

# Voorwoord bij de derde druk

Hoe kun je als coach het beste uit mensen halen? Hoe kun je een duurzame ontwikkeling stimuleren waarin zij hun potentieel optimaal inzetten en hun idealen bereiken?

Wie in de coachingsliteratuur op zoek gaat naar antwoorden op deze vragen, vindt een veelheid aan benaderingen en strategieën. Een aantal jaren geleden stelden wij onszelf tot doel uit het brede scala aan coachings- en therapeutische benaderingen de sterkste en wetenschappelijk onderbouwde elementen te halen en die te combineren tot een effectieve, krachtgerichte coachingsaanpak. Ons criterium voor effectiviteit ging verder dan tevredenheid bij cliënten. Bij elke benadering waarvan beweerd werd dat die de kracht van mensen versterkt, was onze vraag: wat is er uit onderzoek bekend over daadwerkelijke veranderingen in *gedrag* en over *langetermijneffecten*? De positieve psychologie had ons in dat opzicht veel te bieden, en ook werkzame bestanddelen uit vele andere benaderingen leverden bouwstenen voor een effectieve coachingsbenadering.

In samenwerking met verschillende collega's werden deze werkzame bestanddelen samengevat in een model met vijf stappen. Op basis van dit model zijn vervolgens talloze cursussen gegeven aan coaches. Toen de deelnemers enthousiast bleken te zijn over de effecten van de aanpak, was de tijd rijp voor de laatste fase in de ontwikkeling: wetenschappelijk onderzoek naar de effectiviteit van de ontwikkelde aanpak.

Verschillende onderzoeken werden uitgevoerd, samen met wetenschappers uit binnen- en buitenland. Een aantal van deze onderzoeken is gepubliceerd in internationale wetenschappelijke tijdschriften. Mede op basis van deze studies ontwikkelden wij nieuwe inzichten voor coaching, die in dit boek beschreven worden onder de naam *krachtgericht coachen*. Aangetoond is dat deze vorm van coaching leidt tot *3D-leren*: leren dat diepgaand is en dat duurzaam doorwerkt in gedrag. Bij de ontwikkeling van krachtgericht coachen hebben we ook veel aandacht besteed aan het thema *zelfregulatie*: hoe kunnen mensen (volwassenen en leerlingen op school) geholpen worden om (meer)

regie over zichzelf te nemen? Onze bevindingen hebben internationaal aandacht getrokken en op vele plekken worden door ons cursussen gegeven in krachtgericht coachen.

Dit boek is het resultaat van de geschetste ontwikkelingsweg van jaren. Het is gebaseerd op wetenschap en veel praktijkervaring met deze manier van coachen in verschillende contexten. We beschrijven ideeën en richtlijnen voor een krachtgerichte coachingsaanpak, geïllustreerd met voorbeelden en oefeningen. De wetenschappelijke onderbouwing van krachtgericht coachen komt in de slotparagrafen van elk hoofdstuk aan de orde.

De aanpak van krachtgericht coachen is ingeweven in een theorie over persoonlijke en professionele ontwikkeling. Daardoor biedt dit boek ook een raamwerk voor leidinggevendenden of stafmedewerkers die kaders willen ontwikkelen voor een krachtgerichte manier van werken in organisaties of in het onderwijs.

Verschillende mensen hebben bijgedragen aan de ontwikkeling van de inzichten en strategieën die wij in dit boek beschrijven. Dat zijn in de eerste plaats de vele wetenschappers op wier werk wij in dit boek voortbouwen en de talloze collega's met wie wij de afgelopen jaren hebben mogen samenwerken en 'samen-leren'. Het zijn er te veel om hen allemaal te noemen. Een aantal mensen willen wij wel bij name noemen, omdat zij ons als meelezers belangrijke feedback gaven tijdens de totstandkoming van dit boek. Dat zijn Jet van Eldik, Marjan Glas, Irene van de Lagemaat, Heleen Wientjes en Tiemen Zijlstra. Wij bedanken de medewerkers van Boom uitgevers voor hun voortdurende vertrouwen in ons werk en de geboden steun bij het vormgeven van dit boek.

Ten slotte danken wij onze vele (oud-)cursisten en coachees. Zonder de vele praktijkervaringen die zij ons boden, hadden we de benadering van krachtgericht coachen niet kunnen ontwikkelen.

De meeste voorbeelden in dit boek komen uit onze eigen coachings- en cursuspraktijk. Namen en omstandigheden zijn aangepast, zodat de voorbeelden niet meer herleidbaar zijn tot personen. Ook zijn de voorbeelden om didactische redenen eenvoudig gehouden, terwijl echte coachingssituaties complexer kunnen zijn of aanvullende interventies vereisen.

Wie de aanpak goed in de vingers wil krijgen, kan overwegen mee te doen aan een cursus in krachtgericht coachen. Op de website [www.korthagen.nl](http://www.korthagen.nl) is meer informatie te vinden. Op deze website staan ook antwoorden op veelgestelde vragen over krachtgericht coachen (zie de subpagina over dit boek).

### Bij de derde, herziene druk

Het heeft ons veel voldoening gegeven om in de afgelopen jaren duizenden mensen te mogen opleiden in krachtgericht coachen. In talloze scholen en andere onderwijsinstellingen is het de basis geworden voor de begeleiding van leerlingen en studenten. Het gedachtengoed is ook internationaal bekend geworden (onder de naam *core reflection coaching*). Krachtgericht coachen ligt nu ook ten grondslag aan een leerlijn persoonsvorming en burgerschapsonderwijs (Korthagen e.a., 2026). Bovendien wordt krachtgericht coachen inmiddels in vele sectoren buiten het onderwijs gebruikt.

Het past bij dit succes dat er nu een derde, geactualiseerde druk van dit boek verschijnt.

In deze derde druk heeft het thema zelfregulatie een prominentere plaats gekregen. Ook besteden we meer aandacht aan het thema zelfcompassie, aan inzichten uit hersenonderzoek, aan het werken met het hier-en-nu, aan online coaching en aan verscheidene nieuwe inzichten uit de psychologie, de onderwijskunde en onderzoek naar de effectiviteit van coaching. Aan de tekst zijn ook tips voor de lezer toegevoegd. Bovendien voerden we een update uit van de verwijzingen naar wetenschappelijke bronnen.

Ons ideaal is dat dit boek bijdraagt aan een krachtgerichte visie op professionele en persoonlijke ontwikkeling. We willen hiermee een evidence-based kader, praktische ondersteuning en inspiratie bieden aan alle professionals die hopen bij te dragen aan mentaal welzijn en die het beste uit mensen willen halen.

Februari 2026,  
Fred Korthagen en Ellen Nuijten