

Voorwoord

Met dit boek *Zijnsgericht coachen* realiseren wij een ideaal dat wij al lang met ons meedragen. Dat ideaal was de ontwikkeling van een gestructureerde coachingsaanpak waarbij mensen leren om meer voeling te krijgen met hun authentieke zelf. Het geeft ons vreugde om te zien wat er gebeurt als mensen in contact zijn met deze innerlijke bron. Zij kunnen dan belemmerende patronen in het denken en handelen overstijgen. Er ontstaat een ruimer bewustzijn over de mogelijkheden die het leven biedt, een diep gevoel van verbinding met anderen en van zingeving. Daardoor kunnen mensen een positieve bijdrage leveren aan hun omgeving, een bijdrage die past bij wie ze zijn.

We leven in een tijd waarin steeds meer mensen de weg naar binnen zoeken. Toch is het niet gemakkelijk om in het dagelijks leven innerlijke rust en afstemming op jezelf te vinden en te behouden. Zijnsgericht coachen helpt daarbij. Door het contact met hun authentieke zelf ontwikkelen mensen een totaal andere zelfervaring. Basisvragen in het proces daarnaartoe zijn: Hoe kun je aangeleerde overlevingspatronen overstijgen? Hoe kun je tijdens je dagelijkse activiteiten het contact met je authentieke zelf behouden en daardoor vanuit een ruimer bewustzijn functioneren? Hoe kun je een anker in jezelf vinden dat je leidt bij je handelen en bij de keuzes die je maakt? Hoe kun je daardoor nog meer tot bloei komen en bijdragen aan het welzijn van anderen?

Het is verheugend dat de psychologie zich steeds meer met dergelijke vragen bezighoudt. Het psychologisch kapitaal van mensen en mindfulness zijn geaccepteerde thema's geworden, sinds de psychologie de aandacht heeft gericht op welzijn en op de mechanismen van groei. Als je dieper in deze thema's duikt, blijken er verrassende parallellen te zijn met wat al eeuwenlang bekend was binnen oosterse wijsheidstradities. In toenemende mate beginnen westerse wetenschappers zich voor die eeuwenoude kennis open te stellen. Daardoor ontstaat meer integratie tussen westerse en oosterse wetenschap, die elk hun eigen tradities en methoden kennen. Zoals de bekende psychologe

Fredrickson het zegt in haar boek *Liefde 2.0* (2013), hadden wetenschap en spiritualiteit elkaar lange tijd niets te bieden, maar zijn dit soort tegenstellingen vandaag de dag niet meer aan de orde. In dit boek laten wij zien hoe de integratie van deze gebieden benut kan worden voor een krachtige coachingsaanpak.

Wij richten ons op lezers die ruime ervaring hebben met het coachen van mensen bij hun professionele en/of persoonlijke ontwikkeling en die geïnteresseerd zijn in het creëren van meer diepgang in coaching. Het boek *Zijnsgericht coachen* bouwt voort op ons vorige boek, *Krachtgericht coachen* (2015). Beide boeken vormen een eenheid, hoewel het goed mogelijk is om ze afzonderlijk te lezen.

Elk hoofdstuk begint met een concreet voorbeeld. Aan de hand daarvan bespreken wij een aantal belangrijke principes, die leiden tot concrete aanwijzingen voor de coachingspraktijk en die geïllustreerd worden met vele voorbeelden en oefeningen. In de slotparagraaf van elk hoofdstuk komt de onderbouwing van Zijnsgericht coachen aan de orde. Daarin bespreken we psychologische theorieën, nieuwe inzichten uit hersenonderzoek en moderne visies op persoonlijke en professionele groei. Ook gaan we in op verbindingen met spirituele tradities, zowel westerse als oosterse. Dit boek vormt op die manier een bijzondere combinatie van oude en nieuwe inzichten, van oosters en westers denken, en van praktijk en wetenschap.

Dit boek is de opbrengst van jarenlange studie, eigen onderzoek en ervaringen met het opleiden, coachen en het trainen van mensen in kracht- en Zijnsgericht coachen. De opleidingen die wij zelf volgden in gestalt, psychosynthese, lichaamsgerichte therapie, de contextuele benadering, opstellingenwerk, NLP en verschillende andere richtingen vormden de voedingsbodem waarop Zijnsgericht coachen kon groeien. Ook spirituele retreats boden ons cruciale ervaringen en inspiratie om onze benadering te kunnen ontwikkelen. Verschillende mensen hebben bijgedragen aan de ontwikkeling van de inzichten en strategieën die wij beschrijven. Dat zijn in de eerste plaats de wetenschappers, opleiders en spirituele leraren op wiens werk wij in dit boek voortbouwen en de collega's met wie wij samenwerkten. Het zijn er te veel om hen allemaal te noemen. Een aantal mensen noemen wij met name, omdat zij ons als meelezers belangrijke feedback gaven tijdens de totstandkoming van dit boek. Dat zijn Marjan Glas, Heleen Wientjes en Tiemen Zijlstra. Wij bedanken Marloes van Beersum en haar collega's van uitgeverij Boom voor hun voortdurende vertrouwen in ons werk en hun suggesties bij de inhoud en vormgeving van dit boek.

Onze dank gaat ook uit naar onze vele (oud-)cursisten en coachees. Zonder de vele praktijkervaringen die zij ons boden, was dit boek er niet gekomen. De meeste voorbeelden in dit boek komen uit onze eigen coachings- en opleidingspraktijk. Namen en omstandigheden zijn aangepast, zodat voorbeelden niet meer herleidbaar zijn tot personen. Ook zijn de voorbeelden om didactische redenen eenvoudig gehouden, terwijl echte coachingssituaties complexer kunnen zijn. Wie de coachingsbenadering goed in de vingers wil krijgen, kan overwegen mee te doen aan onze cursussen in kracht- en Zijnsgericht coachen. Op de website www.korthagen.nl is daarover meer informatie te vinden.

Wij hopen dat dit boek een inspiratiebron is voor het diepgaand coachen van mensen en dat het voor de lezer deuren opent naar een gebied waarop momenteel vele interessante ontwikkelingen plaatsvinden. Die zijn het waard om benut te worden, voor het welzijn van mensen en voor nieuwe manieren van samenwerken en samen leven.

September 2017
Fred Korthagen en Ellen Nuijten