NIET WETEN
en systemisch coachen

Toen alle poppetjes uit haar familiesysteem opgesteld stonden, zei ze: 'Wat een gedoe en wat een drukte! Ik krijg het er benauwd van.' Toen ik haar vroeg om een poppetje te pakken voor haarzelf en het in de opstelling te plaatsen, was er bijna geen plek meer over. Of ze moest zich al in allerlei bochten wringen om nog ergens een plaatsje te zoeken. Ze zei: 'Dit wist ik eigenlijk al wel, maar nu zie ik het! Nu kan ik er wat mee.'

Hij zat in een hecht team. Hij voelde zich er thuis. En zo stond het ook opgesteld. Maar hij had grote moeite met de man aan de zijlijn, aan de buitenkant. Zo zag hij zijn teamleider die onbereikbaar was en met wie hij geen contact had. Dit belemmerde hem in zijn functioneren als docent. Wat hij zag, dat klopte. Na afloop meldde hij dat hij niks had met opstellingen en bedankte me voor de tijd en vertrok. Een kwartier later belde hij mij. Hij zei alleen maar: 'Die man daar aan de buitenkant, dat is mijn vader.' En zo bleek een organisatieopstelling ook een familieopstelling. Hij had al jaren geen contact met vader. Je hoeft er dus niet in te geloven om toch de impact en de duiding van een opstelling te ervaren.

Voor ik zover was om op deze manier met mensen onderweg te kunnen zijn, was het een ware zoektocht. Vanuit een grote mate van rationaliteit heb ik lange tijd geleefd en gewerkt. Als ik het maar begreep. Controle en overzicht. Verbaal begaafd maar over gevoelens sprak ik nauwelijks. Van begrippen als intuïtie, spiritualiteit en kosmos kreeg ik kippenvel en jeuk. Maar ik heb me gelukkig ontwikkeld. Mede opgeroepen door Susan, mijn vrouw, die uit 'een andere wereld' komt. Een wereld die ik niet kende en die vaak te spannend en te avontuurlijk was om te leren kennen.

Heel voorzichtig opende ik me, stelde me kwetsbaar op en vertelde soms ook dat ik het niet wist. En na onder andere Reiki en NLP belandde ik in de wondere wereld van opstellingen en systemisch werken. En die combinatie past bij mij en gebruik ik in mijn coaching.
Ik voer al jarenlang heel veel coachingsgesprekken. En vanuit mijn onderwijsachtergrond had ik vaak de neiging om alles te moeten weten en vooral met de juiste antwoorden te komen. Iets niet weten maakte me onzeker en angstig. Ik moet die ander toch verder helpen! Maar het gaat er om de juiste vragen te stellen, want dan komen de antwoorden vanzelf uit jezelf. En zo kwam het NIET WETEN in mijn leven. En vooral het leren vertrouwen daarop.

Ik heb veel opleidingen gedaan bij het Hellinger-instituut. Wat heb ik daar genoten en veel geleerd. Vooral ook over mezelf. En ik heb ervaren dat de mens niet alleen op deze wereld is, maar dat hij/zij ook onderdeel is van een systeem zoals bijvoorbeeld een familie, gezin, relatie, team of organisatie. Systemisch werken is een prachtige manier om inzicht te krijgen in de dynamieken die binnen deze systemen spelen. Ik maak

Systemisch coachen: ik doe het 'my way'

Rolf Eikenhout - Zuidhorn

daarbij tegenwoordig vooral gebruik van tafelopstellingen met mijn doosje met houten poppetjes. Maar als ik ze niet bij me heb, doe ik het met kopjes, glazen, zoutpotjes of theezakjes. En wat stel je als cliënt dan op? Vaak komt de vraag voort uit een soort van onvrede, onrust, vermoeidheid, irritatie of boosheid. Maar waarom en op wie? Ik merk in mijn praktijk dat mensen daar vaak al veel over hebben gepraat. Vanuit het hoofd!
Een opstelling is dan een andere manier om het daarover te hebben namelijk door te kijken. Je stelt je vraag of je situatie op. Je familie (ouders), gezin. Of je organisatie, je collega's, je baas, je loopbaan of je relatie. En dan kijken we daar samen naar. Hoe voel je je daar? Wat doe je daar? Is er überhaupt wel plek voor je? En als er iets in die situatie moet veranderen, wat moet er dan gebeuren? Duidelijk wordt dat JIJ de enige bent die die stappen kan zetten. Ik hoor vaak van cliënten dat ze zeggen: ik wist het wel, maar nu zie ik het ook. Het heeft een heel andere impact en opent vaak de ogen voor nieuwe wegen en zet mensen in beweging.

