

Voorwoord

Coachen is hip, coachen is een modeverschijnsel. 'Iedereen' doet het en 'iedereen' kan het, zo lijkt het wel. Het aantal coaches is de afgelopen jaren enorm toegenomen. Coaches die jou op weg kunnen helpen. Perfect natuurlijk. Maar mijn eerste vraag is dan altijd direct "kan ik dat niet zelf, kan ik niet zelf sturing geven aan mijn eigen leven?" Met een 'beetje' nadenken en zelfinzicht moet ik toch ook al een eind komen.

Op een avond ging ik dus aan de slag en ik moet zeggen "gaandeweg werd ik zo enthousiast" dat veel van mijn vrije tijd opging aan uiterlijke en innerlijke zelfstudie". Ik las 'alles' over coaching en hield niet meer op mijzelf te analyseren. Een analyse die gebaseerd is op theorieën en modellen over hypnotherapie, verbale en non-verbale communicatie, de transactionele analyse, het enneagram, het kernkwadraat, het Veld van Talent, de RET-filosofie, de directieve therapie, de neuro-linguïstische methode voor gedragsverandering én zeker niet te vergeten de provocatieve coachingsmethode. Met grondleggers cq auteurs zoals M. H. Erickson, P. Watzlawick, A. & B. Pease, M. Gührs en C. Nowak, H. Palmer en D. Daniels, D. Ofman, P. Somberg, A. Ellis, A. Lange, R. Bandler & J. Grinder en J. Wijnberg & J. Hollander.

Dit alles met als resultaat een 3-stappenplan dat iedereen kan gebruiken. Want wat ik kan, kun jij natuurlijk ook.

Graag wil ik je dan ook meenemen op ontdekkingsreis, een zoektocht naar je innerlijke kunnen en willen. Ik weet zeker dat je er net zoveel plezier aan zult beleven als ik. Ga dus aan de slag en laat je niet afleiden door allerlei externe factoren. In eerste instantie gaat het nu om jou!

Inhoudsopgave

		Pagina
Hoofdstuk 1	Inleiding	
1.1	Inleiding	5
1.2	Welke voordelen zul je ervaren?	8
1.3	Waarin ligt de sleutel tot succes?	9
1.4	Wil je wel veranderen?	10
Hoofdstuk 2	Dialogiseren	
2.1	Inleiding	11
2.2	Je identiteit	12
2.3	Je egoposities	13
2.3.1	Je eigen egoposities diagnosticeren	17
2.3.2	Andermans lichaamstaal diagnosticeren	18
2.4	Je andere ikken	23
2.5	Je persoonlijkheidstypering	25
2.5.1	Welk type ben jij?	31
2.6	Je eigenschappen	33
2.7	Je talenten	40
2.8	Je gedachtestromingen	42
2.8.1	RET-filosofie	44
2.8.2	Irrationele gedachten	46
2.9	Je huidige omstandigheden	52
Hoofdstuk 3	Ondernemen	
3.1	Inleiding	53
3.2	Je egoposities in de gewenste richting sturen	54
3.3	Je losmaken van je andere ikken	57
3.4	Je persoonlijke ontwikkeling bevorderen	58
3.5	Je talenten verder ontwikkelen	67
3.6	Je irrationele gedachten ter discussie stellen en deze door rationale beschouwingen vervangen	69
3.6.1	Gedragstesten	74
3.6.2	Verbeeldingsexperimenten	76
3.7	Je wensdromen formuleren	77
3.8	Je opties aanschouwen	80
3.9	Je strategische keuze uitwerken	81
Hoofdstuk 4	Evalueren	
4.1	Inleiding	83
4.2	Recapitulatie van de belangrijkste vragen	84
4.3	Extra tips om tot verandering te komen	85
4.4	Eindevaluatie	87

		Pagina
Bijlage		
A	Je identiteit	91
B	Je andere ikken	92
C	Je persoonlijkheidstypering	93
D	Je eigenschappen	119
E	Je huidige omstandigheden	120
F	Je wensdromen	121
G	Je opties	122
H	Je strategische keuze	123
Literatuur		124