Eponaquest Level 2

Onderzoek Wederzijds Respect (Reflectief / Skillbuilding) Instructies & script

Doel:

In deze oefening om vaardigheden te vergroten met paard gaat de client het leerproces aan rond wat er van hun kant nodig is om wederzijds respect binnen hun relaties te bereiken.

Deze oefening kan bijvoorbeeld worden ingezet bij mensen die ofwel als dader ofwel als slachtoffer betrokken zijn geweest bij pesten, straatbendes of criminaliteit, maar kan ook rond minder heftige thema's worden ingezet, zoals het verkrijgen van meer zelfvertrouwen op de werkvloer.

Let op: Deze oefening kan zowel reflectief als vaardigheidsversterkend afgerond worden, afhangend van jouw inschatting over wat meest dienend is aan het proces van de client. Richtlijn: Met cliënten die zelf heel bewust bezig zijn met het verbeteren van hun relaties, en wat daarvoor nodig is, rond je reflectief af. Met cliënten die tijdens de oefeningen meer instructie en structuur nodig hebben, rond je met de skillbuilding vragen af.

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. In deze oefening heeft de client het doel om met specifieke vaardigheden te oefenen. Deze intentie en de manier waarop de client dit aan kan gaan, wordt met behulp van het voorafgaande bodyscan-proces onderzocht. Het heeft dus geen zin deze van tevoren vast te stellen of te plannen.
4. De oefening kan een aantal stappen bevatten en is dus klaar wanneer de stappen doorlopen zijn of wanneer de leercurve rond de vaardigheid in kwestie voldoende onderzocht 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 Skillbuilding sessies is het jouw rol om proactief te coachen op de vaardigheid waar de oefening over gaat. Het is belangrijk het aan de "3x regel" over te laten of je daarbij direct een tip of instructie aanbiedt, of dat je meer bevragend te werk gaat.
   Als een client om hulp vraagt, maak dan een inschatting met je buikgevoel en wat je weet over de client tot nu toe, of ze dit vanuit hun authentieke zelf of overleefgedrag vragen. Laat van die inschatting afhangen hoe je met de hulpvraag omgaat, en zorg dat je niet ingaat op de wens van het valse zelf (zowel dat van jou als van de client!) om afleiding te genereren van de uitdaging waardoor de emotie Kwetsbaarheid opkomt. Als het een authentieke hulpvraag is, probeer je de hulp die de client zoekt, zo goed mogelijk te bieden. Als het een valse-zelf strategie zou kunnen zijn, zoals 'learned

helplessness', kun je bijv. voorstellen dat de client even uit de ring komt om nogmaals een body scan te doen, rond wat er op dat moment bij ze aangeraakt worden. (Indien je niet zeker weet wat te doen, is het altijd beter om een body scan te initiëren dan om instructies te geven of verder vragen te stellen. Als het inderdaad zo is dat het overleefgedrag van de client in de weg zit van het aangaan van de leerervaring, zijn geven jouw vragen het hoofd al gauw de kans verder met de afleiding aan de haal te laten gaan!) Bij Skillbuilding probeer je de vragen die je stelt zo concreet mogelijk aan te laten sluiten op het leerproces rond de vaardigheid en de acties die de client onderneemt. Bijv: "Wat probeerde je te doen?" "Wat was je bedoeling met die beweging?" "Waarom loop je op dit moment bij het paard weg?" Etc.

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.

Stap 2: Intentie zetten

Vraag nu de client zich om te draaien naar het paard toe. De client houdt in principe de ogen dicht, maar mag deze open houden als ze dat sterk prefereren.

Instrueer dan de client: "We hebben een intentie voor de oefening met dit paard vandaag en dat is **het onderzoeken van wederzijds respect**.

Nu dat ik dit zo gezegd heb, wil ik je vragen te checken waar dit in je lichaam geactiveerd wordt, of waar je aandacht naartoe getrokken wordt in je lichaam."

Zodra de client de plek in hun lichaam benoemt waar de intentie geland is, vraag je ze hun aandacht en ademhaling op die plek te richten, er bewustzijn en zuurstof naartoe te sturen, en het dat gedeelte van hun lichaam om vragen *wat er in henzelf geactiveerd moet worden* om de intentie van de oefening aan te gaan met het paard.
Vraag de client om zijn/haar ogen te openen wanneer daar een antwoord op naar boven komt, en het jou te vertellen (noteer).

