

Het volgende artikel is eerder geplaatst in 'Leren in Ontwikkeling'
Kerntransformatie. Een instrument voor coaching..

Kerntransformatie is een proces dat je kunt gebruiken om ongewenste patronen te veranderen als je mensen coacht. Dit artikel biedt een kennismaking met dit proces, waar meer vaardigheden voor nodig zijn dan hier beschreven kunnen worden.

Hoe werkt het?

Het proces werkt met een innerlijke stem of gevoel van een cliënt, bijvoorbeeld een kritische stem, een innerlijk kind, kramp in de maag of paniek. Zo'n innerlijke stem of gevoel kan bijdragen aan ongewenst gedrag of gevoel of een lichamelijke klacht.

Globaal kan ik de volgende vier fases zien in het kerntransformatieproces:

1. Erkenning van de innerlijke stem of gevoel.
De coach helpt de cliënt een innerlijke stem of gevoel te kiezen om mee te werken en welkom te heten. Dit is voor veel cliënten een moeilijke stap omdat zij zo'n stem of gevoel juist veroordelen.
2. Dialoog met het deel.
De coach vraagt de cliënt om te vragen aan de innerlijke stem of gevoel wat het voor haar wil bereiken. De coach helpt de cliënt deze vraag steeds te herhalen, uitgaande van het vorige antwoord, tot de cliënt niet verder komt en een kerntoestand bereikt.
3. Bereiken van de kerntoestand.
Dit is een ervaring van bijvoorbeeld vrede, liefde, puur zijn of helderheid. De coach nodigt de cliënt uit om de kerntoestand goed te ervaren. Dan vraagt de coach of de cliënt de kerntoestand als uitgangspunt wil voor haar leven.
4. Integratie en transformatie.
De coach vraagt de cliënt om de voorgaande resultaten te bekijken en te ervaren vanuit de kerntoestand. Daardoor veranderen overtuigingen en wordt de oorspronkelijke situatie anders gezien en ervaren: vrijer.

Een eenvoudig voorbeeld.

Ik coachte eens een man, Edward, die met een projectleider een aanvaring had gehad. Hij voelde zich pissig als hij eraan dacht en hij ervaarde een sterk gevoel van onlust in zijn buik. Ik vroeg hem contact te maken met dat gevoel. Vervolgens vroeg ik hem om te vragen aan dat onlustgevoel wat het voor hem wilde bereiken.

Antwoord: 'Dat Edward niet het probleem wordt.'

We bedankten het gevoel voor zijn antwoord. Ik vroeg wat het onlustgevoel daarmee wilde bereiken.

Antwoord: 'Vrijheid en ontspannen.'

Ik vroeg het gevoel wat het daarmee wilde bereiken.

Antwoord: 'Balans'.

Op een herhaling van de vraag kwam geen antwoord meer. 'Balans' was de kerntoestand van dat onlustgevoel.

Edward nam de tijd om de toestand die bij 'Balans' hoorde goed te ervaren. Nadat hij ervoor had gekozen om 'Balans' als uitgangspunt voor zijn leven te nemen, gingen we vanuit deze kerntoestand kijken naar respectievelijk 'vrijheid en ontspannen', 'dat ik niet het probleem word' en het pissig zijn. Bij de laatste vraag voelde Edward zijn buik warm worden: het

onlustgevoel was weg. Later vertelde Edward me dat hij in de omgang met de projectleider niet meer pissig was geworden.

Waarde van de methode.

Naast een verandering in gedrag, overtuiging of gevoel geeft de methode ruimte aan leerprocessen als acceptatie, waardering en het ervaren van hogere kwaliteiten: de kerntoestanden.

Annemieke Rozemond is coach van individuen en groepen en werkt vanuit Rozemond Coaching. E-mail: a.j.rozmond@planet.nl

Bronnen:

- Kerntransformatie, NLP als weg naar je innerlijke bron. Uitgeverij: Servire. ISBN: 90-6325-464-4.