

De terugkeer naar het ware zelf!

Leven en werken vanuit innerlijke kracht en verantwoordelijkheid!

Door: Nathalie van Spall

"De onzichtbare werkelijkheid wacht om door onze geest binnengelaten te worden. Wat wij nodig hebben is versterking van onze ziel door die onzichtbare krachten. Ik geloof dat er een moment zal komen waarop we zoveel weten over de bron van die krachten en over het rijk van de geest dat we zelf in staat zullen zijn tot scheppen".

(Henry Ford)

De mens is van nature een nieuwsgierig en onderzoekend wezen. We zoeken naar de zin van het bestaan. We zoeken naar de essentie. We zoeken naar het contact met ons ware zelf. De innerlijke drang tot ontwaking sluimert in deze tijd, bewust of onbewust. Coaching speelt steeds meer in op deze menselijke behoefte aan zingeving. Bespiegelingen met betrekking tot coaching en spiritualiteit.

De redenen waarom mensen een coach inschakelen kunnen zeer divers zijn. Denk hierbij aan de medewerker die te veel 'hooi op zijn vork' neemt en richting een burnout glijdt. De manager die in zijn aansturing continue tegen dezelfde conflicten met medewerkers aanloopt. De ondernemer die een sparringpartner zoekt om zijn twijfels en vraagstukken te spiegelen. De man die maar niet in staat lijkt een bevredigende relatie op te bouwen. Of de vrouw die gewoonweg meer voldoening zoekt in haar leven. Onderliggend aan dit soort algemene coachbehoefte kunnen veelal diepere vragen ten grondslag liggen die zich kunnen bevinden op diverse niveaus van bewustwording.

De coaching start dus vaak vanuit een functioneringsvraagstuk of concreet ervaren probleem waar men bijvoorbeeld tegen aanloopt op de werkplek. Het kan voorkomen dat tijdens de gesprekken blijkt dat het probleem of vraagstuk zich op een ander niveau bevindt dan in eerste instantie wordt gedacht. Veelal gaat de coaching dan een tandje dieper en blijkt er een raakvlak te liggen met spiritualiteit. Hier heerst echter veel onduidelijkheid over. De vraag kan ontstaan waar het dan over zal gaan in de coaching. Alhoewel bedrijven steeds meer open staan voor een spirituele benadering valt op dat de angst voor beunhazerij groot is. Want als de coaching zo persoonlijk wordt en vanuit diepere lagen in de mens werkt hoe kan ik dan de kwaliteit van de coach vertrouwen?

Hieronder tref je aan wat spirituele coaching is en waar je aan moet denken bij het vinden van een coach die je begeleidt bij het leren aanboren van de innerlijke kracht.

Niveaus van zingeving

Dilts en Bateson hebben een model ontwikkeld dat een nuttig hulpmiddel is om te bepalen op welk niveau bewustwording wenselijk is. Een zich voortdoende disbalans kan duidelijk zichtbaar worden gemaakt. Tevens maakt het ook duidelijk op welk niveau het vraagstuk en de coaching zich bevindt. De essentie van het model is dat er binnen een coachtraject veranderingen plaats kunnen vinden op verschillende lagen. Het laagste niveau omvat de omgeving. Het hoogste niveau omvat spiritualiteit. Psychologisch gezien omvat het hoogste niveau alle lagere niveaus. Het model bevat de volgende niveaus:

1. Het niveau van spiritualiteit. Dit is het hoogste niveau. Het vormt de bron van bezieling en inspiraties van waaruit we ons kunnen overgeven aan de totale werkelijkheid of het geheel.
2. Het niveau van de identiteit. Dit niveau betreft vooral de manier waarop we ons zelf zien en hoe we over ons zelf denken; het zelfbeeld.
3. Het niveau van waarden, overtuigingen en normen. Dit niveau betreft de innerlijke perceptie waarmee we naar de wereld kijken en waarop we ons handelen baseren. Waarden, overtuigingen en normen kleuren de individuele unieke bril waarmee we naar de wereld kijken. Hoe we deze ervaren en hoe we handelen.
4. Het niveau van competenties. Dit niveau betreft de vaardigheden, capaciteiten en kwaliteiten waar we gebruik van maken.
5. Het niveau van gedrag. Dit niveau betreft de specifiek waarneembare handelingen die we uitvoeren.
6. Het niveau van de omgeving. Dit niveau omvat alles wat ons omringt. Alles wat als het ware buiten ons ligt; denk hierbij aan mensen, de werkomgeving etc.

