

# Mindfulness in coaching & supervisie

**Mindfulness is een toegankelijke en vriendelijke methode die westerse psychologie over stress en oosterse meditatietechnieken combineert. Haar positieve ervaringen met het beoefenen van mindfulness en het toepassen in trainingen en in coaching & supervisie wil Renske van Berkel graag met de lezers van *Forum* delen.**

*Renske van Berkel*

## Zoekproces

Voordat ik met mindfulness in aanraking kwam, zocht ik regelmatig naar mogelijkheden om de hectiek van de dag achter me te laten om weer rust en ruimte te vinden. Soms bezocht ik voor een aantal dagen een klooster, of vond ik een andere plek waar je de stilte nog kunt horen. En toch, als ik dan weer terug was, bleef het me moeite kosten om, juist in drukke tijden, deze ervaring van innerlijke rust en kalmte vast te houden. Vanaf het moment waarop ik kennismaakte met mindfulness veranderde er iets.

Door het beoefenen van opmerkzaamheid, de kern van mindfulness, leerde ik de momenten te 'vangen' waarop ik mijn innerlijke rust dreigde kwijt te raken. Zonder erover te oordelen kon ik opmerken hóe ik geneigd was terug te vallen op automatische patronen van denken, voelen en handelen. Op zo'n moment kon ik kiezen hier al dan niet in mee te gaan. Dit gaf en geeft mij nog steeds een diep gevoel van vrijheid. En een besef dat innerlijke rust altijd aanwezig is, wát er zich ook maar aandient. Ik wist dit allemaal wel, maar ik ervaar het nu ook.

En nu: Naarmate ik mindfulness meer en meer integreer in mijn leven, kan ik ook concluderen dat het zijn weerslag heeft op mijn werk als coach. Mijn houding is anders. Er is ruimte voor onbevangenheid. Ik luister anders. Ik ben meer in contact met het hier en nu. Daardoor ontstaat er ook ruimte voor onverwachte ingevingen. Ik ervaar dat opmerkzaamheid een enorme kracht is. En ik begrijp steeds beter hoe simpel en verrijkend het is om van moment tot moment te leven. Simpel, maar niet altijd gemakkelijk. Ik val nog regelmatig in valkuilen, maar ik kom er eerder uit. Van deze ervaringen maak ik dankbaar gebruik als ik coach. Ze komen ook mijn cliënten ten goede.

## Wat is mindfulness precies?

Mindfulness staat voor opmerkzaamheid. Van moment tot moment aanwezig zijn. Bijvoorbeeld als je loopt, wéten dat je loopt; als je de zon op je huid voelt, wéten dat je de zon op je huid voelt; als je met iemand spreekt, wéten dat je met iemand spreekt.

Leven in aandacht betekent ook dat je je steeds vaker bewust wordt van je automatische (stress)reacties. Met name in het contact met anderen. Door aandachtig te zijn worden dingen helder en transparant. Ontdaan van ruis. Het eeuwige gekrakeel in het hoofd neemt af. Ondernijnde gedachten en innerlijke reacties daarop worden bewust waargenomen en ontdaan van hun kracht. Mensen worden milder en zachter. Vaak ook energiever

en krachtiger. Mindfulness, in de vorm van de zgn. Mindfulness Based Stress Reduction training (MBSR) geeft daartoe waardevolle handvatten.

Mindful leven en werken is echter méér dan het beheersen van verschillende meditatietechnieken. Het is een levensstijl die onze heelheid ontvouwt. Daardoor ontstaat er een besef van verbinding met alles en allen. Daardoor neemt ons lijden af, zowel op persoonlijk als ook op interpersoonlijk niveau.

Thich Nhat Hanh, de bekende Boeddhistische monnik die ons land recentelijk nog bezocht, is in oorsprong de grondlegger van mindfulness in deze betekenis. Jon Kabat Zinn, heeft deze wijsheid op een uitzonderlijke wijze gecombineerd met westerse psychologie over stress en met informatie over onze automatische stresspatronen. Hieruit zijn de achtwekelijkse trainingen voortgekomen. Ze zijn ontdaan van onnodige boeddhistische 'franje', zodat er een laagdrempelige en inhoudelijk degelijk opgebouwde training is ontstaan.

## Mindfulness en coaching

Ik beschouw mindfulness in de vorm van de achtwekelijkse training als een rijke aanvulling. Bijna als een must met name voor coaches en supervisors. Het is een mooie methode om voor jezelf eerlijke aandacht te ontwikkelen en vertrouwd te raken met alles wat er is aan lichaamssignalen, gedachten en gevoelens. Het geeft je zoveel meer om met je cliënt vanuit aandacht te werken. Om de dialogen eerlijk en helder te laten zijn en te laten ontstaan. Zodat je als coach nóg directer ervaart wanneer er sprake is van bijvoorbeeld verschijnselen van overdracht en tegenoverdracht. De toepassing van aspecten van mindfulness blijkt effect te hebben op het lijden van cliënten en hun welbevinden.

