

Mindspring Training



De paradox van elke therapeut en coach

De cliënt die wel en niet wil veranderen

Inhoud

Inleiding	2
1. Het mooie en het lastige van mensen begeleiden	3
2. Hoe wordt jouw werk lichter, leuker én effectiever?	5
3. Hoezo is Ericksoniaanse hypnotherapie vrij onbekend?	7
Wat bied ik je aan?.....	11
Wie ben ik?.....	12



Inleiding

Dit e-book gaat over jou als begeleider van mensen. Of je nu therapeut, coach, mediator of trainer bent, of op een andere manier mensen begeleidt: je doel is om anderen verder te helpen. Om mensen te laten leren, bloeien en groeien.

Soms gaat dat van een leien dakje. Soms is het ook lastig of loop je zelfs vast. Mensen die bij een coach of therapeut komen willen natuurlijk iets veranderen, anders zouden ze niet komen. Maar ze zijn vaak ook bang voor verandering en houden vast aan het vertrouwde. Hetzelfde gebeurt bij cursisten in een training of opleiding. Ze willen iets nieuws leren. En tegelijkertijd kijken ze te veel door de bril van wat ze al kennen.

Vaak weten mensen wel dat ze anders 'zouden moeten' denken, handelen of communiceren, om hun probleem op te lossen, maar blijven ze in hun oude patroon hangen. Ze willen zich laten inspireren, helpen of beïnvloeden, maar bieden, bewust of onbewust, ook weerstand. En daar kom jij, als begeleider, dus in die interessante paradox terecht.

Hoe bevrijd je jezelf uit de paradox?

Een bekende valkuil is dat je jezelf verantwoordelijk maakt voor het proces, de verandering of het succes van de ander. Als je niet oppast, ben jij hard aan het werk en leunt je cliënt of cursist achterover.

Daarover gaat dit e-book. Je krijgt antwoord op deze vragen:

- Hoe ontstaat deze valkuil en hoe kun je er voorgoed mee af rekenen?
- Hoe kun je de weerstand van een cliënt of cursist omzeilen en tegelijkertijd zijn kracht en creativiteit aanboren?
- Hoe kun je iemand ongemerkt over zijn eigen schaduw laten springen?
- Welke werkwijze maakt dat mogelijk en zelfs heel gemakkelijk?





1

Het mooie en het lastige van mensen begeleiden

Je hebt als therapeut, coach of docent natuurlijk de nodige kennis, modellen en vaardigheden in huis. Je aandacht is gericht op de ander; je luistert, stelt goede vragen, leeft je in, denkt mee en past technieken toe.

Soms is je taak eenvoudig en kun je iemand snel naar van A naar B helpen. Vaak duurt het langer. In mijn eigen praktijk varieert het van een eenmalige hypnose-sessie met een cliënt die wil stoppen met roken tot een heel traject met iemand die een traumatisch verleden wil verwerken.

Het werken met mensen en de afwisseling daarin maakt jouw werk interessant en uitdagend. Never a dull moment! Je werk is ook dankbaar en vervullend, omdat je elke dag kunt bijdragen aan de ontwikkeling, het succes of het geluk van anderen.

En er is ook die andere kant. Therapie, coaching en training is niet hetzelfde als het repareren van een auto of het programmeren van een computer. Het is geen exacte wetenschap. Uiteindelijk is het de cliënt of cursist die, op zijn eigen manier leert, loslaat, verandert en groeit. Dit gaat meestal niet zonder slag of stoot.

Mensen *willen* graag veranderen én *zijn ook bang* om te veranderen. Ze hebben onbewuste overlevingsmechanismen, die hoewel vaak achterhaald, heel hardnekkig kunnen zijn. Veel mensen zijn bang voor het onbekende. Diep van

binnen denken ze: liever vertrouwde ellende, dan onbekend geluk!

Kortom, er is een spanningsveld tussen de *wens* tot verandering en de weerstand tegen verandering.

