Medicine Horse Way

Onderzoek Krachtwoord (Instruerend)

Instructies & script

Achtergrond voor de coach:

Alle 'Krachtwoord' activiteiten zijn Instruerend (Skillbuilding), omdat je bewust leert om actie te ondernemen en/of iets te veranderen. Krachtwoorden helpen ons te ontdekken wat onze verborgen beperkende overtuigingen zijn. Deze onderzoeken met behulp van het paard leidt er vaak toe dat de cliënt een inzicht krijgt over hoe hij/zij iets op een nieuwe manier kan benaderen of aanpakken.

Bijvoorbeeld, tijdens de body scan kan het woord 'CONTACT' gevoelens van verdriet bij het hart opleveren, met daarbij de informatie: "Het kan me niet echt schelen". Tijdens de sessie met het paard, kan de person ontdekken dat hij/zij eigenlijk heel graag onderdeel zou zijn van een groep van gelijkgestemde mensen. De gestructureerde feedback helpt om datgene wat ervaren werd bij het paard meer bewust te krijgen. Dit kan resulteren in inzicht over concrete actie die de cliënt kan ondernemen om 'onderdeel zijn van een groep gelijkgestemden' als doel te stellen en bereiken.

Uitvoering:

Jij kunt zelf als coach een krachtwoord kiezen dat je toepasselijk vindt, of je kunt de client vragen of ze zelf een idee hebben welk krachtwoord ze willen onderzoeken. Het is belangrijk een woord te kiezen met 'positieve lading' – dus bijv. "energie" in plaats van "depressie". Zie voor meer tips het script over de body scan met krachtwoord.

Laat je cliënt voor de roundpen staan met zijn/haar rug naar het paard. Vraag of je op een voor de cliënt comfortabele afstand staat. Zorg dat cliënt ver genoeg van het hek staat zodat het paard niet aan de kleding of haren kan 'knabbelen'. Begin met de body scan:

1.) Doe je ogen dicht, scan je lichaam door en vertel me welke sensaties je voelt in je lichaam.

2.) Welke sensatie is het meest prominent of maakt je het meest nieuwsgierig?

(Nadat de cliënt dit heeft benoemd zeg je:…)

3.) Zonder iets te willen veranderen, laat dat gevoel zo groot worden als het kan worden. Adem er zuurstof en bewustzijn naartoe. Vraag dit gevoel welke informatie het voor je heeft en wees open naar de verschillende manieren waarop je onderbewuste antwoord zou kunnen geven: bijvoorbeeld het zien van een kleur, woord, plaatje, herinnering, een poetische zin, een cliché of een stuk uit een lied.

(Als de client de informatie heeft ontvangen, laat hem/haar terug gaan naar het gevoel om te checken of het veranderd is.)

4.) Nu dat je een basisscan van je lichamelijke sensaties en de informatie die erbij hoort hebt, draai je jezelf om naar het paard. Scan nogmaals door je lichaam om te zien of er nieuwe sensaties zijn die prominent om aandacht vragen.

(Als dat zo is, doe stap 3 nogmaals)

5.) We gaan een krachtwoord onderzoeken. Zodra ik het woord hardop zeg, ga je kijken waar het geactiveerd wordt in je lichaam.

Zorg ddat de client NIET naar jou kijkt, maar zich op zijn/haar lichaam concentreert met ogen open of dicht.

6.) Het krachtwoord is _____ (Bijvoorbeeld 'VERBINDING'. Geef wat tijd om het woord te laten 'landen')

Waar is _____ (Verbinding of een ander krachtwoord dat je hebt gebruikt) **terecht gekomen in je lichaam? Wat is het gevoel/de sensatie erbij?**

7.) Adem naar dat lichaamsdeel/dat gevoel toe en vraag welk advies het voor je heeft over _____ (bijv. Verbinding of een ander krachtwoord dat je hebt gebruikt)

Zorg dat jij als coach onthoudt in welk deel van het lichaam het krachtwoord terecht kwam, en wat het advies daarvan was. De cliënt vergeet dit mogelijk tijdens de oefening, het is jouw rol om hem/haar eraan te herinneren. (Het is prima om hiervan tijdens het coachen aantekeningen te maken!)

8.) Nu gaan we kijken of het paard hier suggesties over heeft. Ga met je bewustzijn naar binnen en stuur het doel: 'Onderzoek _____' (Bijv. Verbinding) **naar het paard. Vraag het paard: "Heb je informatie of suggesties voor me over hoe ik dit samen met jou kan onderzoeken?"**

(Noteer het advies van het paard. Het is belangrijk om voor de client de roundpen in gaat, alle informatie nog even te herhalen, dus zeg je iets als…

9.) Laten we de informatie nog eens bekijken. Wat zei je lichaam over _____ (Verbinding of ander krachtwoord)? Wat was het advies van het paard?

Als de client zich dit niet zelf meer kan herinneren, herhaal jij de antwoorden.

Terwijl je het hek open doet voor de client, herinner hem/haar eraan dat hij/zij op elk gewenst moment tijdens de sessie om hulp of suggesties van jou kan vragen.

Laat de client dan een paar minute experimenteren. Als hij/zij vast lijkt te lopen, kun je bijv. vragen:.

Wat is je doel/wat probeer je te doen? Wat was je intentie? Wat was de reactie van het paard?

(Op basis van het antwoord, kun je de cliënt weer op weg helpen, bijvoorbeeld door die te herinneren aan het advies van de body scan en het paard bij de start. Doe dit altijd in open vragen: vul het niet zelf in. – Bijv. "Weet je nog wat je lichaam over Verbinding zei? Hoe zie jij de relatie met wat er nu gebeurt?)

Als de client slaagt in zijn/haar intentie, ook al is het onhandig en/of gedeeltelijk, zorg dat je hem/haar helpt om het succes te herkennen! Als de cliënt deze nieuwe vaardigheid nog wil verfijnen, geef je suggesties gebaseerd op wat je hebt gezien, én wat de informatie van het lichaam en het paard was.

10.) Rond af volgens de structuur van een Skillbuilding/Vaardigheidsoefening:

1. Wat was effectief/succesvol?
2. Welke uitdaging(en) heb je overwonnen?
3. Waar zou je mee willen experimenteren, wat zou je willen verfjinen?
4. Wat heb je geleerd over _____ (het krachtwoord) in deze ervaring?