nog even, zegt hij, en het is echt 24/7 politie en dan heb ik zelfs geen tijd om moe te zijn.'

Als coach neem ik waar dat het gevoel van 'te veel moeten' als innerlijke druk, de integratie van voelen, denken en willen bij Harry kennelijk verlamt. In dat kader zie ik een blunder zoals het morsen van de koffie als een 'wakkerschuddende' handeling. Harry werd hierdoor van binnenuit – via zijn spierenwil – wakker voor de werkelijkheid. Ik stelde Harry voor om een sessie te doen met de Voice Dialogue. Hij vroeg me er eerst wat meer over te vertellen en dat heb ik natuurlijk gedaan.

### **Het verhaal van de innerlijke bus**

'Voice Dialogue gaat uit van het gegeven dat ieder mens verschillende ikken in zichzelf herbergt, ook wel subpersonen genoemd. Stel je voor dat al deze ikken in jouw innerlijke bus zitten. Jij bent op reis met deze bus.' Ik laat Harry een mini-touringcar zien die ik altijd bij de hand heb in mijn coachpraktijk en vertel verder. 'Al deze ikken hebben een eigen manier waarop ze naar de wereld kijken. Ze hebben eigen teksten, gevoelens, overtuigingen, levensmotto's, en vertegenwoordigen daarmee verschillende kanten van ons. Sommige van deze ikken zijn meer dominant dan andere. Bepaalde ikken zitten voor in de bus en zijn belangrijke chauffeurs. Ze nemen vaak het stuur van je innerlijke bus in handen. Een chauffeur is een metafoor die we kunnen gebruiken voor een primaire ik. Bijvoorbeeld "het overrijverige drukke mannetje". De dominante delen in onszelf noemen we primaire subpersonen. Het is niet voor niets dat we in ons leven deze subpersonen een toonaangevende rol hebben gegeven. Al vroeg in ons leven hebben we de ervaring opgedaan dat bepaald gedrag ons veel voordeel oplevert.

Daarnaast zijn er nog andere ikken. Die passagiers zitten meer naar achteren in de bus. Uit de metafoor "passagier" kun je vast ook wel afleiden dat die wat minder zichtbaar en hoorbaar zijn. Vaak zijn dat ook "ikken" die tegenovergestelde dingen doen dan de "primaire ikken". *Herken je dat bij jezelf? Welke kanten heb jij nog meer? Welke zitten wat meer naar achteren in jouw bus?* Het verhaal en de metaforen spreken Harry duidelijk aan. Hij noemt binnen de kortste keren naast de harde werker nog meer primaire ikken, zoals de controleur. En hij kent ook wel andere (verstoten) kanten van zichzelf zoals de avonturier en de relaxte genietter.

We onderzoeken samen welke waarden voor hem belangrijk zijn. Het blijken er meerdere, want zijn sterk ontwikkelde kanten zijn: hard werken; perfectionisme; verantwoordelijkheid nemen; en aardig gevonden willen worden. We constateren met elkaar dat deze combinatie van (onderliggende) waarden de kans op burn-out in zich draagt en kan verklaren waarom Harry zich op dit moment zo voelt. Hij geeft vervolgens 'stem' aan een van zijn ontwikkelde kanten, 'de harde werker'.

Door met deze stem in gesprek te gaan, wordt duidelijk dat 'de harde werker' al heel lang aanwezig is. Harry zelf noemt 'de harde werker' trouwens 'het drukke baasje'. Ik sluit als nar-

ratief coach altijd aan bij de taal en de beelden van de coachees. Daarmee voorkom ik ook meteen dat een benaming wordt ervaren als een etiket. Als begeleider faciliteer je de coachee om contact te maken met de verschillende stukken in zichzelf. Je voegt in wezen niets nieuws toe, je interpreteert niet. Elke 'ik' is even welkom. Ook als je zelf meer affiniteit hebt met een van de subpersonen, mag dat geen rol spelen in een Voice Dialogue-sessie. Het codewoord bij Voice Dialogue is honoreren. Je honoreert al wat is en je doet het op zo'n manier dat een subpersoon zich helemaal gezien en begrepen voelt.