Weerstand kan zich uiten doordat de cliënt:

- Erg in zijn hoofd zit en moeilijk bij zijn gevoel kan.
- Vasthoudt aan vertrouwde ideeën.
- Veel vragen beantwoordt met: “Dat weet ik niet”.
- Beperkende overtuigingen heeft die leren of veranderen in de weg staan.
- Vasthoudt aan onbewuste overlevingsstrategieën.
- In de slachtofferrol is beland en hoopt jij het probleem oplost.

Het risico is dat jij als begeleider:



- Hard gaat werken en jezelf verantwoordelijk maakt voor het proces van de cliënt.
- Stiekem een oordeel krijgt over het gedrag of de mening van je cliënt.
- Een belerende houding aanneemt en de cliënt gaat overtuigen van jouw diagnose, visie of werkwijze.
- Twijfelt of jij de cliënt überhaupt wel kunt helpen.
- Gelooft dat andere therapeuten of coaches beter zijn dan jij.
- Vasthoudt aan bekende technieken en protocollen en het eng vindt om iets nieuws uit te proberen.

Dit alles kan leiden tot onzekerheid, vermoeidheid of sleur bij jezelf. Of tot piekeren over je werkwijze, opzien tegen bepaalde cliënten of tot onnodig lange trajecten. Het kan er zelfs toe leiden dat je geen plezier meer hebt in je werk. In het ergste geval raak je in een burn-out of moet je stoppen met je prachtige vak.

Geloof me, ik ken alle bovengenoemde risico's uit eigen ervaring. In mijn 18 jaar als therapeut, coach en trainer ben ik in elke valkuil wel eens ingetrapt.

Hoe ik geleerd heb bovengenoemde problemen te vermijden en ontspannen en effectief te werken, lees je in het volgende hoofdstuk.



2

Hoe wordt jouw werk lichter, leuker én effectiever?

Hoe kun je bovengenoemde valkuilen en risico's vermijden? Hoe help je een cliënt om het spanningsveld tussen de wens tot en weerstand tegen verandering op te heffen? Hoe kun je twijfel, scepsis, controle en weerstand van de cliënt spelenderwijs omzetten in samenwerking, motivatie en vertrouwen? Hoe breng je iemand snel in contact met zijn natuurlijke hulpbronnen en oplossingen? En, last but not least: hoe doe je dat zonder te oordelen, hard te werken of vast te lopen?

Mijn antwoord op deze vragen is drieledig:

Sensitieve observatie
het scherp waarnemen
van lichaamstaal en
intonatie



Hypnotische communicatie
het toepassen van
verpakte, hypnotische
suggesties



Utilisatie
het ombuigen van
belemmeringen in
hulpbronnen



Het zijn de drie kernprincipes van de Ericksoniaanse hypnotherapie. Dit is een vakgebied op zich, maar het is ook uitstekend te combineren met allerlei andere vormen van therapie en coaching.

Hoe werken deze drie kernprincipes?



Met sensitieve observatie:

- registreer je de subtiele, non-verbale signalen van het onbewuste van de cliënt;
- nodig je het onbewuste uit om zich meer te uiten en manifesteren.



Met hypnotische communicatie:

- leid je de kritische, bewuste ratio af;
- stimuleer je het onbewuste tot verwerking, verandering en groei.



Met utilisatie:

- buig je twijfel, scepsis en weerstand om in samenwerking, motivatie en vertrouwen;
- transformeer je (schijnbare) blokkades en hindernissen in hulpbronnen en oplossingen.

Wat kun je met deze principes?