Wat mij ontzettend helpt bij opstellingen is het NIET WETEN. In het jargon heet het: het VELD weet.
Over dat NIET WETEN gesproken: vorig jaar stond ik in een korte opstelling met 3 mensen. Ik was 'mezelf' als coach en de 2 anderen waren als representant respectievelijk mijn blokkade en mijn kwaliteit. De opstelling was een openbaring voor mij. Ze representeerden allebei mijn NIET WETEN. En dat dit zowel mijn blokkade was (durf ik het wel aan als ik het niet weet) als ook mijn kwaliteit, die ik nog niet genoeg inzette. Dat inzicht heeft mijn coachingswerk veranderd. Voor elk gesprek (met of zonder opstelling) roep ik mezelf op om de cliënt open en zonder mening, oordeel of goedbedoelde adviezen te ontvangen. En bij een opstelling gaat dat inmiddels vanzelf. De poppetjes spreken voor zich. Of ze nu mensen representeren of begrippen als toekomst, baan, onrust of droom. Of als we de stemmen uit een voice dialogue opstellen. Het Veld weet. Dat stelt me gerust en zo open ik mij voor dat wat er is.
Zo ervaar je als cliënt dat je zelf in beweging moet komen. Of zoals Hellinger zegt: '**The solution is in the movement**.' Dat je zelf de regie neemt over je eigen leven, wat er ook in je omgeving gebeurt. Dat heeft mij deze reis van ratio naar het NIET WETEN opgeleverd. Ik ben dankbaar voor mijn eigen ontwikkeling daarin en in wat ik daarmee voor anderen kan betekenen.

Systemische principes en hun dynamieken in families én organisaties:

1. **Bindingsprincipe**: elk mens heeft het recht op een plek in het systeem, erbij te horen en gewaardeerd te worden om zijn/haar bijdrage. Mensen moeten ervaren dat ze ertoe doen.
2. **Balansprincipe**: er moet een balans zijn tussen geven en nemen. Indien de balans is verstoord, ligt verzuim op de loer. Mensen oververmoeid, overspannen of burn-out.
3. **Ordeningsprincipe**: in het systeem moet duidelijk zijn welke plek iemand inneemt. Wanneer iemand zijn plek niet weet, of als er helemaal geen plek (b)lijkt te zijn, liggen de problemen op de loer.

Systemisch werken is een manier om inzicht te krijgen in jouw eigen plek in een systeem, welk systeem dan ook, en je verhouding met de anderen in dat systeem. Het leert je waar belemmeringen zitten en waarom je steeds opnieuw vervalt in bepaald gedrag dat je belemmert in je ontwikkeling en groei. Systemisch werken kan leiden tot acceptatie, maar biedt ook een sleutel tot oplossingen.

Rolf Eikenhout werkt sinds 2007 samen met zijn vrouw Susan, in hun Praktijk voor Persoonlijke Groei in Zuidhorn. Hij combineert zijn analytisch vermogen met intuïtie, verstand en gevoel.

Zijn achtergrond:
Hij heeft 40 jaar in en voor mensen in het onderwijs gewerkt.
Hij heeft opleidingen voor familie- en organisatie-opstellingen en systemisch coachen gevolgd bij het Bert Hellinger Instituut.

Zijn werk:
Hij is een gedreven coach en loopbaanadviseur. Zijn motto is: 'confronteren en inspireren'.
Rolf is relatiebegeleider. Relatiebegeleiding doet hij samen met Susan. Hij is (zelfstandig) trouwambtenaar.

rolf@praktijkvoorpersoonlijkegroei.nl
› www.praktijkvoorpersoonlijkegroei.nl

Transpersoonlijk.net, netwerk voor zorgprofessionals

Transpersoonlijk.net (TPnet) is hét netwerk voor de **coach, counselor & therapeut**

In OKTOBER: Workshophoppen.
Meer informatie in het volgende PSC-magazine en op de website

Lid worden
Word lid en je ontvangt een webpagina. Voor **nog meer voordelen** zie
› www.transpersoonlijk.net/info-lidmaatschap/