

## De waarde van meditatieve werkvormen

# MEER RESULTAAT

WERKIN UITVOERING

Van vele meditatievormen is bekend dat ze helpen om te ontspannen, rust te vinden, de aandacht te trainen en dat ze goed zijn voor je gezondheid en immuunsysteem (Passmore & Marianetti, 2007; Van den Bosch, 2011; Lazon & Van Dinteren, 2010). Onderzoeken naar de effecten van meditatie en mijn eigen ervaring wijzen uit, dat het gebruik van meditatieve werkvormen in coaching ook de ontwikkeling en het leren van de cliënt bevordert. Wat houdt jou als coach nog tegen om meditatie te gebruiken in je gesprekken?

Er zijn vele stromingen binnen meditatie en vele soorten meditatieve werkvormen met ieder ook weer hun eigen effect op het brein, het leren, de gemoedstoestand en het gedrag van de beoefenaar (Van den Bosch, 2011). Over het algemeen zijn meditatieve werkvormen – ontspannings- en concentratieoefeningen, begeleide en onbegeleide visualisatie – bedoeld om de aandacht en de emoties te trainen.

### Voorbeeld van een onderzoek

Dat de inzet van meditatieve werkvormen effectief is, blijkt onder meer uit een studie naar meditatietrainingen bij IBM (Lazon & Van Dinteren, 2010). Zenmeester Riets Ritskes trainde gedurende twee dagen een groep van twintig IBM'ers in meditatie. Uit vragenlijstonderzoek voorafgaand aan de training en erna, blijken de deelnemers zich ten opzichte van een controlegroep (die een andere training hadden gevolgd) meer ontwikkeld te hebben op het gebied van onder andere assertiviteit, concentratie en veranderingsbereidheid. De balans tussen werk en privé van de getrainde groep

was beter in evenwicht en zij hadden minder moeite om met stress om te gaan. Deze resultaten bleken na een jaar nog meetbaar, waarschijnlijk omdat 75% van de mensen bleef mediteren. Ritskes concludeert, dat meditatie en leren elkaar goed lijken te versterken.

### Werkingsmechanisme

Meditatieve werkvormen beïnvloeden de plasticiteit van de hersenen. De hersenen kunnen opnieuw worden ingericht door gerichte en herhaalde oefeningen. Zoals een pianist meer neuronen aanmaakt voor de motorische aansturing van zijn vingers door veel te studeren, zo legt iemand die geregeld mediteert meer neuronale paden aan, die te maken hebben met vriendelijkheid, helder denken en waarnemen (Begley, 2007). In coaching gaat het vaak om het doorbreken van hinderlijke denken en gedragspatronen. Meditatieve werkvormen kunnen hierbij helpen.

### Positieve gevoelens en werkresultaat

Meditatie draagt ertoe bij dat mensen veel

# DOOR POSITIVITEIT

gemakkelijker positieve gevoelens kunnen ervaren. In 'The Open Heart Study' (Fredrickson, 2009) volgden de tweehonderd leden van de onderzoeksgroep een meditatie training waarin zij leerden gevoelens van vriendelijkheid en liefde te ontwikkelen. Deelnemers die elke week tachtig tot negentig minuten begeleide meditatie beluisterden of zelfstandig mediteerden merkten, dat zij na drie we-

In een onderzoek plaatste Barsade een dramastudent 'Rick' tussen groepjes studenten die moesten samenwerken in een onderhandelings spel. Rick had de opdracht om als eerste te spreken en een duidelijke emotie uit te stralen. De resultaten waren opvallend. De groep reageerde in overeenstemming met de positieve of negatieve emoties die Rick inbracht. En als ze de positieve emotie hadden overgenomen,

## *Oprecht positieve gevoelens helpen mensen om zich meer verbonden te voelen met anderen en hun omgeving*

ken meer positieve gevoelens hadden. De effecten bleken het sterkst te zijn vlak na een meditatie en het effect bleef blijvend dan bijvoorbeeld na het winnen van een loterij.