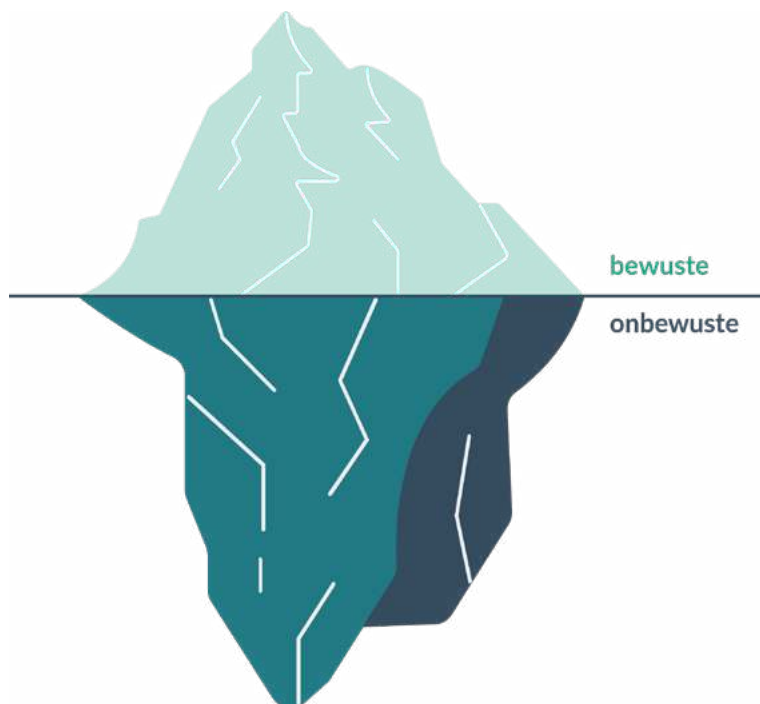
Het begrijpen en toepassen van de drie kernprincipes van de Ericksoniaanse hypnotherapie helpt jou om de eerder genoemde paradox te ontstijgen. De twee kanten van de cliënt, de kant wil veranderen en de kant weerstand biedt, komen spelenderwijs tot elkaar en gaan elkaar aanvullen. Bovendien komt de verantwoordelijkheid voor verandering bij het onbewuste van de cliënt te liggen. Dit neemt de druk weg, zowel bij jou als bij je de cliënt. Er ontstaat een proces van onbewuste verandering en groei, wat de cliënt op bewust niveau kan *ontvangen* in plaats van moet doen.

3

Hoezo is Ericksoniaanse hypnotherapie vrij onbekend?

Ericksoniaanse hypnotherapie en de weg van onbewuste verandering is helaas nog vrij onbekend. Veruit de meeste therapeuten en coaches worden opgeleid in modellen en technieken die werken met of via de bewuste geest. Ze sporen hun cliënten aan tot bewustwording en tot bewuste stappen, keuzes en veranderingen. Zelfs hypnotherapeuten, die per definitie met het onbewuste werken, doen dit vaak via de bewuste geest.

Als bewustwording en bewuste verandering werkt is dat natuurlijk prima. Helaas werkt het lang niet altijd. De twee belangrijkste redenen daarvoor beschrijf ik hieronder.



Onbewuste overlevingsmechanismen

Als je als kind verwaarloosd, gepest of misbruikt bent, ontwikkel je een overlevingsmechanisme. Voorbeelden hiervan zijn: onzichtbaar zijn, agressief reageren, of anderen pleasen. Als kind werkt dit misschien of is het de enige manier die je kunt bedenken. Later wordt het een onbewust automatisme dat vanzelf afloopt, ook al werkt het niet of zelfs averechts. Bijvoorbeeld: agressief reageren werkt meestal niet in een liefdesrelatie en iedereen pleasen niet in een rol als leidinggevende.

Veel overlevingsstrategieën zijn moeilijk toegankelijk voor onze bewuste geest en onttrekken zich aan bewuste beïnvloeding. Dit kan zijn omdat ze:

- op zeer jonge leeftijd zijn ontstaan (voor de ontwikkeling van taal) en niet toegankelijk zijn voor het (talige) bewuste;
- ontstaan zijn uit zeer pijnlijk ervaringen en in stand worden gehouden om die pijn te vermijden;
- zich hebben afgesplitst (dissociatie) en als onafhankelijk en onbewust deel van de geest fungeren.

Onbewuste overlevingsmechanismen kunnen bewuste therapeutische stappen tegengehouden of achteraf teniet. De cliënt doet dan bijvoorbeeld zijn best om zich helpende gedachten in te prenten of om nieuw gedrag te oefenen, maar merkt dat het niet lukt of dat hij telkens terugvalt.

