



Total Balance
inspiratie

Ideeën voor de
coachpraktijk

1.	Algemene tips	3
2.	Emoties	4
	Uitleg emoties	4
	<i>Quasi Gevoelens</i>	4
	Oude pijn oefening.....	6
	Quasi gevoelens oefening.....	6
3.	Verlangen	7
	Uitleg verlangens	7
	Bodemloze putten oefening	10
	Uit de afweer oefening.....	11
	Waardevol leven oefening.....	14
4.	Gedrag.....	15
	Uitleg Kwaliteiten en valkuilen.....	15
	Van valkuil naar kwaliteit.....	15
	Kernkwadranten.....	16
5.	Overtuigingen	17
	Uitleg overtuigingen	17
	Van leugen naar waarheid	17
6.	Activiteiten	18
	Uitleg energie vreters en talenten.....	18
	Energievreters	18
	Talenten.....	18
	Tot slot.....	19

1. Algemene tips

De woorden **aan één kant** van een kaartje (bijvoorbeeld de twee woorden op de 'behoefte' kaart) hebben WEL met elkaar te maken. Ze liggen in elkaars verlengde/zijn een synoniem van elkaar. Als je cliënt zich niet in het ene woord herkent, dan misschien wel in het andere woord (je cliënt kiest welk woord het beste aansluit).

1. Emoties –
De voor- en achterkant zijn NIET aan elkaar gekoppeld. De ene kant van het kaartje bevat een gevoel en de andere kant een quasi gevoel – deze hebben niet met elkaar te maken.
 2. Verlangens –
Ook hier zijn de voor- en achterkant NIET aan elkaar gekoppeld.
 3. Gedrag –
De voor- en achterkant zijn hier NIET aan elkaar gekoppeld.
 4. Activiteiten –
De voor- en achterkant zijn NIET aan elkaar gekoppeld.
 5. Overtuigingen
De voor- en achterkant zijn WEL aan elkaar gekoppeld. De waarheid aan de ene kant is de tegenhanger van de leugen op de andere kant.
- Vraag je coachee eventueel, na een oefening, om zelf nog eigen woorden toe te voegen – geef een wit vel papier om woorden op te schrijven.
 - Laat je coachee een foto maken van de kaarten die zijn neergelegd (of maak een foto voor je coachee en app/ mail deze naar je coachee – je kunt ook een printje maken en meegeven).
 - Geef creatieve cliënten de opdracht om van gekozen woorden een mooie collage te maken, de woorden met handlettering technieken mooi op te schrijven of er een mooi schilderij van te maken. Of verzin een andere creatieve opdracht die past bij je cliënt.

2. Emoties

Uitleg emoties

Het woord 'emoties' wordt gebruikt voor:

- Basis emoties: boos, blij, bedroefd, bang, beschaamd, verbaasd, walging
- Overige gevoelens
- Quasi gevoelens

De basis emoties zijn emoties die we ons hele leven met regelmaat zullen voelen. Ze zijn een motor voor ons om in actie te komen. We zullen vechten als we boos zijn, huppelen of dansen als we blij zijn, huilen als we bedroefd zijn, vluchten als we bang zijn, schuld belijden als we ons schamen, vragen stellen wanneer we verbaasd zijn en onze neus optrekken of ons omdraaien wanneer we walgen.

Een emotie komt in ons op als een golf en duurt, in basis, 90 seconden. Na 90 seconden is de golf over ons heen gegaan en komt de emotie weer tot rust. Maar... door onze gedachten, door ons stress systeem of doordat de oorzaak van de emotie voortduurt kan de emotie veel langer dan 90 seconden duren. De emotie wordt opnieuw aangejaagd en er komt een nieuwe golf over ons heen.

Een mooie metafoor is de metafoor van de wasmachine. Soms voelt het alsof we in de wasmachine zitten bij onze emoties. We mogen leren om buiten de wasmachine te blijven en naar onze emoties in de wasmachine te kijken.

