

Jeroen Hendriksen en Anja Brassier

# **Individuele opstellingen binnen coaching**

uitgeverij **boom/nelissen**

---

# Inhoud

## **Inleiding 7**

- Problemen vragen om oplossingen 7
- Coachen 8
- Individuele opstelling 8
- Achtergronden van systemisch opstellen 9
- Inhoud van dit boek 10
- Doelgroep 11
- Over de auteurs en hun bezieling 11
- Dankwoord 12

## **1 Transcript van een sessie met een individuele opstelling 15**

- 1.1 Inleiding 15
- 1.2 Inleidend gesprek 16
- 1.3 De opstelling 18
- 1.4 Afronding 31

## **2 Het transcript nader toegelicht 33**

- 2.1 Inleiding 33
- 2.2 Opstellen van het systeem 34
- 2.3 Toepassingen van individuele opstellingen 38
- 2.4 Hulpmiddelen bij een individuele opstelling 39
- 2.5 Het opstellen van het hartsprobleem 40
- 2.6 Overdracht en tegenoverdracht 46
- 2.7 Oplossingsgericht coachen 50
- 2.8 Afronding 53

## **3 Opstellingen als groei-impuls: vinden wat werkt 55**

- 3.1 Inleiding 55
- 3.2 Opstellingen historisch gezien 56
- 3.3 De wortels van de individuele opstellingen 57
- 3.4 Basishouding: de fenomenologische benadering 61
- 3.5 Het wetende veld als paradigmaverandering 62
- 3.6 De opstelling als 'weten door te doen' 64
- 3.7 De spirituele dimensie van de opstelling: ziel en geest 66

- 3.8 Systemische principes voor de praktijk van het opstellen 68
- 3.9 Oplossingsrichtingen 70
- 3.10 Afronding 75
  
- 4 De oefeningen: doen wat werkt 77**
- 4.1 Inleiding 77
- 4.2 Warming-upoefeningen voor de juiste basishouding 78
- 4.3 Zelfhulp oefeningen voor thuis en op het werk 82
- 4.4 Individuele oefeningen bij coaching 88
- 4.5 Structuur opstellingen 98
  
- 5 De focus op de coach 103**
- 5.1 Inleiding 103
- 5.2 De coach als interventiekundige 103
- 5.3 De coach als communicator 113
- 5.4 De coach en zijn innerlijke houding 118
- 5.5 Richtlijnen voor de coach 119
- 5.6 Afronding 122
  
- Literatuur 123**
- Over de auteurs 125**

---

# 1 Transcript van een sessie met een individuele opstelling

## 1.1 Inleiding

In dit hoofdstuk geven we een letterlijke weergave van een sessie individuele coaching met behulp van een opstelling. Coach en coachee ontrafelen samen een werkvraag en ontwikkelen ook samen een opstelling, van de beginfase tot en met de eindopstelling. De tekst is uitgeschreven op basis van een video-opname. Om met name de gedachten van de coach te verhelderen, die immers niet terug te horen zijn op de video, maken we gebruik van een interne dialoog die aangeeft wat er in de coach omgaat en welke beslissingen hij neemt en waarom. Zo verduidelijken wij zijn interventies (of juist het nalaten daarvan). Daarnaast hebben we in de tekst afbeeldingen van de opstelling toegevoegd. Onze ervaring is dat het verstandig is dit transcript meerdere malen te lezen. Deze sessie met coachee Mette werken we in hoofdstuk 2 op hoofdpunten uit.

Tijdens een eerder traject met opstellingen over loopbaan, talenten en werk realiseerde coachee Mette zich dat haar onzekerheid over haar werk als zelfstandige te maken had met het feit dat ze nooit een degelijke, theoretisch gefundeerde opleiding gevolgd had. Mette is midden vijftig en werkt als zelfstandig coach. Zij is alleenstaand en zit gedeeltelijk in de WAO. Momenteel is het erg rustig in haar praktijk. Regelmatig bezoekt ze verdiepingsdagen en workshops om haar kennis en kunde actueel te houden. Sinds ongeveer vijftien jaar heeft ze een eigen praktijk op het terrein van coaching en begeleiding. Ze heeft daarom een individuele sessie bij de coach van het traject aangevraagd om te onderzoeken of het een goed idee zou zijn om een opleiding te gaan volgen.

