

"Het vraagt oefening om diepgaand te reflecteren"



Als het gaat over 'de professionele coach', dan mag reflecteren uiteraard niet ontbreken. En als we het over reflecteren hebben, dan denken we aan prof. dr. Fred Korthagen, die zich sinds jaar en dag met dit onderwerp bezighoudt. Vijf jaar geleden verscheen in ditzelfde e-magazine een interview met hem over het nut en de noodzaak van reflecteren. Nu, in 2025, spreken we hem weer: welke nieuwe inzichten zijn er als het gaat om reflecteren? Welke trends ziet hij in de praktijk? En: wat moet een coach tegenwoordig absoluut weten over reflecteren?

Tekst: Eefje Rondeel

Welke nieuwe inzichten over reflecteren laat wetenschappelijk onderzoek zien?

"Wat steeds meer aandacht krijgt, ook als het gaat om reflecteren, is de positieve psychologie. Deze richting binnen de psychologie laat zien dat het belangrijk is om

ons veel meer te richten op positieve situaties en kwaliteiten. Dat is ook voor reflecteren relevant. Maar het is niet vanzelfsprekend. Mensen hebben namelijk de neiging om zich te richten op negatieve dingen. Die zogenoemde negativity bias was voor onze overleving ooit heel handig. Het zorgde ervoor dat we alert waren op gevaar, zoals een leeuw achter een boom. Maar het past niet meer bij de moderne maatschappij, en leidt juist tot minder zelfvertrouwen en een beperkte blik. Ook bij reflectie richten mensen zich daar nog teveel op: wat ging er mis, en hoe kan dat de volgende keer beter? De positieve psychologie laat zien dat het juist belangrijk is om te reflecteren op positieve situaties, en te ontdekken welke kernkwaliteiten daaronder liggen."



"Een ander inzicht dat ik graag zou willen benadrukken is hoe belangrijk het is om de reflectie te verdiepen. In plaats van alleen oppervlakkig op een situatie te reflecteren, is het van belang om te kijken naar de essentie van wat zich voltrok en naar onderliggende kernkwaliteiten. Een oppervlakkige en gedragsgerichte reflectie (bijvoorbeeld 'ik stelde niet genoeg open vragen'), levert op lange termijn weinig op voor de professionele ontwikkeling, zo blijkt uit onderzoek. Diepere, en dus betekenisgerichte reflectie, dat zet wel zoden aan de dijk. Ik ontwikkelde daar een verdiepend model voor." ([het ui-model, hier te vinden](#)).

"Er zijn dus eigenlijk twee belangrijke thema's als het gaat om reflecteren: meer evenwicht tussen een focus op het positieve en het negatieve, en de mate van verdieping van het reflecteren. Wat mij daarnaast de laatste tijd bezighoudt, is wat ik noem 'gewaarszijn', het bewust aanwezig zijn tijdens het moment zelf. Dat gaat een stapje verder dan 'reflection in action', waarbij je tijdens het handelen even terugblijkt op wat er gebeurde. Gewaarszijn speelt zich echt in het moment zelf af. Je bent je bijvoorbeeld gewaar van wat er in je lijf gebeurt. De term presence wordt in dit verband ook wel gebruikt. Daar verschijnt steeds meer onderzoek over. Het gaat dan om de vraag: wat gebeurt er nu bij je, echt in het hier en nu?"

Welke nieuwe inzichten over reflecteren zijn jou verder nog opgevallen, bijvoorbeeld vanuit de praktijk?

"Die negativity bias bij reflecteren zie ik ook nog vaak terug bij voorbeelden van reflectievragen. Die voorbeelden gaan dan vaak over wat niet goed ging tijdens een coachgesprek, in plaats van over wat wel goed ging. Wat ik ook zie, is dat reflecteren vroeger vooral gebeurde op een specifieke

situatie, terwijl het soms veel vruchtbaarder is om te reflecteren op de eigen persoon. Vroeger wilde men daarvan wegblijven, dat reflecteren op de eigen persoon: het moest geen therapie worden. Tegenwoordig lijkt het meer geaccepteerd dat het om de persoon zelf mag gaan. Ik denk dat ACT (Acceptance and Commitment Therapy) daarbij een belangrijke rol heeft gespeeld. Toch gaat die verschuiving van situatie naar persoon nog langzaam."

"Wat ik verder merk tijdens de opleidingen die wij geven, is dat het toch wel een gewoonte blijft van mensen om te neigen naar oppervlakkig reflecteren. Het vraagt training en oefening om diepgaand te reflecteren en dat ook te blijven doen. Pas als je dat zelf kunt, kun je je coachees daar ook bij ondersteunen. Het is dus zeker niet een kwestie van even leren en dan kun je het."

Welke (recente) inzichten over reflecteren zijn volgens jou specifiek relevant voor coaches of opleiders van coaches?

"Ik denk dan vooral aan het verschil tussen reflecteren op vaardigheden versus reflecteren op kernkwaliteiten. Het meer oppervlakkige en gedragsgerichte reflecteren gaat over de vaardigheden van een coach. Luisterde de coach goed? Stelde deze de juiste vragen? Maar op de lange termijn levert dat dus niet zoveel op. Dan blijft het bij 'de volgende keer zal ik meer open vragen stellen'. Veel beter is het om te reflecteren op een dieper niveau: welke waarden en kwaliteiten zitten eronder? De effectiviteit van de vragen die je als coach aan een coachee stelt, wordt sterk bepaald door de kernkwaliteiten die je bewust inzet, bijvoorbeeld oprechte interesse en betrokkenheid. Het bewust inzetten van kernkwaliteiten draagt daarom sterk bij aan het ontwikkelen van de competenties van de coach."

In het eerder verschenen interview maakte je een link tussen reflecteren en onderzoek doen door de coach. Wat zou je de lezers van dit e-magazine daarover nu, vijf jaar later, graag mee willen geven?

“De principes van wetenschappelijk onderzoek zijn heel mooi toe te passen in de coachpraktijk. Zo begint het wetenschappelijk proces altijd met een onderzoeksvraag. Zo’n onderzoeksvraag is ook voor een coach relevant. Je kunt bij het reflecteren natuurlijk van het ene naar het andere onderwerp springen, maar je kunt ook kiezen voor een thema om je in te specialiseren. Bijvoorbeeld: wat voor soort vragen stel ik als coach eigenlijk? Vaak is er over zo’n thema ook al

theorie, je kunt dus als coach uitzoeken wat de literatuur over dat thema te zeggen heeft, bijvoorbeeld als het gaat over het stellen van vragen. Dat is ook bij wetenschappelijk onderzoek een belangrijke stap. En tot slot: onderzoek doe je vaak samen, dat zou ik ook willen aanmoedigen bij het reflecteren door coaches: doe het samen met anderen, zoals tijdens intervisie. Kies bijvoorbeeld samen een thema en deel jullie ontdekkingen. Zo doe je als coach eigenlijk een eigen onderzoekje, en dat is heel nuttig voor de praktijk.”

Het vorige interview kun je [hier teruglezen](#), met daarin een uitgebreidere toelichting van het model dat Fred Korthagen ontwikkelde over reflecteren.

Leestip

Een artikel dat Fred Korthagen aanbeveelt voor coaches (en dat op zijn website te vinden is): Korthagen, F.A.J. & Nuijten, E.E. (2021).

Het ondersteunen van veranderingsprocessen met behulp van Krachtgericht coachen. R. Poell & J. Kessels (Red.), *Handboek Human Resource Development: Organiseren van het leren* (pp. 523-539). Tiel: Lannoo.

[Download het artikel hier](#)

Over prof. dr. Fred Korthagen

Fred Korthagen is emeritus hoogleraar onderwijskunde van de Universiteit Utrecht en heeft als specialisaties training, coaching en in het bijzonder reflectie (het onderwerp waarop hij promoveerde). Hij publiceerde honderden internationale artikelen en verschillende boeken in acht talen. Zijn inspiratie ligt in de vraag hoe je coaching en reflectie zó kunt verdiepen dat de kracht van de persoon meer naar voren komt. Samen met Ellen Nuijten schreef hij onder andere de boeken *De kracht van reflectie*, *Krachtgericht coachen* en *Zijnsgericht coachen*. Hij ontving diverse internationale prijzen voor zijn werk. Fred Korthagen heeft ook een achtergrond als gestalt-therapeut en is opgeleid in diverse andere therapeutische benaderingen. Vanuit zijn organisatie Korthagen Opleidingen geeft hij over de hele wereld lezingen en cursussen over reflectie en de verdieping van coachen.

Meer informatie: www.korthagen.nl



NOBCO in het nieuws & de media

Marieke Jellema bij BNR Nieuwsradio

Vijf beroepsorganisaties willen duidelijkheid over wat nu een professionele coach is en aan welke kwaliteitseisen de coach moet voldoen. “Er zijn veel mensen met coachende vaardigheden, maar er is een verschil of je die vaardigheden inzet of het als beroep behandelt”, zegt Marieke Jellema, voorzitter van beroeps-organisatie NOBCO bij BNR Nieuwsradio. [Lees verder](#)



Aandacht voor de beroepscode in het NVP-magazine

In het NVP-magazine verscheen onderstaande advertentie om alle lezers van dit magazine te wijzen op de nieuwe beroepscode.



NIEUWE BEROEPSCODE

In een sector met 100.000 coaches in Nederland is de behoefte aan professionaliteit groot. Daarom hebben beroepsorganisaties gezamenlijk deze Beroepscode ontwikkeld en ondertekend. Samen waarborgen we kwaliteit en transparantie in de coachingsector! Een belangrijke stap voor zowel cliënten, coaches en organisaties.

Garantie op professionele coaching:

Ethische Gedragscode: bescherming van privacy en belangen

Klachtenbehandeling: onafhankelijk en transparant

Toetredingscriteria: certificering, permanente educatie en intervisie

Vindbaarheid: professionele coaches zijn herkenbaar online



De code vraagt erkenning van de overheid, intermediairs en coaches zelf, zodat cliënten kunnen vertrouwen op kwaliteit en professionaliteit in coaching.

Scan de QR en kijk op: www.beroepscodeprofessionelecoaching.nl