Quasi Gevoelens

Wij leren in onze jeugd niet goed om te spreken over hoe we ons voelen. Zeker vanaf het moment dat je naar dagverblijf of school gaat, wordt er niet meer voldoende gevraagd naar hoe jij je voelt.

Op sommige scholen komt daar gelukkig wel steeds meer aandacht voor, maar de meesten van ons hebben geen grote woordenschat als het om onze gevoelens gaat.

Daarnaast zit in onze taal ook verweven dat we het woord 'voelen' voor allerlei zaken plaatsen die geen emoties of gevoelens zijn: 'ik voel me afgewezen'. Afwijzing is geen gevoel. Je wordt daadwerkelijk afgewezen (gebeurtenis) óf je dént afgewezen te worden (gedachte). Afwijzing noemen we daarom een quasi gevoel.

Een quasi gevoel is dus eigenlijk geen gevoel, maar een gebeurtenis of gedachte.

Het is ook best logisch dat we vaak spreken met quasi gevoelens. Niet alleen leerden we niet spreken over onze gevoelens en zit het deels in onze taal zo verweven, maar daarnaast is het ook spannend om onze échte gevoelens te benoemen. We zijn bang om ín de wasmachine terecht te komen. Daarom zeggen we liever: 'ik voel me afgewezen', dan dat we moeten zeggen: 'toen ik werd afgewezen voelde ik mij gekwetst, pijn gedaan, ongemakkelijk, geraakt, verbaasd, machteloos, eenzaam en ongelukkig.

Door een quasi gevoel te gebruiken lijkt het alsof we heel goed spreken over onze gevoelens en daadwerkelijk onze ziel blootleggen, maar het is een ONBEWUST bedrog.

Het is nodig om opnieuw te leren spreken over gevoelens. Daarvoor moeten we onze woordenschat vergroten als eerste. En vervolgens is het belangrijk om te leren wat quasi gevoelens zijn, zodat we op zoek kunnen gaan naar wat er onder die quasi gevoelens te vinden is aan oude pijn en gevoelens.

Oude pijn oefening

Wanneer je coachee spreekt over (een deel van) de tekening (Creatieve Levensweg) en een gebeurtenis uit het verleden aan je vertelt, dan is het goed om te vragen 'wat de coachee voelde tijdens die gebeurtenis'. Wanneer je merkt dat de coachee het lastig vindt om woorden te geven aan gevoelens of steeds quasi-gevoelens benoemd, doe dan de volgende oefening.

- Laat je coachee alle gevoelens pakken die gevoeld zijn tijdens de gebeurtenis in het verleden.
- Bespreek dat het normaal is om heel veel gevoelens op één moment te ervaren en vier het feit dat God ons zo kleurrijk aan emoties heeft gemaakt.
- Vraag je coachee welke gevoelens nog steeds met regelmaat gevoeld worden (in het hier-en-nu).
 - Wanneer je coachee basis-emoties pakt, leg deze dan apart – deze hoeven niet met het verleden te maken te hebben. Het is logisch om deze gevoelens met regelmaat te voelen. Zonder deze emoties zou iemand afgevlakt zijn, wat ook eventueel een probleem kan zijn, maar in deze oefening niet van toepassing.

Vervolg: Je kunt de oefening uitbreiden met 'quasi gevoelens' (zie hierna) en 'bodemloze putten' (zie hoofdstuk Verlangen).

Quasi gevoelens oefening

Wanneer je merkt dat je coachee heel veel spreekt in quasi gevoelens wanneer je vraagt naar gevoelens/ emoties en je wil je coachee leren wat het verschil is, dan kun je deze oefening doen.

- Begin eventueel (niet noodzakelijk) met de oefening 'oude pijn' (zie hoofdstuk Emoties) en noteer dan de gekozen gevoelens op een los papier. Draai dan de kaarten om.

