Level 1

Onderzoek Hartenwens (Reflectief)
Instructies & script

Doel:

In deze reflectieve oefening met paard gaat het er om de intelligentie te ontsluiten van het hart als waarnemingsorgaan dat zijn eigen wijsheid, meningen en agenda heeft.

Door het verlangen van het hart te bereiken, leert de persoon toegang te krijgen tot een doel dat het lichaam/hart stelt en dat vervolgens te volgen en te ondersteunen.

Dit is belangrijk bij het ontdekken van iemands authentieke roeping en diepere motivatiegaven, vooral in tijden van overgang; soms kan het lichaam/hart een diepgaander navigator door onzekerheid zijn dan het denkende brein.

Let bij deze oefening op de bewoordingen die je kiest om hem te introduceren. Als de uitdrukking "hartenwens" te veel sentimentaliteit of scepsis dreigt op te roepen voor een bepaalde doelgroep cliënten, benoem dan niet vooraf de naam van de oefening. Om deze reden wordt de oefening bij Eponaquest doorgaans “Reflectieve oefening in de longeercirkel” (Reflective Round Pen Exercise) genoemd.

Tijdens de oefening, kun je in plaats van “hartewens” refereren aan “het doel / de richting van je hart”, en benadrukken dat het inmiddels vastgesteld is dat het hart een gevoelsorgaan is met zijn eigen waarneming en intelligentie, dat zijn eigen agenda bepaalt, die aangeeft wat er nodig is om je volle potentieel in het leven aan te boren.

Opzet:

Neem de tijd om deze oefening goed uit te leggen aan de client, liefst voor je bij de paarden bent. Zodra je bij de paarden bent, kan het zijn dat hun aandacht afgeleid wordt en dat belangrijke informatie daardoor niet beklijft.

1. De client mag het paard kiezen waar ze mee willen werken.
2. Veiligheid: De client moet op zijn/haar voeten blijven staan, een ‘grenzensteller’ meenemen, en moet zichzelf niet tussen het paard en het hek plaatsen.
3. De wens om te onderzoeken in de sessie komt uit het bodyscan-proces en het heeft dus geen zin deze van tevoren vast te stellen of te plannen.
4. De oefening duurt een bepaalde tijd, en jij geeft aan wanneer deze tijd om is. Soms geeft het paard aan wanneer de sessie beëindigd is (bijvoorbeeld door niet langer te engageren en bij het hek te gaan staan) – we honoreren altijd vooraleerst de wensen van het paard.
5. De client kan je aanspreken als ze tijdens de sessie vragen hebben.
6. Bij Reflectieve sessies probeer je niet instruerend te zijn tijdens interventies. Denk aan NIVEA, dus vertel de client nooit wat JIJ denkt dat ze voelen of ervaren, of wat ze nu moeten doen. Als ze je daarom vragen, stel je een wedervraag: Wat was jouw eigen beleving? Hoe ervaar je dit zelf? Ons doel als coach is om de client te helpen de verbinding aan te gaan met eigen innerlijke kompas, om hun eigen weg voorwaarts te vinden.

Cliënten mogen dus uiteraard wel om jouw hulp vragen als ze vastlopen en hun innerlijk kompas aangeeft dat ze om hulp moeten vragen om daaruit te komen. (e.g. de vragen bij de emotie Frustratie). In dat geval mag je ze een tip of suggestie aanreiken.

Benodigdheden:

Voor begeleider:

- Clipboard
- Script
- Pen en papier voor notities
- Grenzensteller

Voor client:

- Pen en papier of schrift voor notities
- Grenzensteller

SCRIPT

Stap 1: Inleidende body scan

Wees voorbereid om voor jezelf notities van de antwoorden van de client te maken op de stappen van het body scan proces.

Zorg dat de client buiten het hek van de ruimte met het paard staat, met zijn/haar rug naar het paard, en gezicht naar jou.

Dan zeg je: Sluit je ogen, scan door je lichaam heen, en vertel me welke gevoelens of sensaties je in je lichaam voelt. (Bij meerdere sensaties) Welke is het meest prominent? (Schrijf op)

Nadat het antwoord is gegeven, zeg je: "Maak de sensatie zo groot als die kan worden, alsof je er een versterker op zet. Adem er zuurstof en bewustzijn naartoe. Vraag het gevoel welke informatie het je wil duidelijk maken. Waar gaat dit over?"

Dan vraag je: "Nu dat je de informatie hebt gekregen, ga je terug met je aandacht naar de sensatie. Is die veranderd?" Indien ja, dan is deze body scan klaar.

Indien het gevoel hetzelfde is gebleven of is versterkt, vraag je de client om zich opnieuw op de sensatie te concentreren en het te vragen om nog een stukje informatie. Herhaal dit tot het gevoel veranderd of weg is.

Vraag nu de client zich om te draaien naar het paard toe, en dan opnieuw KORT door het lichaam te scannen om te zien of er NIEUWE sensaties zijn DIE HEEL STERK OM AANDACHT VRAGEN. (Let op deze bewoordingen! Nodig de client dus **niet** uit om opnieuw een volledige body scan te doen, omdat dit als standaard protocol teveel tijd vergt.) Indien nee ga je door met stap 2. Indien ja: laat de client de nieuwe sensatie om informatie vragen via de body scan stappen, totdat het gevoel is verminderd. (Noteer de antwoorden).

Stap 2: Intentie zetten

Instrueer dan de client: We hebben een doel met de oefening vandaag, en dat is het onderzoeken van de wens van je hart [denk aan het punt over bewoordingen bij introductie].

"Sluit je ogen en ga met je aandacht naar je hart. Wat is de hartenwens die je zou willen onderzoeken met dit paard op dit moment?"

Vraag de client om zijn/haar ogen te openen wanneer daar een antwoord op naar boven komt, en het jou te vertellen (noteer). [Bij deze oefening is het niet nodig het hart dan nog verder te vragen wat er geactiveerd moet worden!]

Dan zeg je: "Laten we eens kijken of je paard hier suggesties over heeft." [Leg evt. uit: "Dit is een metafoor voor het checken met diegene waar je een interactie mee aangaat, om te zien hoe zij dit het liefst aan willen gaan." Je kunt bij leiderschapscoaching de analogie benoemen van het consulteren van een teamlid met specifieke expertise.]

Instrueer de client nu om te visualiseren dat zijn/haar hartveld contact maakt met dat van het paard, en om de hartenwens die de client wil onderzoeken, naar het paard te sturen en te vragen of het paard daar op dit moment al een tip over wil geven. Noteer het antwoord van de client.

Stap 3. Oefening met paard

Voordat je de poort naar de arena met het paard open doet herinner je de client aan de volgende punten:

- Client mag jou ten alle tijden om hulp of suggesties vragen wanneer dat nodig is
- Denk aan de veiligheidsregels
  - blijf op je voeten staan
  - zet jezelf niet tussen het paard en het hek
  - blokkeer het paard niet in een hoek
  - het midden is de veiligste plek
  - "Als ik STOP zeg, stop dan meteen met waar je mee bezig bent en neem minstens 1 meter afstand van het paard."

Dan herinner je de client je nog even aan wat het advies van hun lichaam was, en het advies van het paard, over de intentie van de oefening.

Laat de client nu de arena binnen om de interactie met het paard aan gaan.

Wanneer deze om hulp vraagt, of het gevoel hebben dat ze vast komen te zitten, zijn de volgende vragen geschikt om de impasse te doorbreken:

"Wat was je intentie?" / "Wat was het advies van je lichaam?" / "Wat was het advies van het paard?" (Herinner de client hieraan als ze die vergeten zijn). "Heb je de intentie al bereikt?" Soms hebben ze dat al en zoeken ze iets meer, dan: "Wat voel je in je lichaam?"

Wanneer de tijd om is, en je de oefening af wilt ronden, kun je zelf richting de poort gaan, vragen of de oefening compleet voelt, en voorstellen dat ze het paard nog even bedanken.

Stap 4: Afronding:

Dit is een REFLECTIEVE oefening. Geef de client dus de keuze om zelf een paar minuten te reflecteren en notities te maken over hun ervaring, of deze eerst met jou te delen.

<u>Vertel de client niet wat jij denkt dat er gebeurd is, zelfs als de client je dat vraagt.</u>

Je komt dan namelijk in de verleiding om te vertellen wat je denkt dat je weet, zeker wanneer je met je eigen paarden werkt. Ga daar niet op in. De verleiding om het wel te doen, is vaak ego-gerelateerd. Om echt een krachtige facilitator te zijn, moet je leren boven je ego's wens uit te stijgen om 'gelijk' te hebben.

De reden is dat het ontzettend belangrijk is voor de client om hun eigen proces te evalueren: het Valse Zelf is altijd op zoek naar bevestiging en informatie van buitenaf. Ons doel is om de client te helpen zichzelf, zijn/haar eigen innerlijke kompas en authentieke stem te vertrouwen.

Je kunt de vragen over wat jouw invulling is, beantwoorden met vragen die de client terug leiden naar zijn/haar eigen proces.

Bijvoorbeeld, wanneer de client jou vragen als deze stelt: "Wat zag jij dat er gebeurde?" "Hoe zie jij als coach mijn proces in deze oefening?" of "Duwt dit paard normaliter ook tegen andere mensen aan?" kun je antwoorden met een wedervraag: "Wat is jouw eigen associatie bij wat er gebeurde?" "Wat gebeurde er met jou toen het tegen jou aan duwde? Wat dacht je en voelde je?" "Wat is de relatie tussen het gedrag van het paard, en wat jij dacht en voelde?"

Nadat de client de wedervraag eerst in zijn of haar eigen woorden beantwoord heeft, kun je een aanvullende OBSERVATIE en ASSOCIATIE die jij had, benoemen, bijv.: "Ik zag dat het paard naar je toe draaien toen je eerst duidelijk een grens had gesteld. Dat associeerde ik zelf met het eerste stapje in contact maken". Kies hiervoor iets aanvullends op wat de client zelf al benoemd heeft. Hou dit strikt bij jezelf, dus zorg voor NIVEA in de manier waarop je jouw associatie benoemt. Pas KOE toe als de client heel compleet was in de terugkoppeling (dus laat dit dan achterwege).

Ezelsbruggetjes voor goede coaching interventies: 3x Regel, NIVEA en KOE!

3x Regel:

Zeg of vraag uitsluitend datgene wat 3x in je opkomt. Vraag of zeg dus niets als het 1, 2 of 2.5x in je op komt!

NIVEA:

Niet
Invullen
Voor
Een
Ander

KOE:

Kaken
Op
Elkaar
(Voel je niet verplicht als coach alle antwoorden te hebben of de hele tijd te moeten praten. Wees niet bang om stilte te laten vallen en NIETS te zeggen.)