## 1.2 Inleidend gesprek

Mette: Naar aanleiding van onze opstellingen indertijd in de groep ben ik tegen de vraag aangelopen om een opleiding te gaan volgen, maar het benauwt me tegelijkertijd ook om dat te gaan doen en er één uit te kiezen. Ik denk dat ik kennis en vaardigheden mis; ik ben me in de tussentijd wel gaan oriënteren bij verschillende opleidingen, bijvoorbeeld het Europees Instituut en de Academie voor Integrale Menswetenschappen, allebei vierjarige parttime opleidingen. Maar ik twijfel en word er soms ook Spaans benauwd van als ik aan een keuze voor zo'n opleiding denk. Ik vind ze te lang, dan doe ik mijn leven lang alleen maar opleidingen. Ik volg op dit moment een leergang in zelfrealisatie op basis van de Indiase levensbeschouwing. Dat verwacht me, want voor mijn praktijk heb ik misschien wel in de eerste plaats kennis en vaardigheden nodig. Maar de Hindoestaanse en boeddhistische wereldbeschouwingen hebben mijn grote belangstelling en daar kies ik dan liever voor. Die twee kanten van mijzelf verwarren me. Ik lees en studeer veel. Zo'n nieuwe vierjarige opleiding voelt als tijdsdruk, ook gezien mijn leeftijd; dat serieuze studeren voelt ook als iets ouds ...

Coach: Iets ouds?

Mette: Ja, ik mocht vroeger niet doorleren. Ik kom uit een groot katholiek gezin en de meisjes hoefden niet te leren, mijn ouders hadden daar geen geld voor, meisjes gingen toch ... (*aarzelt, maakt zin niet af, stem is timide geworden*). Altijd was er die druk om geld te verdienen. Op mijn zestiende ging ik werken, onder andere in een ziekenhuis als secretaresse. In de avonduren heb ik vwo gedaan, een opleiding voor doktersassistente en twee jaar kunstacademie. Wist ik veel. Mijn vader heeft wel de opleiding voor doktersassistente betaald, als ik maar zou slagen! Maar ik bleef zoeken naar wat ik echt wilde.

Coach: Wat voel je nu?

Mette: Ik voel verdriet over het feit dat ik geen kansen heb gehad en niet echt gestudeerd heb.

Coach: Het is dus een pijnpunt dat je niet door mocht leren. Je hoopt door te studeren beter je inkomen te genereren in je praktijk en om met meer kennis en vaardigheden te werken. Tegelijkertijd wil je je ook richten op zelfrealisatie en spiritualiteit. Het lijkt wel of je geen voldoening vond in de opleidingen die je volgde. Klopt dat zoals ik het nu beschrijf?

### 1 *Interne dialoog coach*

Ik maak een samenvatting, check of deze akkoord is en ga verder op de lijn van het doorvragen op de gevoelsbeleving van Mette tijdens deze korte opstart van het gesprek.

Mette: Ja, ik ben teleurgesteld, verdrietig. Als je het zo samenvat, herken ik het. Ik was nooit goed genoeg en moest altijd door met de volgende opdracht in mijn leven. Ik stond nooit stil bij wat ik werkelijk wilde en waarom. Altijd door naar de volgende klus!

Coach: Wat wil je vandaag onderzoeken?

Mette: Door met jou hierover te praten herken ik de lijn in mijn leven beter. Ik vraag me af of mijn ontwikkeling alsnog bekroond moet worden met een diploma. Het is net of ik op mijn twintigste ben blijven steken en daarna alleen maar pretpakketten gedaan heb.

Coach: Komen daar je onrust en twijfel vandaan?

Mette: Ja ... (*stilte*) en ik heb ook het gevoel dat ik maatschappelijk niet helemaal meetel (*stilte*).

Coach: Nu wordt je stem weer klein, timide.