- Vraag je coachee om uit de quasi gevoelens te kiezen welke de coachee wel eens gebruikt en welke de coachee herkent (je mag hier kijken naar wat de coachee in het heden herkent).
- Leg uit wat quasi gevoelens zijn -> gebeurtenissen en gedachten, geen gevoelens.
 - Onderzoek samen wanneer je coachee deze quasi gevoelens krijgt (wat de trigger daarvoor is) – voorbeeld: ik voel me regelmatig afgewezen (quasi gevoel), vooral wanneer ... gebeurt (trigger).
 - Je kunt nu ook oefening uitbreiden met 'Bodemloze putten' (zie hoofdstuk Verlangen), want als je een quasi gevoel hebt geeft dit een verlangen aan – voorbeeld: wanneer je je afgewezen voelt heb je behoefte aan erkenning.
- Bespreek welke gevoelens onder de quasi gevoelens zitten (vraag bijvoorbeeld: wat voel jij wanneer ... gebeurt? Of: wat voel jij wanneer jij ... denkt?).

3. Verlangen

Uitleg verlangens

Al vanaf je conceptie heb je allerlei verlangens en behoeften. In de baarmoeder krijg je meestal wat je nodig hebt, tenzij je moeder honger lijdt, verslaafd is of psychisch ziek is – dan krijg je direct al niet wat je allemaal nodig hebt. Maar in ieder geval geldt voor élk kind dat het vanaf de geboorte niet meer alles krijgt wat het nodig heeft. Ouders zijn namelijk mensen die niet perfect zijn en daarnaast zelf ook een verleden hebben die maakt dat ze bepaalde dingen wel en andere dingen niet kunnen geven. Het spreken over verlangens en behoeften heeft dan ook niet als doel om ouders (of andere belangrijke volwassenen) de schuld te geven, af te branden of met woede tegemoet te treden.

Het doel is om je eigen pijn te ontdekken en voelen doordat je de waarheid onder ogen ziet dat je niet kreeg wat je nodig had (wat de reden daar ook van is geweest).

Helaas is het niet krijgen wat je nodig hebt in de eerste 2,5 jaar van je leven letterlijk levensbedreigend (en zelfs in de jaren erna geldt dit nog voor heel veel behoeften). Pas vanaf je pubertijd ontstaat er ruimte om los te komen van volwassenen en zelf voor jezelf te gaan zorgen. Tot die tijd ben je voor alles (en later minstens voor veel dingen) afhankelijk van volwassenen. Zo kun je letterlijk overlijden als je als baby geen aandacht, aanraking of liefde krijgt.

In de eerste 1,5-2,5 jaar van je leven is je geheugen nog niet ontwikkeld en je kunt dus geen verhalen onthouden van wat je meemaakt. Maar je kunt wel de emoties opslaan en bewaren. Over de eerste jaren heb je dus wel emotionele herinneringen (dat zijn onbewuste processen in je brein) en geen verhalende herinneringen (die je je bewust kunt worden). Als je in deze jaren dus iets niet krijgt wat je nodig hebt, dan voel je emoties en slaat deze op zonder het bijbehorende verhaal. Daardoor kan je brein in het heden dus wel alarm slaan als er een situatie is die enigszins lijkt op de pijnlijke situatie uit je eerste jaren (het hoeft écht maar een heel klein beetje erop te lijken volgens je emotionele brein).

Vanaf 1,5 jaar begint het geheugen zich te ontwikkelen en ga je ook allerlei manieren ontwikkelen om ermee om te gaan dat je niet altijd krijgt wat je nodig hebt. Je geeft bijvoorbeeld jezelf de schuld, je gaat extra goed je best doen in de hoop dat je het toch nog krijgt, je geeft anderen de schuld óf je ontkent dat er iets aan de hand is. We noemen die manieren om ermee om te gaan afweermechanismen. Een afweermechanisme helpt je weg te bewegen van de oude pijn uit je jeugd. En die afweermechanismen zie je vaak terug in de hulpvraag van de coachee.

Onder die afweermechanismen zitten dus niet vervulde behoeften en verlangens en steeds als een situatie in het heden maar een heel klein beetje lijkt op die pijnlijke situatie als jong kind waarop je niet kreeg wat je nodig had, gaat er een alarm af en schiet je in je eigen afweer of belemmerende patronen.