### *Het codewoord bij Voice Dialogue is honoreren.*

#### **Gesprek met: 'het drukke baasje'**

Facilitator Welkom. Wat fijn dat ik even met je mag praten. Ik begrijp van Harry dat jij ijverig en druk bent. Hoe zou jij jezelf omschrijven?

Het drukke baasje Ik ben een druk baasje. Altijd bezig en ja dingen moeten ook goed gebeuren. Harry heeft een belangrijke functie bij de politie.

Facilitator Wat doe jij voor Harry?

Het drukke baasje Ik zorg dat hij door zijn to-do-lijstjes heen komt. Dat hij de dingen helemaal afmaakt en geen tijd verdoet want er ligt zoveel belangrijk werk.

Facilitator Waar ben jij goed in? Wat zijn jouw kwaliteiten?

Het drukke baasje Ik ben resultaatgericht, snel en ondernemend.

Facilitator Ik zie dat jij belangrijk bent in het leven van Harry.  
Hoe lang ben je al in het leven van Harry?  
En waarom ben je gekomen?

Het drukke baasje Mmmm. Al heel lang. Ik denk al vanaf de lagere school. Bij Harry thuis was het of je werkt óf je leert en als je tijd over hebt dan is die niet voor je zelf maar help je een ander. Ik zorgde er voor dat hij zijn tijd niet verdoed. Dat hij al jong ging mee werken bij de boomkwekerij waar ook zijn vader werkte. Ik denk dat hij toen een jaar of 10 oud was.

Facilitator Wat zou er gebeurd zijn als jij er niet was geweest?

Het drukke baasje Dan zou Harry z'n talenten niet benut hebben. En dat werd thuis niet gewaardeerd. Sterker nog dan kon z'n pa flink boos worden. Bij Harry thuis was het óf je werkt óf je leert en als je tijd over hebt dan is die niet voor je zelf maar help je een ander. Dus ik zorgde er voor dat Harry in actie kwam en dingen ondernam. Dat hij iets bereikte en dat zijn werk er toe doet.

Facilitator Wat zou je tegen Harry willen zeggen? Heb je nog een tip voor hem?

Het drukke baasje Word niet cynisch, relativeer het organisatiegedoe. Boeven vangen; dáár gaat het om.

Facilitator Dankjewel. Dan vraag ik nu Harry om weer op de oorspronkelijke positie te gaan zitten.

Door deze 'ik' in gesprek te gaan, wordt duidelijk waar 'het drukke baasje' vandaan komt en wat hem motiveert. Zo is Harry straks beter in staat deze 'ik' te herkennen wanneer die op de voorgrond treedt. En door deze 'stem te geven' gebeurt er nog iets anders. Het onbepert ruimte geven aan deze kant van zichzelf, leidt na enige tijd tot zelfrelativering. Het is alsof 'de stem' vanzelf raakt uitgepraat en dan zijn tegenpool tevoorschijn laat komen. Als verteller van het koffieverhaal toont Harry ook dat hij naast het 'drukke baasje' een 'ik' heeft die zichzelf met enige zelfspot kan beschouwen.

Als vanzelf ervaart Harry vervolgens zijn andere, minder ontwikkelde kant. Hij voelt zich moe en verdrietig. Hij voelt zich niet gezien en gewaardeerd in de gereorganiseerde politieorganisatie. Zijn kwetsbaarheid wordt zichtbaar. We geven ook 'de levensgenieter' stem in de Voice Dialogue-sessie. In dit gesprek vertelt de 'levensgenieter':

*'Niks doen is heel moeilijk voor Harry. Dat heeft hij nooit echt geleerd. Hij is heel sociaal. Het helpt hem ook ontspannen als hij thuis gewoon met mensen lekker een bakkie kan doen, lekker slap ouwehoeren en lachen. En Harry houdt nog steeds van de zee. Het is goed om af en toe te relaxen, jezelf op te laden.'*

Als tip aan Harry gaf 'de levensgenieter' mee: 'Ga eens lekker langs het strand slenteren met je vrouw. Die vindt dat ook heerlijk'.