Plaatsen we het hoogste en het laagste niveau op een continuüm dan omvat het niveau van de omgeving merendeels het bewuste en concreet zichtbare niveau. Het niveau van de spiritualiteit omvat dan merendeels het onbewuste en onzichtbare niveau. De verschillende lagen staan in onderling verband met elkaar en beïnvloeden elkaar. Een verandering op een lager niveau kan een verandering bewerkstelligen op een hoger niveau. Veranderingen op een hoger niveau brengen per definitie volgens Bateson veranderingen aan op alle lagere niveaus. Op het niveau van de spiritualiteit ontmoet de coachee dan ook zijn hoogste essentie; zijn ziel. Op dat niveau zijn wij één en kunnen we de wereld om ons heen, de

ontmoetingen en verbindingen met de mensen daarin, beschouwen als een spiegel van onszelf. Ik ben dan jij. En jij bent dan mij. Datgene wat de ander ons spiegelt is slechts een reflectie van onze eigen innerlijke wereld en/of toestand. Vanuit de lagere niveaus ervaren we ons zelf als afgescheiden van de ander en worden we aangestuurd door het ego.

Van buiten naar binnen

Het spirituele niveau omvat dus aspecten van ons diepste wezen. Het is een ongrijpbaar niveau omdat het veelal onbewust en niet concreet zichtbaar aanwezig is in de mens. Het is het niveau van de ziel. Het woord spiritualiteit is afkomstig van het latijnse woord spiritus dat lucht, adem, geest of leven betekent. Het niveau van spiritualiteit heeft betrekking op onze authenticiteit. Het betreft datgene wie je daadwerkelijk bent en niet datgene wat je jezelf wijsmaakt. Het is de dimensie van het hart. Op dat niveau ontmoeten we onze innerlijke kracht en kunnen we een leven leiden vanuit passie. We staan dan op onszelf, in onze eigen kracht en voelen ons van daaruit verbonden met de wereld om ons heen. Als we in onze eigen kracht staan hebben we onze persoonlijkheid verbonden met onze ziel en staat ons ego op een lager pitje. We ervaren dan een diepere voldoening van binnen uit. We voelen vertrouwen en weten dat alles wat we doen en ervaren het juiste is voor dat moment, omdat het voorkomt uit een diepere keuze. We laten ons niet langer leiden door onze angsten, twijfels en onzekerheden. We laten ons leiden door de liefde vanuit ons hart. We ervaren wat we ervaren. We zijn wat we zijn. We doen wat we doen. We zijn daar waar we behoren te zijn; aanwezig in de ervaring van het NU.

We werken samen met de wetten van het universum en creëren zo onze eigen realiteit. We zijn geen slachtoffer meer van onze ervaringen. We nemen zelf de verantwoordelijkheid, benaderen de wereld vanuit onszelf en kijken ernaar precies zoals wij dat willen. Vanuit dit niveau kunnen we kiezen vanuit een gevoel van innerlijke vrijheid. We richten ons niet langer op de wereld of omstandigheden buiten onszelf. In plaats daarvan kijken we bewust naar ons eigen innerlijk. We zijn ons bewust van onze gedachten. Want iedere gedachte creëert energie op een diepere laag. Ze bepalen een deel van onze ervaringen en onze werkelijkheid.

In onze ontwikkeling maken we een beweging van de focus op de buitenwereld naar de focus op de binnenwereld. Het is een essentiële verandering die dan plaatsvindt waarmee we ons begeven op de weg van spirituele ontwikkeling en groei. We zijn ons bewust van onze gevoelens. Want het gevoel, dat is de taal van de ziel. We gaan ons letterlijk ont-wikkelen van alle overbodige ballast, belemmerende overtuigingen en beschermingsmechanismen die niet meer nodig

zijn. Hoe meer we ons ontdoen van onze ingewikkeldheden, hoe eenvoudiger het wordt om te ervaren wie we daadwerkelijk zijn en de meest passende keuzes te maken voor ons werk, voor ons leven.