Daarmee zijn die in je jeugd niet vervulde behoeften en verlangens bodemloze putten geworden.

Bijvoorbeeld kan een vriendin een afspraak afzeggen en dat lijkt een heel klein beetje op de situatie waarop je moeder steeds op afspraken terugkwam vroeger. Er gaat een alarmbel af zodra je vriendin afzegt. Het afzeggen door je vriendin is dus eigenlijk een trigger. Het probleem bij deze trigger is bijvoorbeeld 'afwijzing' – je voelt je afgewezen zodra je vriendin afzegt. Je vindt het daarnaast respectloos als iemand je afwijst, zoals je moeder respectloos was wanneer ze steeds terugkwam op haar afspraken. Zodra je vriendin afzegt denk jij dus: 'Wat respectloos dat ze op het laatst afzegt!' en je voelt je dan afgewezen. Respect is de behoefte die je als kind had en wat je moeder jou niet kon geven en het quasi gevoel (het probleem) 'afwijzing' wijst op deze onvervulde behoefte – of bodemloze put.

Helaas heeft het geen zin om nu nog op zoek te blijven naar het vervullen van je behoeften door je ouders. En ook wanneer anderen je bodemloze behoefte zouden vervullen zal het je nooit verder helpen. Je kunt het vergelijken met wanneer je behoefte aan eten niet goed is vervuld als kind. Je hebt honger geleden als baby en hebt het ternauwernood overleefd. Nu als volwassene heel veel eten en veel eten krijgen van je ouders of van anderen om je heen gaat de honger in je babytijd niet goed maken, niet veranderen en niet oplossen. Zo werkt het ook met alle emotionele verlangens en behoeften. In feite zit er geen bodem onder je verlangens en behoeften en als anderen je het proberen te geven, dan zakt het weer weg.

Waar jij als klein kind afhankelijk was van volwassenen en God voor het vervullen van je behoeften, ben jij nu je zelf volwassen bent zelf, samen met God, verantwoordelijk voor het vervullen van deze behoeften. Je kunt, samen met God, jezelf geven of voor jezelf regelen wat je nodig hebt en hebt het niet meer van anderen nodig. Het blijft fijn om het van anderen te ontvangen, maar het is niet meer levensbedreigend als het niet gebeurt.

Wat helpt is de bodemloze behoeften te leren kennen en de oude pijn die daarbij hoort te verwerken (het elastiek van die gevoelens doorknippen). Dan is het namelijk mogelijk om, samen met God, een bodem te leggen onder de bodemloze put van je behoeften.

Bodemloze putten oefening

Om een link te maken tussen oude pijn die je tegenkomt in de tekeningen en in het heden ervaren belemmeringen kun je de volgende oefening doen. Deze link is belangrijk om te maken, zodat je kunt laten zien dat het belangrijk is om het verleden op te ruimen en elastieken door te knippen. Zo begrijpt je coachee het verband tussen de problemen waarvoor coaching wordt gezocht én het doen van de creatieve levensweg.

- Begin met de oefening 'oude pijn' – zie hoofdstuk Emoties.
- Vraag je coachee nu om uit de behoeften te kiezen waar je coachee behoefte aan had tijdens de gebeurtenis vroeger die je aan het bespreken bent – en wat je coachee in die situatie vroeger niet kreeg.
 - Voorbeeld: je bespreekt dat ouders beide hard werkten en weinig thuis waren. Je coachee moest zichzelf zien te vermaken. Waar had je coachee behoefte aan, maar kreeg het niet? Dat kan, bijvoorbeeld, 'aandacht' zijn of 'gezien worden'.
 - De coachee mag meerdere behoeften kiezen
- Vraag je coachee nu welke van deze behoeften nog steeds vaak een rol spelen in het leven van de coachee.

