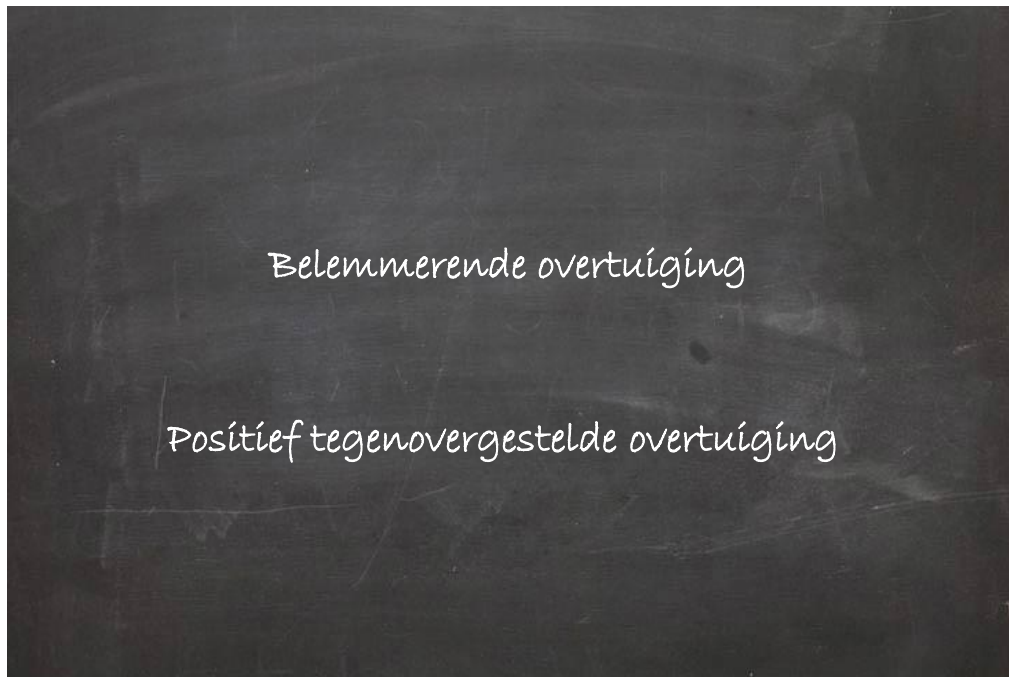


Werkvorm belemmerende overtuigingen Schoolbord Model



Wanneer je een belemmerende overtuiging op het spoor komt bij je coachee, dan is deze schoolbord-oefening heel effectief om de belemmerende overtuiging op te lossen en er een positieve overtuiging voor in de plaats te zetten.

Als je de stappen goed volgt, dan kan je er vanuit gaan dat de overtuiging niet alleen op rationeel niveau verdwijnt maar dat er ook van binnenuit iets is veranderd. En dat is juist noodzakelijk want met ons gezonde verstand weten we meestal wel dat de belemmerende overtuiging niet waar is. Maar van binnen voelt het niet zo waardoor de overtuiging veel impact heeft op iemands leven.

De stappen zijn als volgt:

1. Je bent een belemmerende overtuiging tegengekomen bij je coachee die veel impact heeft en een echte showstopper is om gewenste doelen te bereiken. Als eerste ga je de overtuiging samen heel precies in één zin omschrijven. Het luistert heel nauw en de zin moet helemaal kloppen voor de coachee. Dus niet alleen voor jou als coach maar vooral voor de coachee. In zijn/haar bewoordingen. Als voorbeeld nemen we de belemmerende overtuiging is: "Als ik fouten maak dan faal ik als mens" (in de praktijk zorgde deze overtuiging ervoor dat de betreffende coachee geen feedback kon accepteren)
2. Vraag dan aan je coachee een schoolbord te visualiseren in de ruimte. Het kan helpen om de ogen te sluiten. Schrijf de negatieve overtuiging op het schoolbord. Vraag na hoe het er staat. Is het bijvoorbeeld bold geschreven, in hoofdletters of met een uitroepteken...? Zo komt iemand goed in de oefening en krijg jij eventueel meer informatie. Vaak staat het er gewoon maar je weet het nooit..

3. Nu ga je samen op zoek naar de positief tegenovergestelde overtuiging. Wederom luistert het nauw en mag je goed doorvragen om de juiste overtuiging te vinden. En de juiste bewoordingen die kloppen voor je coachee. In dit voorbeeld zou dat de volgende positieve overtuiging kunnen zijn: 'het is prima als ik fouten maak want daar kan ik van leren'. Vraag de coachee om deze positief tegenovergestelde overtuiging op te schrijven op het gevisualiseerde schoolbord onder de negatieve overtuiging.



4. Dan vraag je de coachee of hij/zij de belemmerende overtuiging weg kan vegen. Meestal kan de coachee dit nog niet. Als hij/zij dat wel kan dan wil je zeker stellen dat die overtuiging ook echt weg is. Ik word persoonlijk altijd wat wantrouwend als het zo snel lukt. Maar soms is de tijd rijp en/of heb je het onderwerp al genoeg besproken en kan het inderdaad. Om er zeker van te zijn laat je je coachee de belemmerende overtuiging hardop uitspreken. Kunnen ze dat doen en het tegelijkertijd nog als waar voelen of is het 'raar' geworden en niet meer kloppend? Is het laatste het geval dan mag je het geloven. Zo niet, ga dan door naar stap 5. (Het gebeurt ook wel dat maar een stukje weggeveegd kan worden en niet alles, vraag dus door of écht alles weg is..)

5. De overtuiging kan nog niet uitgeveegd worden dus zul je verder in gesprek moeten gaan om die overtuiging 'uit te dagen'. Belicht het onderwerp aan verschillende kanten om je coachee het te vergemakkelijken er anders over te gaan denken. In dit voorbeeld zou een vraag kunnen zijn: *"maken je kinderen wel eens fouten?"* Het antwoord is natuurlijk bevestigend. Je reageert: *"oh, dat is niet oké dan zeker?"* En natuurlijk is dat wel oké. *"Maar als je ouder wordt, mag dat dan niet meer...? En hoe leer je dan als je geen fouten mag maken...?"* Etc..

Succes!