Mette: Ik weet nog dat ik een depressie kreeg. De psycholoog die mij behandelde, zei dat je dat kon krijgen als je onder je niveau werkt.

Coach: Je idee om een opleiding te gaan doen is gericht op het steviger in je schoenen gaan staan. Dan denk ik dat je nu niet zo stevig staat, althans vanuit een bepaald oogpunt. Ik wil graag weten wat het met je doet als ik dit zeg.

Mette: Ja, dit ben ik wel met je eens.

### 2 *Interne dialoog coach*

Mette geeft geen direct antwoord op mijn vraag. Als coach wil ik blijven focussen op haar opstellingsvraag en niet te veel zijpaden bewandelen. Ik ga even niet in op haar opmerking maatschappelijk niet mee te tellen en haar depressie. Dat komt nog wel, waar nodig. Maar in deze opstart even niet alles tegelijk.

Coach: Hoe ga je merken dat je stevig in je schoenen staat?

**3** *Interne dialoog coach*

Ik weet dat het voor een coachee in eerste instantie moeilijk is om zich voor te stellen hoe het is als het probleem is opgelost. Mette zit al heel lang met het probleem en heeft er veel over nagedacht. Dat kan meer en meer het denken in oplossingen belemmeren, de weerstand daartegen wordt groter. Ik vraag haar om zich voor te stellen hoe het probleem eruitziet als het is opgelost. Dat is een vraag uit de oplossingsgerichte coaching volgens De Shazer.

Mette: Dan is mijn daadkracht er, dan wil ik actie ondernemen, dan staan mijn mannelijke kwaliteiten voorop.

Coach: Het lijkt wel of je meer aardt als je dit zegt. Hoe is het nu met je daadkracht?

Mette: Die vind ik zwak. Bij jouw cursus heb ik een tekening van mijn talenten moeten maken en ik tekende alleen maar vrouwelijke kwaliteiten van mezelf.

Coach: Vertel me eens iets over je mannelijke kwaliteiten.

Mette: Ik gedroeg me heel mannelijk vroeger. Uit het hoofd leren vond ik belangrijk, rationaliseren, analyseren, daar was ik goed in. Initiatief nemen. Maar ik deed het altijd alleen, op eigen kracht. Die mannelijke kracht maakte het moeilijk voor me in relaties.

Coach: Zijn voor jou vrouwelijke kwaliteiten zwakker? Klopt dat?

Mette: Ik ben best trots op mijn vrouwelijke kwaliteiten zoals warmte, empathie, er zijn voor een ander ... Toch heeft mijn mannelijke kant er een oordeel over ... (*stilte*).

Coach: Wil je nog een keer de vraag formuleren die je wilt gaan opstellen?

Mette: Ik wil het zo zeggen: levert het volgen van een stevige opleiding me de kennis en de daadkracht op die ik nodig heb om mijn praktijk succesvol te maken?

### **1.3 De opstelling**

Coach: Wil je nu een voorwerp kiezen voor jezelf?

#### 4 *Interne dialoog coach*

Bij een individuele opstelling kies ik zelf of ik wil werken met Playmobilpoppetjes of smurfen, daar voel ik me vertrouwd mee. Maar een coach kan ook de coachee zelf het type materiaal laten uitkiezen. Ik kan ook op de grond met A4-papier werken en erop gaan staan.

Bij Mette kies ik voor mijn doos vol poppetjes om een en ander beeldend, creatief en herkenbaar te laten zijn. Mette kiest natuurlijk zelf uit welk poppetje ze wil opstellen en wat ze symboliseren.

Ik vraag niet naar de betekenis van haar keuze. Het gevaar is dat ik de coachee te veel 'mentaal' ga benaderen. En opstellingen doe ik vanuit mijn gevoel en dat kun je niet altijd duiden. Het kan zelfs het proces verstoren. Vragen naar associaties, indien nodig, is iets anders. De coach geeft ook zijn associaties.

Mette: Ik kies dit doosje met die strik eromheen voor mezelf. De andere voorwerpen vind ik te bepalend. Als ik naar het doosje kijk, denk ik: er zit nog iets in verborgen. Alsof er een belofte in zit.