- Deze behoeften zijn bodemloze putten in het leven van de coachee – *als kind was je coachee afhankelijk van volwassenen en God, maar nu je coachee zelf volwassen is kan je coachee het zelf met God samen vervullen en heeft je coachee het niet meer van anderen nodig (altijd fijn om wel te krijgen, maar niet levensbedreigend als het niet gebeurt).*
- Hoe kan de coachee nog meer gaan zien en geloven dat God deze behoeften volwaardig vervult voor de coachee?
- Hoe kan de coachee samen met God deze behoeften voor zichzelf vervullen? Dit vraagt creativiteit. Voor ieder mens geldt iets anders.

Sommigen vinden douchen een manier om aandacht, erkenning of gezien worden te vervullen voor zichzelf. Anderen vinden een dagboek schrijven een manier om dat voor elkaar te krijgen. Elke coachee moet dus een eigen manier verzinnen en jij kunt door middel van vragen helpen dit te ontdekken.

Uit de afweer oefening

Een quasi gevoel is een gebeurtenis of gedachte. Dit kan een gebeurtenis of gedachte zijn die opkomt bij situaties in het heden, maar ook die jij je herinnert bij gebeurtenissen uit je verleden. In principe hebben deze met elkaar te maken weten we uit psychologisch onderzoek. Ook deze oefening kun je gebruiken om de verbinding te maken tussen vroeger en nu (waarom de Creatieve Levensweg belangrijk is).

- Begin met de oefening ‘quasi gevoelens’ (zie hoofdstuk Emoties).
 - Deze quasi gevoelens zijn het probleem van een bodemloze put of trigger (*afwijzing is het probleem als iemand erkenning nodig heeft -bodemloze put- en iemand een afspraak afzegt -trigger-*)

- Vraag de coachee naar welke behoeften deze quasi gevoelens (die gekozen zijn) wijzen.
 - Heeft de coachee gekozen voor 'afwijzing', naar welke behoeften wijst dit?
 - Vraag bijvoorbeeld: waar verlang je naar als jij afgewezen word?
- Bespreek samen welke triggers de coachee kent waardoor het quasi gevoel wordt geactiveerd.
- Onderzoek samen wat de eerste neiging van reageren of denken is van de coachee wanneer de trigger zich voordoet (je vraagt dan naar afweer). De eerste neiging zit vaak in één van de volgende categorieën:
 - Gedachten als: 'ik kan het niet', 'het is mijn schuld', 'ik deug niet'.
 - Patronen van: 'beter je best doen' (perfectionisme, pleasen, etc.) in de hoop dat je alsnog krijgt (van je ouders) wat je vroeger hebt gemist.
 - Patronen en emoties van: irritaties, boosheid of zelfs woede voelen en vinden dat de ander beter zou moeten handelen of communiceren, want dan zou je misschien wel krijgen waar je behoefte aan hebt.
 - Gedachten als: het idee dat het wel goed met je gaat, je wel ok bent en de dingen je niet zo uitmaken, maar je bent ook niet gepassioneerd, hebt weinig intimiteit en voelt niet zo heel veel.
 - Patronen en emoties van: angstige of bezorgde gevoelens/gedachten, waardoor je je terugtrekt, onzichtbaar maakt of 'vlucht'.
- Leg je coachee uit dat wanneer je in het heden je trigger (en het 'probleem') herkent, dat dit niet wil zeggen dat het in het heden ook gebeurt. Je reageert door de alarmbel in je hoofd en je reageert dus alsof het de situatie uit je vroege jeugd is. Het is niet gezegd dat je in het heden ook daadwerkelijk wordt afgewezen en het is zeker niet levensbedreigend, bijvoorbeeld.

In het heden is er eigenlijk nog niets aan de hand, want jij bent nu volwassen en kunt voor jezelf zorgen, maar je reageert zo heftig omdat je als kind wel afhankelijk was van anderen. Wat er gebeurt heeft dus meer met vroeger te maken dan met nu – er is een elastiek dat aan je trekt en dat jou terugtrekt je verleden in.

