

De fijne lijn tussen coaching en hypnotherapie

Daphne van Goolen (1970) is hypnotherapeut en life coach. Zij heeft een eigen coachings- en therapiepraktijk "Prana in Praktijk" te Driehuis. Daphne was werkzaam als sales manager en heeft 'roots' in de internationale hotelwereld. Na jarenlang in de commerciële wereld te hebben gewerkt wilde zij vanuit meer diepgang en creativiteit met mensen werken. Vanuit het sales vak kwam zij in aanraking met NLP en vond het zeer boeiend om mensen te kunnen overtuigen met haar enthousiasme. (www.prana-in-praktijk.nl)



Door: Daphne van Goolen

Het is mijn passie om met mensen te werken. Daarin word ik geïnspireerd en gemotiveerd door verschillende culturen. Ik heb veel gereisd en in 6 verschillende landen gewerkt en gewoond. Ik wilde mij graag nog verder ontwikkelen, om mensen te begeleiden naar hun eigen kracht. Om zelf bij mijn kern en passie te komen ben ik verschillende vakopleidingen gaan volgen om zo één van mijn levensdoelen te kunnen verwezenlijken. Hooggevoeligheid, overtuiging en inlevingsvermogen hebben ertoe geleid dat ik een zeer succesvolle praktijk in Driehuis heb neergezet. Na een aantal coachingsopleidingen, NLP cursussen en een opleiding Hypnotherapie werd het duidelijk dat de rode draad in mijn leven bestaat uit het begeleiden van mensen naar hun kern, zowel professioneel als persoonlijk. Ik weet inmiddels als geen ander hoe het is als je je passie volgt. Na een vierjarige opleiding tot Hypnotherapeut en diverse NLP cursussen heb ik

mijn praktijk te Driehuis opgericht. Om zelf te kunnen bepalen hoe er wordt gewerkt en uit ervaring wilde ik mijn manier van werken neerzetten. Het is niet zozeer de methode, die natuurlijk allang bestaat en neergezet is, maar meer de uitvoering ervan waarin ik mij onderscheid. Ik heb ondervonden dat er duidelijk verschillende stromingen zijn in therapieland. Van zeer cognitief tot aan intuïtief. Daarbij is er vaak een duidelijke scheidslijn tussen coaching en therapie aanwezig. Toen ik mijn praktijk begon was er een duidelijke tweestrijd waar de focus gelegd moest worden. Enerzijds wilde ik coachen en anderzijds wilde ik therapeutisch aan de slag. Vanuit mijn omgeving kreeg ik mee dat het van belang was om specifiek te zijn in wat ik wilde doen. Hoe breder, hoe verwarrender het zou zijn. Toch stuitte ik op een uitdaging; omdat iedereen anders is kon ik niet een vast pakket aanbieden. Ik voelde meer voor een grote

schoenendoos van waaruit ik de methodes kon plukken die passend zijn voor de persoon op dat moment. Uiteindelijk heb ik besloten om de schoenendoos uit te breiden met aanverwante methoden; Casemanagement, Life coaching, Weight loss coaching, Opstellingen en EMDR. Het interessante is dat deze verschillende methoden/invalshoeken uit dezelfde kern komen met hypnotherapie als basis, het werken met je onderbewuste. Op ieder potje past een deksel en door effectief creatief te werken kun je voor iedere cliënt een deksel op maat aanbieden. Uiteindelijk gaat het om het gewenste resultaat waarbij de sleutel ligt in de manier waarop dit wordt bereikt. Hoe vaak komt het niet voor dat een cliënt zich aanmeldt met een probleem en dat er dan duidelijk wordt wat er nog meer verbonden is met de problematiek. Ik zie het als een uitdaging om daar flexibel op in te gaan en de methode toe te passen die het meest bij

de persoon past. Het verrassingselement en de afwisseling hierin zijn de kracht. Een voorbeeld is een cliënt die voor begeleiding komt, vanwege het vastlopen in de huidige werksituatie. Na wat meer doorvragen blijkt de cliënt niet voor zichzelf op te kunnen komen waardoor er steeds keuzes worden gemaakt op basis van de omgeving. Met behulp van hypnotherapie en opstellingen wordt dit duidelijk. Pas dan kan er een stukje loopbaanbegeleiding plaatsvinden. Dit is een eenvoudig voorbeeld wat duidelijk maakt dat problemen niet op zichzelf staan en dat de aanpak ervan een aaneenschakeling van aspecten is.