Coach: Zo te zien maakt dat je blij! Er zit iets in dat doosje, maak het maar open.

Mette (*maakt het doosje open en haalt er een papier uit met een steen erin; ze kijkt blij verrast*): Dit had ik niet verwacht, leuk! Ik doe hem weer terug in het papiertje en in de doos.

Coach: Hoe is het voor jou dat hij nu weer verborgen zit?

Mette: Daar ben ik blij mee, dan is zijn kwetsbaarheid beschermd. Als de steen uit het doosje is, wordt de kracht ervan meer zichtbaar. Zal ik er een poppetje op zetten?

Coach: Wil je dat?

Mette: Ja, dan is het beeld dat ik van mezelf heb completer (*ze kiest een rieten poppetje met een lange jurk en een onduidelijk groen ding in haar hand. Ze zet het rieten poppetje boven op het doosje dat midden op tafel staat*).

Coach: Kies iets voor je praktijk zoals het nu is.

Mette: Ik was deze week heel verrast, want het was heel stil in mijn praktijk en er zijn weer cliënten afspraken komen maken. Misschien heeft het te maken met mijn voornemen om een opstelling te doen ... met het denken over wat ik wil. Ik kies een smurf als praktijk.

Coach: Je kiest een slapende smurf. Is het compleet zo?

Mette: Er kan nog een poppetje bij. Ik wil de humor erbij, anders wordt het zo loodzwaar. Weet je wat, ik kies deze smurf als humor.



Coach: Zie je dat de smurf die staat voor humor een arm mist?

*5 Interne dialoog coach*

Mette focust op hoe het nu is en zet niet de gewenste situatie neer. Ze kiest (onbewust?) toch iets wat incompleet is. Dit is voor mij een hypothese om verder te onderzoeken.

Mette: Zo voelt het ook wel (*lacht een beetje als een boer met kiespijn*).

*6 Interne dialoog coach*

De blikrichting is van belang bij een opstelling en geeft vaak informatie over datgene wat niet gezien is of niet benoemd kan worden. Wat buitengesloten wordt, werkt altijd door in een opstelling en veelal kijkt een coachee daar onbewust naar. Ik vraag daarnaar.

Coach: Wat me opvalt, is dat het poppetje van jezelf ergens anders naar kijkt. Het heeft zich afgekeerd van je praktijk, het houdt iets vast in haar hand.

Mette: Het poppetje is verdrietig en eenzaam. Het is krachtig, zo boven op die doos. Maar er is geen beweging. Het poppetje houdt iets krampachtig vast, een groen dingetje, er zit daar een overtuiging. Het gaat om vrouwelijke talenten en dat die zwak zijn ...

Coach: Waar zit jouw overtuiging dat die vrouwelijke kwaliteiten zwak zijn?

Mette (*eerst stil*): Die zit in mijn hoofd.

Coach: Als je naar Mette kijkt als totaal persoon: hoe valt dan je oordeel uit ten aanzien van je vooronderstelde zwakke kwaliteiten? Geef dat eens een cijfer tussen 1 en 10; een 1 staat voor zeer zwak en een 10 staat voor zeer sterk.

Mette: Dat is dan een 4 of een 3.

7 *Interne dialoog coach*

Ik gebruik hier een techniek uit de oplossingsgerichte coaching om snel een duidelijke indicatie te krijgen over Mettes oordeel.

Ik zou hierop door kunnen gaan en vragen naar wat ze nodig heeft om haar oordeel minder zwaar te maken, bijvoorbeeld om naar het niveau van een 5 of een 6 te gaan. Maar ik kies hier niet voor verdere uitwerking op dit moment; ik wil bij de hoofdzaak blijven.

Coach: Zullen we je oordeel eens opstellen?