Bewuste controle en censuur

De tweede reden waarom bewustwording soms niet werkt, is dat de bewuste geest (de ratio) is gebonden aan allerlei sociale en maatschappelijk regels, normen en beperkingen. Het onbewuste is veel vrijer en creatiever en heeft intuïtieve oplossingen waar het bewust nooit op zou komen. Het probleem is dat het bewuste controle en censuur uitoefent en intuïtieve (onbewuste) oplossingen vaak afremt of zelfs blokkeert.



“Bewustwording en bewuste stappen werken lang niet altijd..”

Kortom, bewustwording en bewuste stappen werken lang niet altijd en kunnen de cliënt het zelfs gevoel geven dat hij faalt, niet alleen in het leven, maar ook in de therapie.

De oplossing van dit alles ligt in het omzeilen van de bewuste geest en het rechtstreeks aanboren van het onbewuste. Dat klinkt heel logisch, maar voor veel coaches en therapeuten is deze manier van werken contra-intuïtief. Als je gewend bent om te werken met bewustwording en bewuste verandering, dan ga je ervan uit dat dit belangrijk of zelfs noodzakelijk is. Dan voelt het vreemd of zelfs tegennatuurlijk om de bewuste geest van je cliënt af te leiden of in verwarring te brengen. Misschien heb je ook gewoon nooit geleerd om buiten de bewuste geest om te werken.

Werken met het onbewuste is daarom waardevolle aanvulling voor elke vorm van therapie, coaching of begeleiding. Het maakt het werk zowel lichter als diepgaander, niet alleen voor de cliënt, maar ook jezelf.



Concreet zal de cliënt:

- veel gemakkelijker van verstand naar gevoel gaan.
- omschakelen van 'niet weten' op bewust niveau naar 'weten' op onbewust niveau.
- onbewuste overlevingsmechanismen vanzelf loslaten.
- de verantwoordelijkheid voor verandering naar zijn onbewuste verleggen en daardoor uit de slachtofferrol komen.
- groeien in zelfvertrouwen en eigenwaarde, omdat alles wat hij inbrengt (het positieve en negatieve) wordt verwelkomt in zijn voordeel uitpakt.

Het voordeel voor jou als begeleider is dat je:

- alles wat de cliënt inbrengt kunt verwelkomen en gebruiken.
- de verantwoordelijkheid bij (het onbewuste van) de cliënt kunt leggen.
- nooit meer een oordeel over je cliënt hebt, omdat je alles wat hij doet, zegt of denkt in zijn voordeel kunt gebruiken.
- je suggesties en interventies volledig kunt afstemmen op de lichaamstaal, het gedrag, het taalgebruik en het wereldbeeld van de cliënt.
- kunt vertrouwen op de onbewuste doorwerking van jouw hypnotische suggesties.



Wat bied ik je aan?

Heb je zin om met deze materie aan de slag te gaan of wil je er meer over weten? Dat kan, ik help je er graag bij!

Op mijn website mindspringtraining.nl vindt je onder Trainingen/Opleidingen het gehele aanbod.

Om expert to worden in de kunst van *sensitieve observatie*, *hypnotische communicatie* en *utilisatie* kies je voor [de jaaropleiding Ericksoniaanse hypnotherapie](#).

Wil je eerst een voorproefje? Meld je dan [hier](#) aan voor het gratis webinar Ericksoniaanse hypnotherapie of schrijf je [hier](#) in voor de 1-daagse masterclass Hypnotische taalgebruik.



Wie ben ik?

Mijn naam is Jos van Boxtel (1961) en ik train coaches, therapeuten en docenten om creatiever en effectiever te werken met cliënten en leerlingen. Ik ben hypnotherapeut, coach en trainer en gespecialiseerd in natuurlijke trance, indirecte communicatie en onbewuste veranderingsprocessen. Mijn trainingen zijn ervaringsgericht en direct toepasbaar in de praktijk, zowel individueel als in groepen.

