

Lifecoaching

STERK STAAN IN HET LEVEN

ACHTERGROND

Lifecoaching is een spannend instrument om coachees te stimuleren meer uit het leven te halen en te werken met zingeving. Veel lifecoaches echter, hebben de neiging het leven van hun coachee over te nemen en hen te inspireren tot weer een nieuwe stroming spiritualiteit of nieuw inzicht tot geluk. Dit kunnen we echt laten varen: er speelt genoeg in ieders leven en we hebben allemaal onze eigen kwaliteiten. Lifecoaching heeft de potentie uit te groeien tot een serieuze en maatschappelijk relevante vorm van coaching. Mijn mening is dat het daartoe verder verdiept en ontwikkeld dient te worden.

Toen ik in mei 2011 begon als stagiair bij het Europees Instituut, wist ik nog niet zoveel over lifecoaching. Mijn voorstelling was dat het over levensvragen en zingeving zou gaan. Heel veel mensen hebben op allerlei gebieden levensvragen. Coaching betekent in dat geval in gesprek komen over het leven. Van daaruit kan gecoacht worden op omgaan met wat ons overkomt, op het managen van verwachtingen, op het verkennen van nieuwe perspectieven en het stellen van doelen, en op het beter omgaan met de relaties die voor ons belangrijk zijn. Het is geweldig waardevol om op te diepen wat voor ons het leven de moeite waard maakt en wat belangrijke vragen zijn daarbij. Dat geeft ruimte om ons opnieuw te oriënteren wat in ons leven, en binnen onze mogelijkheden en persoonlijke eigenaardigheden, een mooi leven is.

De opvattingen over lifecoaching die ik in het veld aantrof, deden mij schrikken. De kwalificaties van lifecoaches zijn niet

duidelijk, de methodiek is vaak simpel en louter positief gericht. Onderzoek, beroepsgroepen en registratie ontbreekt bij dit vakgebied.

Coachklonen en droomleven

Het eerste boek dat opviel bij mijn onderzoek was van de auteurs Williams en Menendez (2007). Een toonaangevend boek over lifecoaching van een groot opleidingsinstituut uit de Verenigde Staten. Daarin wordt gesteld dat de lifecoach het rolmodel dient te zijn. Het coachingstraject zou leiden tot een rijk en vervuld leven; ofwel het leven van de dromen. De lifecoach heeft zich dit leven al machtig gemaakt en coacht nu anderen, opdat zij ook een dergelijk geweldig leven kunnen hebben.

Meerdere belangrijke schrijvers hebben soortgelijke methodes en uitgangspunten. Zonder uitzondering gaat het over het bereiken van het droomleven, succes, presteren en geluk. De weg om dit te bereiken



gaat via oefeningen en stappenplannen. In alle gevallen staat de lifecoach als rolmodel voor het geslaagde leven.

Mijn kritiek is dat lifecoaching dan niet over de coachee gaat. Het gaat om een leven dat bereikt kan worden. De transformatie van de coachee staat centraal. Die moet meer aantrekkelijk, zelfverzekerd, positief en assertief worden. Het komt neer op geestelijk klonen: de lifecoach kopieert al coachend dat ideaal. Als het niet lukt, faalt de coachee in diens committent en niet de coach.

De boeken over lifecoaching die ik heb opgenomen in mijn onderzoek lijken min of meer uitwisselbaar. De inhoud is op hoofdlijnen gelijk. Het maakt daarbij niet uit of de auteurs stellen zich te baseren op wetenschap of uitgaan van intuïtie en eigen ontdekkingstocht. Het leven dat wordt nagestreefd, is haast een karikatuur van belangrijke idealen van de moderne westerse samenleving. Iedereen moet zijn diepste wezenlijke passie vinden en daarvoor leven. Relaties moeten 'economisch' aangegaan worden. Inspirerende mensen moeten in de sociale kring worden verzameld en 'energiezuigers' vermeden. Ons lichaam moeten we onderhouden, door sporten en goed eten. Geluk is voor iedereen bereikbaar en daarom moeten we gelukkig zijn. Geen excuus voor falen.