Wanneer de vriendin van je coachee een afspraak afzegt (trigger) en je coachee zich daardoor afgewezen voelt (probleem), dan kan dat bijvoorbeeld te maken hebben met de behoefte als kind om respect te krijgen. Nu is geen respect krijgen niet meer levensbedreigend – want God heeft respect voor jou en jij kunt respect hebben voor jezelf én je gaat er niet dood aan als je het niet krijgt. Daarnaast weet je waarschijnlijk, als je eerlijk nadenkt, wel dat je vriendin echt wel respect voor jou heeft, maar dat in jouw ogen nu alleen even niet laat blijken. Het is in het heden dus waarschijnlijk niet eens waar.

Jij voelt je gekwetst, pijn gedaan, geraakt, ongemakkelijk, ongelukkig, etc. doordat je als kind behoefte had aan respect en dat toen niet kreeg waardoor je nu hypergevoelig bent voor respect krijgen. En elke keer wanneer jij dat quasi gevoel van afwijzing voelt, dan wordt die behoefte van vroeger aan respect getriggerd.

- Knip het elastiek symbolisch, samen met God, door – door ervoor te bidden.
 - Leg je gekwetstheid, je pijn, je geraaktheid, je ongeluk, ongemak, etc. bij God neer. Vraag heling daarover. Vraag God je emoties tot rust te brengen.
 - Besef dat het oude pijn is en dat je nu veilig bent in Jezus armen – zo sla je de herinnering opnieuw op in je brein als een veilige herinnering, waardoor de alarmbel minder snel zal kunnen afgaan.

Vervolg: Je kunt nu eventueel ook nog de oefening 'oude pijn' (zie hoofdstuk Emoties) doen waarbij je de coachee de emoties laat uitzoeken die passen bij de situatie – en die dus eigenlijk te maken hebben met vroeger.

Vervolg: Je kunt ook de oefening hierna doen over 'van valkuil naar kwaliteit' (zie hoofdstuk Gedrag) om de afweermechanismen te verwoorden in verschillende valkuilen en patronen (en de kwaliteiten daarbij te vinden).

Waardevol leven oefening

Zodra je wat los komt van je verleden en de elastieken doorgeknipt zijn of bijna doorgeknipt zijn kun je gaan kijken naar wat jij nou écht belangrijk vindt in het leven. Je laat van alles los, maar waar wil jij je voor de toekomst aan committeren?

- Vraag de coachee uit de waarden kaarten alle waarden te kiezen die de coachee belangrijk vindt.
- Afhankelijk van hoeveel de coachee heeft gekozen vraag je de coachee uit de gekozen kaarten 15 kaarten te kiezen.
Koos de coachee er al minder dan 20? Ga dan gelijk naar de volgende stap,
- Vraag de coachee nu om uit de 15 kaarten er 7 te kiezen (leg de 8 die niet gekozen worden op een aparte stapel – deze zijn namelijk wél belangrijk en hoeven dus nog niet weg).
- Vraag de coachee nu om uit de 7 kaarten er 3 te kiezen – dit zijn de 3 meest belangrijke waarden die de coachee écht mag onthouden (de overige 4 leg je bij de 8 niet gekozen kaarten uit de vorige stap).
- Bespreek met de coachee welke aanpassingen de coachee in het leven kan toepassen om meer naar de gekozen waarden te kunnen leven.

4. Gedrag

Uitleg Kwaliteiten en valkuilen

Ons gedrag verwoorden we in valkuilen en kwaliteiten. Vaak kunnen we gemakkelijk allerlei valkuilen benoemen, maar vinden we het lastiger om kwaliteiten te noemen. Belangrijk is om te beseffen dat elke valkuil een doorgeschoten kwaliteit is. 'Perfectionisme' is een valkuil, maar dat is een doorgeschoten 'kwaliteit leveren', bijvoorbeeld. Wanneer je TEveel kwaliteit wil leveren kun je perfectionistisch worden. Duidelijkheid kan een kwaliteit zijn, maar wanneer je TEveel duidelijkheid biedt kun je star (valkuil) worden.

