

Werkvorm Ja/Nee-gevoel herkennen



Om goede keuzes te maken in het leven heb je niet alleen je verstand nodig maar ook je gevoel. Je gevoel is een uitstekende raadgever om aan te geven of iets wel of niet goed voor je is. (Het sluit overigens 'vervelende ervaringen' niet uit, maar die kunnen juist zijn wat je nodig hebt al willen we die liever niet bewust opzoeken). Voor iedereen geldt: hoe meer je je ja- en nee-gevoel kunt herkennen hoe makkelijk het wordt om te herkennen wat je het beste kunt doen als je keuzes moet maken.

Om je coachee te helpen om zijn/haar ja- en nee-gevoel te herkennen ga je als volgt te werk. Begin hierbij vooral met het nee-gevoel want het is fijner voor je coachee om positief te eindigen. Het ja-gevoel roept uiteraard fijnere gevoelens op.

1. Vraag je coachee een situatie voor te stellen waarbij hij/zij een heel duidelijk **nee**-gevoel had. Het maakt niet uit hoe lang het geleden is, als het maar een hele duidelijke 'nee!' opriep.
2. Laat hem/haar helemaal teruggaan naar die situatie. Vraag uit: hoe ziet het er uit waar je nu bent? Sta je, lig je, zit je? Met wie ben je? (Je coachee neemt waar vanuit een gedissocieerde positie*.)
3. Laat degene helemaal in zichzelf afdalen en één worden met de situatie van toen. "Je bent nu weer helemaal in dat moment, en de vraag of situatie doet zich nu voor.." (Je coachee neemt nu waar vanuit een geassocieerde positie** wat nodig is voor een goede waarneming van ervaringen.)
4. Vraag uit: wat neem je bij jezelf waar? Waar in je lichaam voel je dit? Hoe voelt het in je buik, borststreek, schouders... Wat denk je bij jezelf? Hoe is je ademhaling? Geeft voldoende tijd tussen de vragen door om je coachee goed te laten voelen.
5. Noteer alle waarnemingen voor de coachee of laat hem/haar deze zelf noteren na deze oefening.
6. Herhaal alle stappen maar nu met het ja-gevoel.

*** Dissociatie**

Gedissocieerd zijn, betekent dat je beelden ziet vanuit een positie buiten jezelf. Je kunt als het ware over je eigen schouder heen kijken.

**** Associatie**

Geassocieerd zijn, betekent dat je beelden ziet door je eigen ogen. Je bevindt je als het ware in je eigen lichaam.