Ook toont dit onderzoek aan dat positiviteit mensen meer voldoening in het leven geeft en zorgt voor minder signalen van depressie. Oprecht positieve gevoelens helpen mensen om zich meer verbonden te voelen met anderen en hun omgeving, meer samen te werken, opener te worden, meer mogelijkheden te zien, creatiever te worden, gemakkelijker nieuwe vaardigheden te leren en kennis op te doen, en meer veerkracht te ervaren in het omgaan met tegenslag.

Emoties zijn bovendien besmettelijk (emotionele rimpeleffect; Barsade, 2002).

gingen ze meer samenwerken en behaalden betere resultaten voor zichzelf en de groep. Het gekke was dat ze achteraf niet konden aangeven wat de oorzaak was van de goede of slechte stemming in de groep.

### **Meditatie in coaching**

Als coach kun je aan cliënten voorlichting geven over de voordelen van meditatie en hen aanmoedigen om zich op deze manier te ontwikkelen. Je kunt ze er ervaring mee laten opdoen, zodat ze merken wat het ze doet. Ze zullen dan eerder de toewijding opbrengen die nodig is om geregeld te mediteren.

Als je je coachingssessie begint met een meditatieve werkvorm, dan zal het effect waarschijnlijk voortduren tijdens de sessie. Cliënten kunnen hun aandacht beter bij de sessie houden en het leervermogen tijdens



### Rust en helderheid

Margreet komt om vijf over drie hijgend de trap oplopen, geeft me een hand en doet zuchtend haar jas uit. "Ik heb geen moment de tijd gehad vandaag. Het één liep over in het ander. De vergadering was nog niet afgelopen, maar ik moest weg voor mijn afspraak met jou. Ik wil je graag spreken over mijn functioneringsgesprek. Wat die man over me zei...!"

Ik twijfel even of ik Margreet direct haar verhaal zal laten vertellen. Maar als ik haar wil stimuleren om zichzelf te helpen is het nodig dat ze eerst tot rust komt. Daarom stel ik haar voor om te beginnen met een meditatieve oefening.

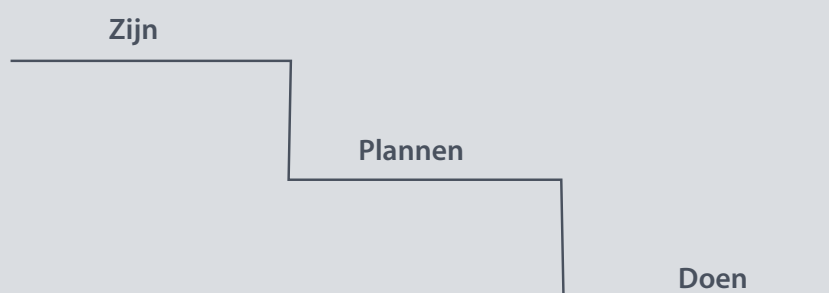
We doen een oefening met muziek, gericht op het hart. Margreet is na drie gesprekken van me gewend dat ik dit soort oefeningen doe, en volgt mijn aanwijzingen vol vertrouwen. Gedurende tien minuten beweegt ze langzaam haar handen vanaf haar hart naar voren, ze laat ze uit elkaar gaan in een cirkelbeweging en weer terugkeren naar de uitgangspositie. Ik doe mee, met gesloten ogen en voel hoe ik zelf ook meer tot rust kom. Mijn hart wordt warm en voelt vrij en licht. Ik nodig haar uit helemaal op te gaan in de beweging en in gedachten 'ja' te zeggen tegen elke afleiding, of het nu een geluid, een gedachte of een gevoel is. Als ze haar ogen opent ziet ze er kalmer uit. "Wat heerlijk om te doen," zegt ze, "dit wil ik vaker doen." Vervolgens spreekt ze met meer rust en helderheid over haar functioneringsgesprek.

het gesprek neemt toe. Een coachings-traject van bijvoorbeeld vijf gesprekken met telkens drie weken tussen tijd, biedt voldoende gelegenheid om een cliënt te stimuleren de oefeningen tussentijds te herhalen, zodat de positieve effecten

doorzetten. Een tijdsinvestering van tachtig tot negentig minuten – drie meditatie – per week is al genoeg om verschil te gaan merken (Fredrickson, 2009). Als cliënten graag mediteren met begeleide meditatie is het mogelijk hen meditatieopnames

### Werkmodel

Het lijkt erop dat je door geregeld te mediteren een positie in jezelf ontwikkelt die uitstijgt boven het alledaagse, door emoties gekleurde denken. Je bent in staat je eigen emoties en gedachten te observeren en kunt zo afstand nemen van wat er speelt in je leven. Dat geeft je ruimte om met meer helderheid keuzes te maken, beslissingen te nemen en prioriteiten te stellen.