Het is goed om met je coachee te onderzoeken welke valkuilen er zijn binnen de afweermechanismen en rondom de behoeften, zodat je de patronen kunt doorbreken. Tegelijk is het fijn om daar dan aan te koppelen dat het een doorgeschoten kwaliteit is. Dat betekent dus dat je dit gedrag niet volledig moet afzweren, want God heeft je met die kwaliteiten gemaakt. Wat je wel mag doen is je valkuilen een beetje minder doen, zodat het weer je kwaliteiten worden zoals God ze bedacht had.

Van valkuil naar kwaliteit

Na het vinden van je openstaande behoeften en belemmerende gedachten of leugens (zie hoofdstuk Overtuigingen) en afweermechanismen kun je de valkuilen ontdekken.

- Vraag de coachee om uit de kaarten met valkuilen de valkuil te kiezen die hoort bij de openstaande behoefte en leugens die eerder al zijn besproken (*ik doe opofferend/ pleasend, omdat ik behoefte heb aan erkenning en ik denk dat ik niet waardevol ben*).
- Draai de kaarten om en zoek de kwaliteit die bij deze valkuil hoort (van welke kwaliteit is de valkuil doorgeschoten? Pleasen is een doorgeschoten behulpzaam zijn).

- Om je valkuil wat minder te doen en in je kwaliteit terecht te komen heb je een uitdaging. In de kwaliteiten kaarten kun je ook die uitdaging vinden.
Beantwoord daarvoor de vraag: Wat is het tegenovergestelde van je valkuil? Zoek deze tussen de kaarten (*standvastigheid is het tegenovergestelde van pleasen voor deze persoon*).
- Combineer de uitdaging met de kwaliteit (*ik ben standvastig behulpzaam*), want als je dat 'doet' in je leven dan kun je niet in je valkuil terecht komen.
- Voeg eventueel nog de allergie toe om het kernkwadrant helemaal af te maken. Allergieën vind je onder de valkuilen-kaarten en is het tegenovergestelde van je kwaliteit (*onbeleefd is het tegenovergestelde van behulpzaam voor deze persoon, bijvoorbeeld*). Om te controleren of het kernkwadrant klopt kun je nog checken of de allergie een doorgeschoten uitdaging is (*onbeleefd zijn is een TEveel van standvastigheid óf wanneer je té standvastig bent wordt je onbeleefd*).
- Teken het kernkwadrant

Behulpzaam	Pleasen/opofferen
Onbeleefd	Standvastig

Kernkwadranten

Je kunt dit ook los van andere oefeningen of gesprekken doen.

- Vraag je coachee om alle valkuilen te zoeken die wel eens in het leven van je coachee zichtbaar worden – noteer deze op een papier.
- Draai de kaarten om en laat je coachee de bijbehorende kwaliteit zoeken – noteer deze bij de bijbehorende valkuil op het papier.
- Vraag nu de uitdagingen te zoeken bij elke kwadrant – noteer deze bij het juiste kwadrant.
- Draai de kaarten weer om en vraag nu de allergie erbij te zoeken – noteer het bij elk kwadrant.

5. Overtuigingen

Uitleg overtuigingen

Zolang een gedachte in ons hoofd blijft, dan blijft het een gedachte. Maar zodra het in ons hart gaat zitten en we het helemaal zijn gaan geloven, dan is het een overtuiging geworden. We ontwikkelen allerlei overtuigingen in ons leven. Door on vervulde behoeften, niet verwerkte emoties en afweermechanismen ontwikkelen we vaak veel leugens die in ons hart terecht komen. In het G-schema gaan we aan de slag om Gods waarheid tegenover leugens te zetten.

Van leugen naar waarheid

Je kunt deze oefening doen na de 'bodemloze put' oefening (zie hoofdstuk Verlangen) of op elk ander punt tijdens een traject waarop het nodig is.