Indirecte communicatie speelt een hoofdrol in de Ericksoniaanse hypnotherapie en is de sleutel tot de onbewuste geest. Ik leg het je niet alleen uit, ik pas het ook doorlopend toe, waardoor je het zowel bewust als onbewust oppikt. Yes, I walk my talk!

Mijn loopbaan als therapeut/trainer begon eind jaren negentig toen ik, na 10 jaar bedrijfsleven, besloot het roer om te gooien. Ik maakte kennis met het werk van Milton Erickson, de oervader van de moderne hypnotherapie. Zijn creativiteit, effectiviteit en liefde voor mensen waren een bron van wijsheid en inspiratie.

Tijdens mijn leertraject eigende ik me allerlei therapeutische benaderingen toe, waaronder hypnose, NLP, Neurosemantiek, Oplossingsgericht therapie, Provocatief coachen, EMDR, EFT, ACT en Retec. De basis van mijn werkwijze was en bleef echter de Ericksoniaanse hypnotherapie, een unieke manier van communiceren die berust op indirecte suggestie, utilisatie en onbewuste verandering.

Achtergrond

Ik groeide op als een stille, onopvallende boerenzoon en sprak in mijn kindertijd alleen het Brabantse dialect. Hoewel ik op de middelbare school bèta-leerling was, raakte ik toenemend geïnteresseerd in taal en koos, tegen alle adviezen in, een vakkenpakket met Frans. Om mijn onzekerheid het hoofd te bieden ontwikkelde ik intuïtief een bepaald gevoel voor humor: eentje waarmee ik mensen kon laten lachen zonder iemand te kwetsen. Als roodharige wist ik hoe het voelde om gekwetst te worden.



Ik vervolgde de bètarichting met een studie moleculaire wetenschappen, maar raakte steeds meer geïnteresseerd in de menswetenschappen en rondde, tegen alle adviezen in, mijn doctoraal af met het vak psychologie. Om mijn diep gewortelde faalangst te overwinnen zocht ik hulp en vond die, na vele omzwervingen in het reguliere, complementaire en spirituele circuit, bij een hypnotherapeut. Deze man hielp me niet alleen uit de nood, maar was ook inspirator en lichtend voorbeeld voor mijn latere loopbaan.

Na mijn studie vond ik een baan als IT-adviseur en trainer in een Duitse firma. Dit werk leverde mij een schat van ervaring op, maar maakte me uiteindelijk niet gelukkig. Ik wilde mensen helpen, niet op technisch maar op persoonlijk vlak. Na 10 jaar verliet ik het bedrijfsleven, volgde de nodige opleidingen en startte mijn eigen praktijk en trainingsbureau.

Als mens onderging ik in mijn leven een behoorlijke transformatie. Van stille jongen tot woordkunstenaar. Van piekerende wetenschapper tot bevlogen therapeut en trainer. De humor is gebleven, niet langer als wapen tegen onzekerheid, maar als vaardigheid die het werk lichter, leuker en zoveel creatiever maakt, voor cliënten, cursisten en natuurlijk mezelf.



Vakgerichte opleidingen

- Ericksoniaanse hypnotherapie (MEG te Frankfurt en BHRTS te Londen)
- Integratieve hypnotherapie en NLP (SETH Instituut te Utrecht)
- Mirroring Hands (Richard Hill te Londen)
- NLP trainersopleiding (NLP University te Santa Cruz, California)
- EMDR en EFT (BivT te Beverwijk)
- Neurosemantiek en Retec (Wassili Zafiris te Amsterdam)
- Emotioneel lichaamswerk (Rubenfeld Center te New York)

Contact

Heb je een vraag of wil je even met me overleggen? Ik vind niets een gekke vraag, dus neem even contact me met op. Als je mij belt, krijg je vaak mijn voicemail, dus spreek gerust een bericht in: 06 12407984. Laat me weten wat een handig tijdstip is om je terug te bellen of even om even te zoomen.

Natuurlijk kun je me ook altijd even appen op bovenstaand nummer of mailen via info@mindspring.nl.

