

# Coachen naar Enthousiasme

## Coaching en 'voelen'

Door: Jef Clement, Mei 2007

Als je wat nader de menselijke natuur bekijkt, kan je vrij gemakkelijk vaststellen dat **enthousiasme een basisgevoel is** dat in elke mens sluimert: geïnteresseerd zijn, er zin in hebben, de dingen willen aanpakken, vooruitgang willen boeken, problemen willen oplossen en nieuwe perspectieven aanboren... dit zijn zovele uitingen van wat fundamenteel ons welgevoelen bepaalt. Als we dat kunnen ervaren, voelen we ons als mens blij en tevreden. Als we dit niet kunnen ervaren, voelen we een 'gemis'. Het kleinste kind lijkt al over die 'drive' te beschikken, vanaf de eerste levensdagen.

Soms is dit enthousiasme niet zichtbaar maar vragen andere gevoelens onze aandacht. Veel mensen voelen zich echter **niet zo comfortabel als gevoelens zichtbaar en tastbaar worden**. Met beslistheid en blijdschap kunnen we in zekere mate nog overweg, maar met verzet, kwaadheid, ontgoocheling, verdriet en angst (om er maar enkele te noemen) hebben we het vaak moeilijk. Dikwijls vinden we dat deze gevoelens er beter niet zijn, en als ze zich voordoen, proberen we er zo snel mogelijk van af te geraken of er omheen te fietsen. De vraag is of dit de beste strategie is: als we dit doen, dan stellen we vast dat deze gevoelens onderhuids blijven meespelen, vaak zelfs zonder dat we er erg in hebben. Wat we dan gewaar worden is hooguit dat er 'iets scheelt', dat het 'niet echt wordt opgepakt', dat er **blijkbaar geen echt enthousiasme is**, dat 'die ander niet echt meewil'...

De opdracht van coaching is daarom ook vaak om, naast het bereiken van 'objectieve resultaten of veranderingen', tezelfdertijd een **nieuwe drive en enthousiasme te helpen genereren** voor de opdracht, de taak of het project waar de coachee voor staat.

**Een eerste spoor** bestaat er in dat je als coach rechtstreeks je coachee op zijn/haar enthousiasme aanspreekt. Hoe doe je dat? Hoe ga je naar de krachtbronnen die bij ieder van ons intern aanwezig zijn? Hoe help je de ander om zich innerlijk 'klaar' te voelen voor een opdracht en er met volle inzet aan te beginnen?

**Er is een tweede, minstens zo belangrijk spoor:** wat doen we als dat enthousiasme zoek is, als die innerlijke kracht lijkt te ontbreken...? Als je goed toekijkt, dan zie je dat dit enthousiasme dan meestal bedolven zit onder een ander gevoel, dat de bovenhand heeft. Het kan gaan om gevoelens van verzet, kwaadheid, ontgoocheling, verdriet, angst... of om een variatie ervan. Hoe spring je als coach met deze gevoelens om, zo dat ze hun plaats kunnen krijgen, en op die manier de weg vrij maken voor een nieuw enthousiasme, en vernieuwde zin om 'er wat van te maken'? Een groter comfortgevoel verwerven om deze gevoelens te ervaren (zowel bij jezelf als bij een ander), en het beter leren met deze hele gevoelswereld om te gaan, zijn belangrijke vaardigheden waardoor de kwaliteit van je coachingswerk met sprongen kan verhogen. Als dit daarbij nog kan op een 'gewone' manier, zonder zwaarte of overdreven ernst, wordt de winst enkel maar groter!

Wil je over dit thema meer weten, van dichtbij ervaren en doorleven?  
Kom dan naar de **workshop Coachen naar Enthousiasme op 5+6 juli 2007!**  
Zie ook onze folder of op onze website: