

# Zijnsgericht coachen

*Van overlevingspatronen naar authenticiteit*

Fred Korthagen en Ellen Nuijten

# Boom

# Inhoud

<b>Voorwoord</b>	<b>9</b>
<b>1 Inleiding op het Zijnsgerichte perspectief</b>	<b>13</b>
1.1 Het thema en de insteek van dit boek	13
1.2 Een eerste verkenning van het gebied van ‘Zijn’	15
1.3 Verruiming van bewustzijn	17
1.4 Zijnsgericht coachen opent een nieuwe ruimte	21
1.5 De opbrengsten van Zijnsgericht coachen	23
1.6 Leeswijzer	25
1.7 Kernpunten van dit hoofdstuk	26
1.8 Verdieping en verantwoording	27
<b>2 Verschillende staten van bewustzijn</b>	<b>31</b>
2.1 Piekervaringen	31
2.2 De ontwikkeling van patronen	33
2.3 Niveaus van bewustzijn	35
2.4 Alledaags en eenheidsbewustzijn	38
2.5 Universele kwaliteiten	42
2.6 De praktische betekenis van een ruimer bewustzijn	43
2.7 Een doorbraak in de cirkel van ellende	45
2.8 Strategieën om een ruimer bewustzijn te bevorderen	47
2.9 Leven en werken vanuit Zijn	50
2.10 Kernpunten van dit hoofdstuk	50
2.11 Verdieping en verantwoording	51
<b>3 De werking van de mind</b>	<b>59</b>
3.1 Ons brein werkt ons soms tegen	59
3.2 Gerichtheid op problemen	61

3.3	Gerichtheid op oplossingen	64
3.4	Gerichtheid op oorzaken	66
3.5	Neiging tot vastzitten in denken, voelen of willen	69
3.6	Neiging tot behoeftebevrediging op de korte termijn	70
3.7	Neiging tot vechten met negatieve gedachten	72
3.8	Ruimte om de patronen heen	73
3.9	Besmetting van coach en coachee	75
3.10	Kernpunten van dit hoofdstuk	76
3.11	Verdieping en verantwoording	76
<b>4</b>	<b>Het ui-model opnieuw bezien</b>	<b>85</b>
4.1	Het ui-model	85
4.2	Identiteit versus kern	88
4.3	Wie ben ik?	93
4.4	De ui binnenstebuiten	95
4.5	Kernpunten van dit hoofdstuk	100
4.6	Verdieping en verantwoording	101
<b>5</b>	<b>Fundamentele belemmeringen voor Zijn</b>	<b>107</b>
5.1	Fundamentele belemmeringen	107
5.2	Belemmerende patronen	109
5.3	Vasana's	110
5.4	Coaching rond een vasana	112
5.5	Coachingsprincipes	116
5.6	Kernpunten van dit hoofdstuk	119
5.7	Verdieping en verantwoording	120
<b>6</b>	<b>Het Nu</b>	<b>125</b>
6.1	Een focus op het Nu	125
6.2	Aandacht voor het hier-en-nu leidt tot een ruimer bewustzijn	128
6.3	Mindfulness in actie	131
6.4	Bewust coachen in het hier-en-nu	131
6.5	Gewaarzijn versus reflectie	132
6.6	Wat gebeurt er bij de coach?	134
6.7	Oog voor het nieuwe	135

6.8	Psycho-educatie	139
6.9	Contact	140
6.10	Kernpunten van dit hoofdstuk	142
6.11	Verdieping en verantwoording	143
<b>7</b>	<b>Een model voor Zijnsgericht coachen</b>	<b>149</b>
7.1	Het contact is de basis	149
7.2	Een stappenplan voor Zijnsgericht coachen	151
7.3	Van stap 1 (situatie) naar stap 2 (2a: verlangen en 2b: kwaliteiten)	154
7.4	Stap 3 (gewaarzijn van een fundamentele belemmering)	159
7.5	Stap 4 (contact met de kern/met Zijn)	165
7.6	De overgang naar stap 5 (naar handelen vanuit Zijn)	168
7.7	Kernpunten van dit hoofdstuk	172
7.8	Verdieping en verantwoording	173
<b>8</b>	<b>Verdieping van het coachingsproces</b>	<b>177</b>
8.1	Drie dimensies in coaching	177
8.2	Verdieping van het contact	179
8.3	Inter-Zijn	182
8.4	Drie delen van het brein	187
8.5	Omgaan met heftige gevoelens en pijnlijke ervaringen	189
8.6	Conclusies voor coaching	192
8.7	Kernpunten van dit hoofdstuk	194
8.8	Verdieping en verantwoording	195
<b>9</b>	<b>Aanvullende technieken en werkwijzen</b>	<b>201</b>
9.1	Er is meer mogelijk dan alleen een gesprek	201
9.2	Meditatie	202
9.3	Geleide meditatie	204
9.4	Geleide verbeelding	206
9.5	Spontane beelden	208
9.6	Symboolopstellingen	210
9.7	Inquiry	212
9.8	Kernpunten van dit hoofdstuk	214
9.9	Verdieping en verantwoording	215

Referenties	221
Lijst van voorbeelden	231
Lijst van oefeningen	233
Register	235
Over de auteurs	239