- Vraag je coachee welke leugens je coachee gelooft en die je coachee belemmeren om in de kwaliteit te komen (in plaats van de valkuil) óf die je coachee juist in afweermechanismen en patronen trekt.
- Draai de gekozen kaartjes één voor één om.
- Na het omdraaien van een kaartje bespreek je de waarheid die erop staat en bespreek je wat het met je coachee doet om dit te lezen. Kan je coachee dit geloven en waarom wel of niet? Wat houdt je coachee tegen om deze waarheid te geloven?
- Draai na dit gesprek een volgend kaartje om en voer daar ook weer een gesprekje over.
- Vraag je coachee om thuis de Bijbel gedeelten te lezen die genoemd zijn en de context daar ook bij te lezen. Vraag je coachee zich onder te dompelen in de waarheid van de Bijbel.

6. Activiteiten

Uitleg energie vreters en talenten

Sommige activiteiten gaan 'als vanzelf' en andere activiteiten vreten energie. Energie vretende activiteiten wil je het liefst delegeren of stopzetten. Energie gevende activiteiten bestaan eigenlijk niet, behalve slapen en eten. Elke activiteit kost in feite energie, maar als je talenten kiest om te doen, dan gaat het meer vanzelf en kost het je veel minder energie.

Energievreters

Allereerst kom je bij de Energie Analyse de vraag tegen welke activiteiten energie vreten en je misschien wil stopzetten of delegeren. De activiteiten kaarten kunnen dan inspiratie geven.

- Laat de coachee uit de kaarten met energievreters kiezen welke activiteiten je coachee nu nog doet die veel energie kosten.
- Bespreek per energievreter of je coachee deze kan stoppen of delegeren (en zo niet, waarom niet).

Talenten

Bij het Motivatieplan hoort de verhalen-opdracht. Daarbij kan een coachee het lastig vinden om goed te zien wat nu de talenten of juist energievreters in het verhaal zijn. Bij het bespreken van de verhalen kun je de inspiratie-kaarten gebruiken

- Vraag de coachee welke energievreters er in het verhaal zitten voor je coachee – deze kunnen uit de kaarten met energievreters worden gekozen.
- Vraag de coachee vervolgens welke talenten er in het verhaal zitten voor je coach – deze kunnen ook weer uit de kaarten gekozen worden, maar dan de kant met talenten.

Tot slot

Het doel van de TotalBalance Inspiratiekaarten is om in je coach-gesprekken een *grotere bewustwording* te creëren bij je cliënten, om je gesprekken op gang te brengen en om cliënten meer *diepgang* te geven. We hebben je de nodige ideeën en suggesties aan de hand gedaan, zoals je de kaarten zou kunnen inzetten. Maar je begrijpt dat je vrij bent om ze zó te gebruiken, zoals de Heilige Geest het in je hart legt. Wees creatief en luister vooral naar wat jouw coachee nodig heeft.

Eigenlijk kun je ze op elk willekeurig moment in de TotalBalance Methode inzetten. Zodra je denkt: 'ik heb nu meer woorden of duidelijkheid nodig' kun je ze erbij pakken. Bid terwijl je cliënt met de kaarten bezig is, dat hij of zij echt geleid wordt door de Heilige Geest.

En neem niet alles klakkeloos aan! Durf te confronteren en door te vragen waar nodig. Een vraag als: 'Is dit echt waar of heb je het zo aangeleerd ...?', kan zeer verhelderend werken. Zoveel mensen zijn geneigd om te pleasen of om te pakken wat ze denken dat een ander goed zou keuren. Let dus op of de kaarten die ze eruit pakken synchroon zijn met wat ze je verteld hebben. Er zijn echt veel mensen verstrikt in leugens en het is aan ons – samen met de Heilige Geest – om die leugens eruit te filteren, zodat ze leren om in Gods waarheid te leven.

Besef ook dat het emotioneel kan zijn voor je coachee. Doe het dus niet 'even snel tussendoor', maar neem er de tijd voor, zodat iemand goed kan nadenken over wat echt klopt en passend is.

Vertrouw op de Heer met heel je hart, steun niet op eigen inzicht. Denk aan Hem bij alles wat je doet, dan baant Hij voor jou de weg.
Spreuken 3:5-6

Veel zegen namens het TotalBalance Team!