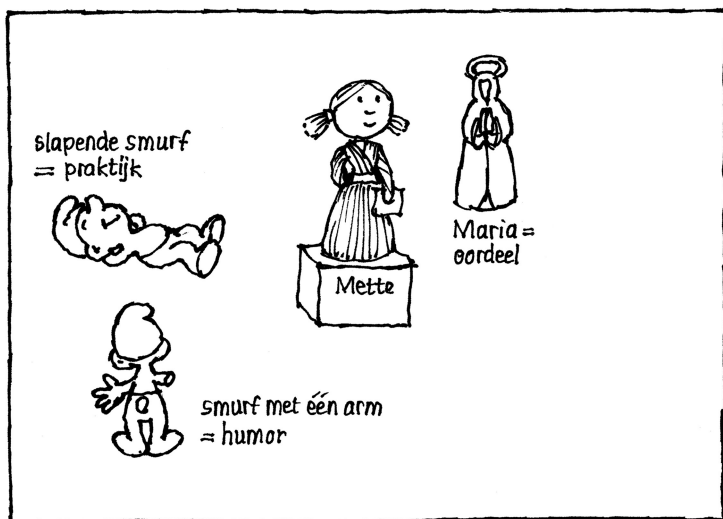
Mette (*kies een Mariabeeldje als oordeel en stelt het op links achter het poppetje dat Mette verbeeldt*).

Coach: We halen het oordeel uit het hoofd van Mette als het rieten poppetje in de opstelling en brengen het naar het Mariabeeldje.

Mette: Ik verschuif ze nu en kijk tegelijkertijd naar het geheel.

Coach: Het lijkt of je nu meer het geheel kunt zien. Wil je de opstelling even van de andere kant zien?

Mette (*loopt om de tafel heen om vanaf de andere kant te kijken. Ze gaat op de plaats van de coach zitten*).



Mette: Wat me opvalt, is dat het Mariabeeldje dezelfde kleuren heeft als de smurven, blauw en wit.

Coach: Ik realiseer me dat jij vanaf die plaats een ander zicht hebt op de opstelling dan ik. Jij kunt volgens mij nu alle poppetjes goed zien. Is dat zo?

Mette: Zoals ik het hier zie, staat het krachtiger.

Coach: Wat geeft je meer kracht?

Mette: Ik kijk nu tegen de achterkant van de praktijk aan. Het rieten poppetje als mijzelf komt meer in beeld. Het is alsof het niet goed kan bewegen. Ik ervaar het gevoel van een keurslijf.

Coach: Heeft het invloed dat je nog steeds op mijn stoel zit? Word je daar actiever van?

Mette: Hier is meer daadkracht. Ik kan het rieten poppetje nu aankijken. Het oordeel staat nu buiten haar. Het is nog niet vrij. Als ik contact maak met mezelf in de opstelling, voel ik dat het nooit goed genoeg is ...

Coach: Wie zei dat op deze manier tegen jou?

Mette: Dan hoor ik mijn moeder praten (*kies eenzelfde rieten poppetje voor haar moeder als voor zichzelf en stelt dat links achter zichzelf op, naast het Mariabeeldje*).

Coach: Wat gebeurt er met jou in de opstelling als je moeder erbij komt?

Mette: Dan wordt ze sterker. Als mijn moeder naar me kijkt, word ik sterker. Ik zie bij mezelf ook een zekere arrogantie als ik op die doos sta, zo van: wie doet me wat!

Coach: Komt daar de kracht vandaan?

Mette: Ik heb een oordeel over mijzelf. Ik heb een oordeel over dat arrogant zijn. Ik voel het verlangen om mijn moeder dichterbij te halen en van die doos, die voor arrogantie staat, af te stappen. Want arrogantie is geen echte kracht, dat is fake. Als ik er op die manier naar kijk, voel ik me sterker, voel ik me gelijkwaardig aan mijn moeder. Het is best een hele stap om eraf te stappen, maar het voelt veel beweeglijker.

Coach: Ik merk dat je je krachtiger gaat voelen en meer gelijkwaardig aan je moeder, dat zijn belangrijke stappen. Is er nog meer dat opvalt?

Mette: Het doosje ... ik vraag me af waar het doosje nu voor staat.

Coach: Je had het over mogelijkheden, potenties.

Mette: Ik vind de doos heel groot (*stilte*). De doos staat nu tussen mij en mijn moeder in. Is dat wel goed? Mag dat zo?

Coach (*is stil*).