Wat ik vind ontbreken in het huidige aanbod is de achterliggende vraag van lifecoaching: waarom bestaat lifecoaching en wat wordt bereikt met die vorm van coaching? Daarbij kan men zich afvragen wat als goed leven gezien kan worden, hoeveel controle heeft

iemand daarover en hoeveel kan een coachingstraject daarin bijdragen?

Het echte bestaan

Het echte leven heeft ruwe randjes en kent een spannende dynamiek van slagen en mislukken, de weg kwijt zijn en weer vinden. Daar begint lifecoaching voor mij. Iemand staat op allerlei kruisende lijnen in het leven, dat is samengevat in het ervaringsverhaal en de levensvragen op dat moment. Het is allesbehalve alledaags om daar de volle aandacht op te richten, zonder af te doen of weg te lopen voor moeilijke kwesties. Directe aandacht daaraan besteden, geeft bestaansrecht aan ervaringen, emoties en gedachten.

De levensvragen die daarbij bestaan, gaan altijd over het leven van de coachee. Die is tot dit moment gekomen en zit nu bij de lifecoach. Soms lopen coachees al jaren met een *unheimlich* gevoel. Andere coachees hebben dringende levensvragen naar aanleiding van een actuele situatie; een scheiding of verlies van een baan – gebeurtenissen die het leven op de kop kunnen zetten.

Werken met zingeving gaat niet over de negatieve ervaring. Het gaat over betekenis geven en perspectief. Daarvoor moeten we samenhang vinden in wie we zijn en wat ons overkomt. Psycholoog Baumeister (1991) noemt zingeving een behoefte. We voelen ons goed als we kunnen voorzien in bepaalde mate van perspectief in het leven, controle en daadkracht ervaren vanuit onszelf, het idee hebben een goed persoon te zijn en weten waar we staan. Zingeving is

een sterk instrument. Als samenhang wordt gevonden, geeft dat energie om vooruit te gaan. Dat hoeft niet te betekenen dat alles prettig is. Belangrijk is dat we kunnen omgaan met wat ons overkomt, keuzes kunnen en durven maken en zin hebben in wat de toekomst zal brengen. Voor mij betekent dat sterk staan in het leven.

Vanuit die zingeving kan de energie vrijkomen om meer uit het leven te halen. Het kan betekenen dat meer input wordt gegeven aan de relatie met de partner, familie en vrienden. Er kan meer worden gewerkt vanuit eigen talent of er kunnen nieuwe projecten worden aangegaan en (persoonlijke) grenzen worden verkend. In mijn visie op lifecoaching richt ik mij primair op zingeven, de bewegingsruimte in het leven en positieve mogelijkheden. Daarbij neem ik in aanmerking dat die mogelijkheden bestaan in de unieke context van de persoon.

Levensvragen en de moderne tijd

Waarom bestaat lifecoaching? In het leven worden we voor wezenlijke vragen gesteld. Wat is liefde en vriendschap, goed en slecht? Hoe ga ik om met ouder worden, wat is lot en wat heb ik zelf in handen? Elk tijdperk en elke cultuur heeft een eigen manier van omgaan met die vragen. Lifecoaching past naar mijn idee bij de eigentijdse manier van zingeven.

Eigen aan deze tijd is de persoonlijke vrijheid en de nadruk op het individu. We kunnen het leven in hoge mate zelf vormgeven. Tegelijkertijd stijgen de verwachtingen. We verwachten meer van de liefde, van het werk, vrienden en gezin. Alles moet goed

en zinvol zijn. De persoonlijke verantwoordelijkheid voor het slagen van het leven is groter geworden. Het leven zelf kunnen vormgeven is een geweldige mogelijkheid maar ook een opgave.

Kenmerkend voor de huidige tijd is de snelheid en drukte van leven. Veranderingen gaan steeds sneller. In onderzoek van het Sociaal Cultureel Planbureau (2004) wordt gesproken over bezinning en rust die worden opgeofferd voor almaar nieuwe ambities. In werk en privé wordt psychisch meer van ons gevraagd. De druk op het individu zou stijgen. Opleiding, coaching en lifecoaching zijn wat mij betreft heel belangrijke instrumenten om sterk te staan en op goede wijze zelf het leven te blijven vormgeven.