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 evt. de analogie benoemen van het vragen van inbreng van een teamlid met specifieke expertise]

Instrueer de client nu om contact te maken met het paard, en in stilte de intentie naar het paard te sturen en het paard te vragen *wat het paard van de client nodig heeft*, om de oefening samen met hem of haar te doen. Vraag wat de client vanuit zijn/haar onderbewuste terug krijgt in antwoord op die vraag. 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 vast te zitten, zijn vragen over het doel en de uitvoering van acties geschikt om de impasse te doorbreken.

- "Wat probeerde je te doen?" / "Wat was je bedoeling met die beweging?" / "Waarom loop je op dit moment bij het paard weg?"/ "Wat was je intentie?"
- "Wat moest er in jou geactiveerd worden bij de body scan?" / "Wat had het paard van je nodig?" (Herinner de client hieraan als ze dit vergeten zijn).
- Soms hebben ze het punt al en zoeken ze iets meer, in dat geval: "Voelt de oefening compleet?" / "Wil je nog iets uitproberen?"
- Let op deze valkuil: als je bij een skillbuilding oefening "Wat gebeurt er?" vraagt, loop je het risico dat de client vast komt te zitten in de focus op, en/of het herhalen van, zijn of haar "verhaal" (Dramadriehoek!) in plaats van het oefenen met de vaardigheid. Het is uiteraard wel de bedoeling het verhaal van de client de ruimte te geven als het gaat om een emotionele blokkade in hun vermogen om het oefenen met de vaardigheid aan te gaan. Het verschil is heel subtiel, en kan heel moelijk te herkennen zijn. Daarom vermijden we deze vraag bij skillbuilding oefeningen.

- Het is heel verleidelijk instructies te gaan geven om de client het BETER te laten doen dan het al gaat. Soms kan dit wel toepasselijk zijn, als de client bijv. al een hoger niveau van paardenervaring heeft en hun leercurve over de verfijning gaat. Maar pas op dat je op tijd stopt, dus zodra de client een succes heeft bereikt, dus sluit altijd positief af en ga het dan niet nog een niveau moeilijker maken. Bij iets nieuws leren is "perfect" meestal de grootste vijand van "goed genoeg"!
- Pas ook op voor de verleiding er een les in paardentraining van te maken. Het gaat bij deze oefeningen over het innerlijke proces van de client om de vaardigheid te kunnen toepassen in het dagelijks leven, niet om het paard iets te leren of beter te laten bewegen!

Wanneer de oefening voor de client compleet is kun je de client voorstellen om buiten de ring met het paard af te komen ronden, en voorstellen dat ze het paard eerst nog even bedanken.

Stap 4: Afronding:

Dit is een SKILLBUILDING oefening maar kan ook REFLECTIEF worden afgerond. Maak deze keuze bewust als facilitator, voor je de afronding in gaat!

Skillbuilding vragen:

1. Wat ging er goed?/Wat was succesvol?
2. Wat waren uitdagingen die je tegen kwam?
3. Hoe ben je deze aangegaan? / Hoe heb je deze overwonnen? / Waar zou je mee kunnen experimenteren?
4. Wat neem je mee/heb je geleerd over Wederzijds Respect?

Geef indien het 3x bij je op komt de client één observatie terug over iets dat jouzelf opviel maar houd dit bij jezelf in de manier waarop je het verwoordt. Voorbeeld: "Op het moment dat je jouw aanwijzing wat nadrukkelijker gaf, kwam het paard direct in beweging. Ik associeerde dat met iets zowel spannend vinden als vastberaden zijn om het te doen".

Pas ook hier op voor je eigen ego! Geef de client géén analyse van zijn of haar acties. Je mag wel observaties geven, maar kies daarbij heel bewust je bewoordingen zodat daar geen OORDEEL in zit over HOE het ging. Zelfs niet als de client daarom vraagt. Zorg het initiatief en de poging van de client, hoe onhandig ook, gezien en positief bevestigd wordt.

Bijv.: "Natuurlijk, hoe vaker je een paard los longeert, hoe het gemakkelijker het wordt. Het gaat er hier echt niet om, of het paard een perfect rondje liep, maar om wat jij geleerd hebt, uit het aangaan van de oefening!" / "Ik kreeg de indruk dat je echt moed moest verzamelen om het paard in draf te zetten. Wat goed dat je daarin doorgezet hebt!"

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

3x Regel:	***NIVEA:***	***KOE:***
Zeg of vraag uitsluitend datgene wat 3x in je opkomt. Vraag of zeg dus niets als het 1, 2 of 2½ x in je op komt!	*Niet* *Invullen* *Voor* *Een* *Ander*	*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.*