Figuur 1. Werkschema 'doen – plannen – zijn'

Doen: Je kunt je werk doen door actief bezig te zijn en je activiteiten achter elkaar af te handelen, waarbij je geen tijd neemt om te plannen of 'gewoon te zijn'. Dan kun je op een gegeven moment het gevoel krijgen dat je geleefd wordt.

Plannen: Door te plannen, besteed je je tijd efficiënter.

Zijn: Als je daarbij de tijd neemt om meditatieve oefeningen te doen en 'gewoon te zijn', ontwikkel je een ruimer perspectief waarvandaan je kwalitatief betere planningen kunt maken en rustiger je werk kunt doen.



mee te geven.

Als coach kunnen we onze cliënten helpen meer positieve gevoelens te ontwikkelen door meditatieve oefeningen gericht op vriendelijkheid en liefde. Als zij deze positieve gevoelens meenemen in hun werk, kan dat de samenwerking met anderen en hun werkresultaten verbeteren.

#### Mediteren als coach

Mediteren is gunstig voor je professionele houding als coach. Beproefde scholing op het gebied van *mindfulness*, zen, zijnsorientatie *light body* of yoga kan je op weg helpen. Je zult merken dat je beter of anders gaat luisteren naar je cliënt en dat je gemakkelijker de waarde van meditatieve werkvormen op een cliënt kunt overbrengen (Passmore & Marianetti, 2007).

#### Conclusie

Door geregeld te mediteren gaan mensen makkelijker leren, maken ze helderder hun keuzes, worden ze vriendelijker en ervaren ze meer positieve gevoelens in hun leven.

Het eenmalig toepassen van een meditatieve werkvorm kan al positief bijdragen aan het gesprek zelf. Als cliënten zich via herhaalde meditatie kunnen ontwikkelen naar een positievere en rustigere levenshouding, kan dit bovendien besmettelijk werken naar collega's op het werk, wat een sfeer van samenwerking en mooie resultaten ten goede komt.

*Onderzoek is nog nodig naar de effecten van de diverse soorten meditatieve werkvormen in en na het coachingsgesprek.*

*Annemieke Rozemond studeerde sociale psychologie en is NOBCO | EMCC Senior Practitioner Coach. Zij is opgeleid tot yoga-docent, Light Body lerares en facilitator in Appreciative Inquiry. Sinds zeventien jaar gebruikt ze meditatieve werkvormen in training en coaching. Ze biedt meditatieopnames aan via internet. [www.rozemondcoaching.nl](http://www.rozemondcoaching.nl)*

#### Literatuur

Passmore, J., & Marianetti, O. (2007). The role of mindfulness in coaching. *The Coaching Psychologist*, 3(3), 131-138.

Bosch, I. van den (2011). *Meditation and the Brain. Neurophysiological Effects of Meditation*. Thesis onder supervisie van Prof. Dr. Henk Barendregt, Radboud Universiteit Nijmegen.

Lazeron, N., & Dinteren, R. van (2010). Zen en de kunst van het leren: Meer dan een gewone vaardigheidstraining. *Brein@work: Breinkennis voor organisaties*. Houten: Springer. Een paper over dit onderzoek bij Nokia en IBM is te vinden op [www.zen.nl](http://www.zen.nl).

Begley, S. (2007). *Train your mind, change your brain: How a new science reveals our extraordinary potential to transform ourselves*. New York: Ballantine Books.

Fredrickson, B. (2009). *Positivity: Groundbreaking research to release your inner optimist and thrive*. London: New World Publications.

Barsade, S.G. (2002). The ripple effect: Emotional contagion and its influence on group behavior. *Administrative Science Quarterly*, 47, 644-75.