Begeleiding en methodiek

Het doel van lifecoaching is om een brede doelgroep van mensen met behulp van korte trajecten te coachen op zingeving. De werkwijze is gericht op de autonomie van de coachee. Het is geen therapie of counselling. Het uitgangspunt is dat de coachee zelf al over veel kennis, persoonlijke kracht (*self-empowerment*) en hulpmiddelen beschikt. Het vraagt van de lifecoach een zekere bescheidenheid ten opzichte van de coachee. Mijn overtuiging is dat vanuit een bescheiden houding doelmatig gecoacht kan worden. De coachee mag verwachten dat aan zijn of haar doelen gewerkt wordt en dat aan het einde van het traject de juiste stappen zijn gezet.

De methodiek van lifecoaching heb ik in mijn afstudeeronderzoek samengesteld op

basis van bestaande tradities zoals humanisme en geestelijke verzorging, en theorie uit de filosofie, humanistische psychologie en positieve psychologie.

Drie belangrijke benaderingen daarbij zijn:

- *de narratieve benadering*: deze benadering gaat ervan uit dat zingeving bestaat in samenhang die de mens aanbrengt in diens ervaringen. De samenhang kent een verhalende structuur. De narratieve methode is een specifieke manier van luisteren naar betekenisaspecten in het verhaal van de ander.
- *de existentiële benadering*: een aantal auteurs heeft zich verdiept in de filosofie van het bestaan en belangrijke thema's van het leven. Daaruit zijn een aantal methoden voor begeleiding ontstaan, gericht op werken met zingeving.
- *de positieve psychologie*: deze nieuwe onderzoeksrichting in de psychologie biedt interessante inzichten op het gebied van leven en geluk. Oefeningen uit de positieve psychologie kunnen coachees helpen positieve veranderingen in het leven te brengen.

Vijf stappen binnen lifecoaching zie ik als van bijzonder belang:

- reflecteren op de eigen situatie,
- verantwoordelijkheid nemen voor keuzes,
- perspectief op mogelijkheden,
- contact en verbondenheid in relaties verbeteren,
- talenten, speelsheid en plezier in het leven verhogen.

Lifecoaching heeft enorme potentie als vorm van coaching die individuen helpt de kwaliteit van het leven te verhogen. Als het echte bestaan en de vragen van de coachee daarbij centraal gesteld worden, kan met lifecoaching in relatief korte tijd veel betekend worden.

Merlijn Koch is humanisticus. Hij heeft een eigen praktijk als vertrouwenspersoon, opleider en lifecoach. Daarnaast is hij programmamaker lifecoaching bij opleidingsinstituut het Europees Instituut. Zijn afstudeerscriptie is genomineerd voor de NOBCO thesisprijs 2012 en als tweede uit de bus gekomen. De masterscriptie 'Educatie in lifecoaching' is te lezen op zijn website www.merlijnkoch.com

Literatuur

- Baumeister, R.F. (1991). *Meanings of life*. New York: The Guilford Press.
- Breedveld, K., & Broek, A. van den (2004). *De veeleisende samenleving: De sociaal-culturele context van psychische vermoeidheid* (2e dr.). Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau/ Nederlandse Organisatie voor Wetenschappelijk Onderzoek.
- Bruckner, P. (2002). *Gij zult gelukkig zijn!* (2e dr.). Amsterdam: Boom.
- Lyubomirsky, S. (2009). *De maakbaarheid van het geluk: Een wetenschappelijke benadering voor een gelukkig leven* (4e dr.). Amsterdam: Archipel.
- McAdams, D.P. (1993). *The stories we live by: Personal myths and the making of the self*. New York: The Guilford Press.
- Mooren, J.H.M. (2011). *Verbeelding en bestaansoriëntatie*. Utrecht: De Graaff.
- Williams, P., & Menendez, D.S. (2007). *Becoming a professional life coach: Lessons from the institute for Life Coach Training*. New York/London: Norton & Company.