## Voorbeeld:

Een ondernemer die bijna stuk loopt op het feit dat zijn vrouw ongeneeslijk ziek is, moet desondanks zijn bedrijf 'draaiende' houden. Hij reageert zijn gevoelens van onmacht af op zijn personeel. De zaak interesseert hem nauwelijks nog. Hij slaapt slecht en piekert. Tijdens het coachen kom ik op het idee om hem voor te stellen te mediteren en wat meditatieve lichaams oefeningen te doen. Hij is er totaal het type niet naar. Maar baat het niet, dan schaadt het niet, denk ik. Wat ik opmerk is, dat hij volledig geïdentificeerd is met zijn zorgen, met piekeren en met zijn verdriet. Zijn gedachten en zijn emoties zijn hem de baas. Zijn automatische stressreacties werken in volle gang. Ik vertel

hem het een en ander over stress. Over aanverwante inzichten. Hij pakt het snel op. Samen hebben we elementen van mindfulness in iedere sessie uitgevoerd. Zitmeditatie, korte meditaties, aandachtsoefeningen en lichaamsbewustzijn. Naast wat andere opdrachten. Hij doet deze oefeningen ook thuis.

Het resultaat: beter slapen, actief handelen wanneer de onmacht en de paniek weer op komt zetten. Dat doet hij door 'naar zijn adem te gaan', zegt hij. Hij voelt aan dat hij zichzelf daardoor in het hier en nu terug kan brengen. Hij krijgt meer grip op zijn emoties. Hij krijgt weer wat meer energie en voelt weer zijn terugkomen om zorg te dragen voor zijn onderneming.

Ik ben er persoonlijk dankbaar voor dat MBSR mijn pad heeft gekruist. En dat het zo aanslaat en steeds bekender wordt. Dat het zelfs 'hot' is op dit moment. Ik vind dat niet erg. Alles wat bijdraagt aan een betere wereld zal blijven, alles wat niet goed is, zal vanzelf verdwijnen.

En zoals de Boeddha al zei: 'Blijf in alles je eigen meester'. En dat geldt ook voor mindfulness. Ervaar het eenvoudigweg en trek je eigen conclusies.

Renske van Berkel is leersupervisor, coach en gecertificeerd mindfulnesstrainer.

### Nederlandse Opleiding tot Enneagramcoach

De N.O.T.E. start voor 7e keer:  
29+30 jan. 2010

Omdat je als coach/supervisor je cliënt het beste wilt bieden.

Zie: [www.enneagramcoach.nl](http://www.enneagramcoach.nl)

Inzichtgevend, helder en doeltreffend.

Van Kempens Impuls. Tel. 0182-380227

### MASTERCLASS SYSTEMISCH COACHEN

Integreer systemisch kijken en handelen in uw coaching en supervisie. Systemisch coachingsgesprek, mini- en tafelopstellingen, interventies, attitude.

5 Wekelijkse vrijdagen vanaf 18 september of vanaf 9 november a.s. Plus een terugkomdag 3 maanden later. [www.systemischcoachen.nl](http://www.systemischcoachen.nl). Telefoon: 06-21280188

## CONFERENTIE

"Begeleiden vanuit migrantenperspectief"  
Georganiseerd door NeSuMi

Nederlandse Supervisoren met een  
Migrantenachtergrond

**Woensdag 14 oktober 2009**  
**9.00 – 16.30 uur**

Locatie: In The Mood  
Keizersgracht 125 – 127  
1015 CJ Amsterdam

Gast spreker: *Ronald May*  
Coördinator intercultureel management  
Altrecht te Utrecht.

Aanmelding: [NeSuMi.info@gmail.com](mailto:NeSuMi.info@gmail.com)  
Kosten: € 150,- (inclusief lunch)

### LOGOSYNTHESE

Een elegante, zeer efficiënte methode in de omgang met valkuilen, blokkades en omleidingen op je pad. Een methode die met weinig emotionele poespas heel diep gaat en je in contact brengt met je ware zelf. Een methode waar je als coach en als cliënt goed op kan vertrouwen.

Kijk op [www.vankempenimpuls.nl](http://www.vankempenimpuls.nl) en bel voor deelname op 28 en 29 september: 0182-380227

### Voice Dialogue

een prachtig instrument in het begeleiden van mensen

Tweedaagse training,  
voor supervisors en coaches in Groningen  
door Jolanda Hutte en Dick Ratering,  
ervaren VD trainers  
basistraining vrijdag 25 en  
zaterdag 26 september 2009  
vervolgtraining in januari 2010

info en opgave voor 1 september 2009,  
tel: 050-8801787 of mail naar [jolandahutte@online.nl](mailto:jolandahutte@online.nl)