Spirituele coaching

Verbinden we coaching met spiritualiteit dan is het doel van spirituele coaching volgens ons vooral de coachee 'leren zichzelf te helpen'. Met andere woorden de coachee leert tijdens een coachtraject zijn authenticiteit aan te boren en zich vanuit zijn persoonlijkheid te verbinden met zijn ware zelf. Hierdoor zal de coachee zichzelf, zijn leven en de situaties waarin hij zich bevindt beter gaan begrijpen en in het NU, zelfbewuste keuzes kunnen maken. Het is een algemeen bekend gegeven dat de oplossing van een probleem niet per definitie op hetzelfde niveau ligt. Als coachee wil je natuurlijk zo snel mogelijk een concrete oplossing voor de situatie waar je in zit. Je wilt geluk, je wilt een andere baan of een bevredigende relatie. Een goede coach die werkt vanuit zijn eigen authenticiteit zal echter nooit een oplossing of een antwoord geven. Dit zou getuigen van disrespect voor de coachee want in ieder mens schuilt een zielskracht die antwoorden heeft op de eigen levensvragen. Een spiritueel coach begeleidt en spiegelt je bij het transformatieproces van de zelf-ontwikkeling. Er wordt dus in essentie gewerkt vanuit de innerlijke kern (het spirituele niveau) en niet vanuit de lagen aan de buitenkant. Je leert contact te maken met de taal van de ziel; je gevoelens. Je ontdoet je van innerlijke belemmerende overtuigingen en hiermee gepaard gaande opgebouwde levenspatronen. De krachten van het op zichzelf gerichte ego nemen steeds meer af en er zal steeds meer een verbinding ontstaan met je ware zelf. Hierdoor ervaar je steeds meer de eigen authenticiteit, een gevoel van innerlijke vrijheid en een gevoel van keuzevrijheid. Je bent niet langer afhankelijk van de omgeving, status of andere materiele zaken die je identiteit bevestigen. Niet dat materiele zaken niet belangrijk zijn, ze gaan alleen anders voor je werken en een andere betekenis krijgen. Vaak leven we in de omgekeerde richting, we willen meer geld, status of dingen zodat we kunnen doen wat we willen, zodat we gelukkiger kunnen zijn. De wijze waarop het werkt is echter omgekeerd, we moeten eerst ontmoeten wie we daadwerkelijk zijn om te krijgen wat we hebben willen. Dan zullen we om in de woorden van Henry Ford te spreken, in staat zijn tot scheppen en kunnen we als het ware ons eigen leven creëren.

Op zoek naar een coach

Zoveel verschillende soorten coachvragen als er bestaan, zoveel verschillende manieren van coaching er zijn. Coaching vanuit het spirituele niveau vergt nogal wat van de persoonlijke ontwikkeling en achtergrond van de coach zelf. Wees als

coachee dus kritisch want tegenwoordig noemt iedereen zich te pas en te onpas coach. Coaching is geworden tot een modeterm.

Spreekt het je aan om je eigen authenticiteit aan te boren en te leren leven en werken vanuit je eigen kern, let dan tijdens een intakegesprek met een coach eens op de volgende aspecten;

- Er is sprake van een gelijkwaardige relatie tussen coach en coachee.
- De coach kan zich vanuit een dieper gevoelsmatig niveau verbinden met de coachee.
- De coach geeft geen antwoorden of adviezen maar bevordert de eigen kracht.
- De coach is niet bezig met zijn eigen ego.
- De coach creëert geen afhankelijkheidsrelatie.
- De coach handelt vanuit zijn eigen authenticiteit. Hij speelt geen rol.
- De coach creëert een veilige ruimte en prettige sfeer.
- De coach geeft geen oordeel over de situatie van de coachee.

Stel tijdens een intake als coachee dan ook vooral vragen aan de coach. Vraag bijvoorbeeld eens naar zijn achtergrond, coachopleiding, specifieke werkwijze, of zijn persoonlijke ervaringen met zijn eigen authenticiteit en het spirituele niveau. Interesse in spirituele coaching? Neem dan nu de stap! Wij ontvangen je met een warm hart.

Nathalie van Spall (NOBCO registercoach) is werkzaam als coach bij MANA Advies Training & Coaching. MANA begeleidt individuen, teams en organisaties bij verbindingsvraagstukken.

MANA

T: 076-5339108

F: 076-5339106

W: www.mana.nl

E: nvanspall@mana.nl