# Inzicht in effectiviteit van coaching met de NOBCO Coaching Monitor!

Vraagt jouw opdrachtgever steeds vaker naar het rendement van jouw coachtrajecten? Streef jij continu naar kwaliteitsverbetering? De NOBCO Coaching Monitor helpt om je coachtrajecten objectief en eenvoudig te evalueren!

Want de Coaching Monitor:

- geeft inzicht in de voortgang van een coachtraject
- biedt de mogelijkheid om tijdig bij te sturen
- biedt 360-graden feedback en peer-evaluaties
- levert een visuele eindrapportage van de behaalde resultaten
- is eenvoudig in gebruik, goed beveiligd en 24/7 online beschikbaar



En weet je dat NOBCO-coaches gratis toegang hebben tot deze professionele tool? Voor meer info of aanmelden: [www.nobco.nl/caochingmonitor](http://www.nobco.nl/caochingmonitor)



## Roofbouwgevoelige delen

Een 'ik' is roofbouwgevoelig wanneer deze zich tegen de persoon gaat richten als die niet in balans wordt gebracht met zijn tegenpool. De volgende roofbouwgevoelige deelpersoonlijkheden komen we vaker tegen bij mensen die vatbaar zijn voor burn out.

Primair	Tegenpool
De Pusher	De ontspanne
De Perfectionist	'Kan het een tandje minder?'
De Verantwoordelijke	Degene die kan loslaten
De Autonome	Degene die om hulp kan vragen
De Pleaser	De Begrenzer
De Persoonlijke	De Zakelijke
De Helper	De Egoïst
De Oplosser	De Accepterende

## Leeropbrengsten van Harry

Harry leerde tijdens het coachtraject steeds beter al zijn ikken kennen en daardoor kreeg hij steeds meer zicht op zijn functioneren. De Voice Dialogue leert ons niet alleen vanuit een overkoepelende positie kijken, maar biedt ook de kans om vanuit het 'midden' verschillende 'ikken' in te zetten. Dan kunnen we afstappen van automatismen en wordt ons leven niet langer geleid door de ikken. We komen tot bewuste keuzes.

Voor Harry betekende dit dat hij meer stem gaf aan 'verstoren' kanten van zichzelf zoals 'de avonturier', 'de zorgger' en 'de levensgenieter'. En hij maakte bewuste keuzes vanuit de onderliggende waarden en zijn persoonlijke visie op leiderschap. Dat matchte niet meer met hetgeen de organisatie van hem verwachtte. Daarom besloot hij zijn leidinggevende functie neer te leggen en te kiezen voor een specialistische opsporingsfunctie. Daarmee koos hij ook voor zijn gezondheid. Eind goed, al goed.

## Bronnen

- Huijgevoort, T. van & Koren, G. (2015). *Narratief coachen. De kracht van het zelfverhaal*. Amsterdam: Uitgeverij Boom Nelissen.
- Koren, G., Ratering, M. & Tamerus, J. (2010). *Zwarte koffie sterke verhalen, 101 politieverhalen, 1001 leerkanalen*. Leeuwarden: Vuyk en CO. (Raadpleeg ook: [www.zwartekoffiesterkeverhalen.nl](http://www.zwartekoffiesterkeverhalen.nl).)
- Leys, M. (2018) *Oog in oog met kwetsbaarheid. Voice Dialogue-praktijkboek voor coaches en therapeuten*. Amsterdam: Boom.
- Roelands, A. & Stamboliev, R. Hoe kan Voice Dialogue helpen bij herstel en voorkomen van een burn-out? Artikel te vinden op website van Robert Stamboliev.