

Waarom inzicht gedrag niet verandert

Drie observaties uit de praktijk

Over deze notitie

In mijn werk als coach-counsellor zie ik een patroon dat ik bij veel cliënten tegenkom en dat ik ook hoor van andere coaches. Een cliënt begrijpt zichzelf steeds beter. De gesprekken zijn goed. Er is vertrouwen. En toch verandert het gedrag buiten de sessies nauwelijks.

Dat is geen falen van de coach, en ook niet van de cliënt. Het wijst op iets anders. Op de plek waar gedrag werkelijk ontstaat, en op wat er nodig is om het daar zichtbaar te maken.

Deze notitie bevat drie observaties uit mijn praktijk. Het is geen theorie en geen stappenplan. Alleen drie dingen die ik zie gebeuren, plus een vraag bij elk om even bij stil te staan.

1

Gedrag ontstaat in het moment

Verandering vindt niet plaats in het coachgesprek. Het gebeurt, of gebeurt niet, op het moment zelf. In een overleg, aan het einde van een werkdag, of in de avond als de laptop toch nog wordt opengeklapt. Op die momenten is er geen coach aanwezig. Alleen een reflex die jarenlang heeft gewerkt.

*Denk aan één cliënt. Op welk moment van de dag verliest hij of zij zichzelf het vaakst?
En wat weet jij daarvan, wat hij zelf nog niet ziet?*

2

Patronen zitten in kleine, automatische reacties

Coaches en cliënten zoeken vaak naar grote patronen. Maar gedrag leeft in de details. De toon waarop iemand instemt terwijl hij dat niet wil. De seconde stilte die hij overslaat. De zin die hij inslikt. Die kleine momenten zijn niet willekeurig, ze zijn geoefend, zonder dat iemand het doorheeft.

Welke kleine reactie zie jij bij jouw cliënt die hij zelf niet benoemt, en heb jij dat al hardop benoemd in jullie gesprekken?

3

Zonder terugkijkmoment blijft gedrag onzichtbaar

Cliënten die niet regelmatig reflecteren op concrete situaties zien hun eigen gedrag vaak niet. Niet omdat ze niet willen, maar omdat het te snel gaat. Gedrag wordt pas zichtbaar als je het terughaalt, specifiek, situationeel, zonder oordeel.

Hoe helpt jouw begeleiding de cliënt om gedrag zichtbaar te maken op het moment dat het er toe doet, niet achteraf, maar dichtbij de situatie zelf?

Tot slot

Deze drie observaties wijzen allemaal in dezelfde richting. Inzicht is een begin, maar geen eindpunt. Wat een cliënt nodig heeft is niet meer begrip van zichzelf, maar een manier om zichzelf te zien op het moment dat het gedrag zich voordoet.

Dat vraagt iets van de begeleiding. Niet meer gesprekken, maar een andere structuur. Eén die de cliënt helpt om buiten de sessies bewust te worden van wat hij doet, op de momenten die er werkelijk toe doen.

Als coach is de vraag dan niet alleen: *begrijpt mijn cliënt zichzelf beter?* Maar ook: *ziet hij zichzelf op het moment dat het telt?*

Ik ben Hian Oey, coach-counsellor en ontwikkelaar van InBalance. Een programma van 30 dagen dat coaches kunnen inzetten voor cliënten bij wie inzicht alleen niet genoeg is.

Als je hier eens over wilt sparren, kun je me bellen of een bericht sturen op 06 12 50 80 60.

Met hartelijke groet.



Hian Oey