Flexibiliteit plus een fijne lijn tussen coaching en therapie maken het mogelijk om het hele scala aan aspecten mee te pakken. Ik zie dit als een soort schilder met een palet aan kleuren die stuk voor stuk worden aangewend om tot een bepaalde sfeer/kleur te komen. Die kleuren zijn alle even belangrijk om uiteindelijk weer te geven wat je intentie is. Dan is duidelijk wat het schilderij weergeeft vanuit de verschillende lagen.

Vanuit deze gedachte ben ik gaan experimenteren om verschillende methoden samen te voegen. Dit betekent niet puur bezig zijn met EMDR of hypnotherapie, maar een combinatie van deze technieken met één geheel als resultaat. Ik denk dan weer aan de schilder die het scala aan kleuren toepast om een schilderij weer te geven. Het schilderij is één geheel dat gemaakt is van verschillende lagen en kleuren die samenkomen tot één impressie.

We kennen in therapie de sinaasappel die wordt afgepeld om tot verschillende lagen te komen. Nu is het de kunst om die verschillende lagen in te zetten voor de hele sinaasappel. Hierbij gebruiken we een schilmesje, de handen, pelmethode, een afschrappmethode, een verwerkingsmethode, een onderverdeelmethode, losmaakmethode en een inzichtmethode. Dit om uiteindelijk tot behapbare partjes van één geheel te komen; de sinaasappel. Een schilderij is vergelijkbaar en het vergt een zekere creativiteit om de verschillende aspecten tot één geheel te laten samenkomen tot het schilderij. De kracht



is om flexibel in de toepassing te zijn. Met het eindresultaat voor ogen kun je vanuit creativiteit naar de kern werken. Juist door de verschillende invalshoeken worden zaken duidelijk en benaderbaar. Als er inzicht is dat er verschillende wegen zijn schept dat vertrouwen in de mogelijkheden en geeft vrijheid van keuze. Zodra de cliënt het gevoel krijgt dat er verschillende mogelijkheden zijn en er een vrije keuze is, komt er zowel bij de cliënt als de begeleider een creatief proces op gang.

Uit ervaring heb ik gemerkt dat het zeer helend is om inzicht te krijgen in een situatie en vervolgens in te zien dat er verschillende mogelijkheden zijn om tot je eigen doelstelling te komen. De benadering vanuit verschillende (onverwachte) invalshoeken maakt duidelijk om vanuit mogelijkheden te voelen, denken, werken en doen. Vanuit bestaande methodes gebruik ik stukjes die ik flexibel en passend bij de cliënt inzet. Dit is wellicht tegen de boeken en stromingen in maar een mens bestaat niet uit regels, meer uit een complexiteit van verschillen. Juist vanuit deze verschillen is het voor mij effectief om de complexiteit aan te pakken door toepassing van verschillende methodes.

Vaak zien we in de reguliere geneeskunde dat veelal uit tijds- en aandacht gebrek een vast programma wordt aangeboden. Om ruimte te krijgen voor creativiteit in de toepassingen heb ik mijn eigen praktijk opgericht. Werken vanuit een breed en creatief palet vergt een andere aanpak en manier van werken. Deze manier van werken kost meer energie/tijd maar levert een scala aan mogelijkheden op. Vanuit mogelijkheden is er ruimte voor persoonlijke groei waarmee sneller en effectiever het einddoel bereikt wordt.

Een aantal voorbeelden van mogelijkheden voor een flexibele integrale aanpak:

Stoppen met roken / afvallen:

Prana Palet van hypnotherapie, EMDR en cognitieve therapie

- Onderzoek naar het onbewuste
- Doorbreken van patronen
- Belemmerende gedachten aanpakken
- Mentale ondersteuning

Traumaverwerking / angsten:

Prana Palet van Opstellingen, EMDR, NLP en hypnotherapie

- Inzicht verkrijgen in situatie
- Traumaverwerking en ontlasting
- Nieuwe gedachtenpatronen aanleren
- Onbewust knop omzetten

Loopbaanbegeleiding / werkvraagstukken

Prana Palet van Opstellingen anders, Sociaal panorama, NLP en hypnotherapie

- Inzicht verkrijgen in situatie
- Eigen positionering en zelfvertrouwen
- Positief aangeleerde overtuigingen
- Onbewuste doelstellingen duidelijk krijgen

Burn-out / Overspannenheid

Prana Palet van Opstellingen anders, NLP, Sociaal panorama en hypnotherapie

- Inzicht krijgen
- Verandering gedachtepatroon
- Eigen positionering en zelfvertrouwen
- Onbewuste triggers