

Het nut van coaching

Bij De Vluchtheuvel bieden we sinds enige jaren coaching. Wat is dat eigenlijk? Wat is het doel van coaching?



Eelco Weerheim,
teammanager
en coach
De Vluchtheuvel

Het doel van coaching is het ontdekken, ontwikkelen en inzetten van je kwaliteiten. Ieder mens heeft kwaliteiten, maar door bepaalde omstandigheden komen die niet altijd goed uit de verf. In tegenstelling tot een psychologische behandeling, waarbij het verminderen van psychische klachten het uitgangspunt is, staat bij coaching het groeien van inzicht en groeien in competenties en talenten centraal. Bij De Vluchtheuvel zijn we gespecialiseerd in verschillende vormen van coaching. Denk aan weerbaarheid, grenzen stellen, werkbegeleiding en life coaching.

Bijbels verantwoord

De vraag kan gesteld worden: 'Is dat wel Bijbels, jezelf in je kracht zetten?' Dan lijkt het leven erg maakbaar en van onze krachten af te hangen. Je hoort dat tegenwoordig ook terug in termen als: 'Je moet dicht bij jezelf blijven', en: 'Je moet goed naar je gevoel luisteren'. Deels is dit waar, maar het is ook erg 'ik-gericht'. Gods Woord kent andere noties. Een mens kan van nature - ook na ontvangen genade

- zo in zichzelf opgaan en met zichzelf bezig zijn. Terwijl het de vraag is wat we na onze diepe val in Adam nog in onszelf denken te vinden. Gods Woord zegt: 'Uit geen vrucht meer in der eeuwigheid'. We moeten, ook bij coaching, niet de kracht halen uit onszelf. Onze kracht moeten we bij God zoeken.

Toch houdt onze zondigheid en onvolmaaktheid niet in dat je waardeloos bent. Je bent een uniek mens, een schepping van God. Daar komt nog bij dat ieder mens gaven en talenten van God heeft ontvangen, allemaal verschillende gaven in een verschillende hoeveelheid. Maar iedereen krijgt zijn en haar deel. In de Dordtse Leerregels staat dat je mens bent, begaafd met verstand en wil en met behoud van de menselijke natuur (hoofdstuk III/IV, art. 16). Je mag bewust stilstaan bij wat je hebt ontvangen. Niet alleen bij wat je allemaal kunt en presteert, maar ook bij wie je bent, met je eigen karaktereigenschappen. Pas als je weet wat je bezit, kun je die gaven gaan ontwikkelen. De coach van de Vluchtheuvel kan je daarbij helpen.

Word niet moedeloos als je telkens weer aanloopt tegen je karakterzonden: geïrriteerdheid, bazigheid, slapheid, zorgeloosheid, onmatigheid, negatief denken, kletsen over een ander.

Vertrouw niet op eigen kracht, maar op de kracht van de Heilige Geest en smeeek Hem om of Hij je wil leren wat Paulus mocht leren: 'Mijn genade is u genoeg, want Mijn kracht wordt in zwakheid volbracht.'


Coaching bij De Vluchtheuvel

Hoe krijgt coaching vorm in de praktijk? Wat is belangrijk bij coaching vanuit een Bijbelse houding? De coachee (de persoon die gecoacht wordt) komt met vragen. Bijvoorbeeld hoe hij het beste kan omgaan met zijn kinderen; hoe werk en privé goed gescheiden kunnen worden; hoe hij bepaalde gaven in de praktijk vorm kan geven. Bij het samen zoeken naar antwoorden op deze vragen, wordt er gezocht naar een stuk zelfinzicht. Waar komt het gedrag vandaan? Wat zijn mijn sterke en zwakke kanten? Waarom gedraag ik me zoals ik doe? Waarom voel ik dit? Wanneer er zelfinzicht is, komt er ruimte voor eventuele verandering, zoals in verantwoordelijkheidsgevoel, zelfvertrouwen en effectief gedrag. Wanneer heeft een coachingstraject resultaat? Als we kwartjes horen vallen! Als iemand iets nieuws ontdekt, als een ander inzicht krijgt in zichzelf. Het hoeven maar kleine kwartjes te zijn, ze kunnen zoveel teweegbrengen!

Zo sprak ik iemand die erg boos kon worden op zijn kinderen en deze boosheid uitte in agressief gedrag. Hij kwam tot het inzicht dat even weglopen uit de situatie een betere optie was dan het tonen van zijn boosheid. Hierdoor verbeterde de sfeer. Zijn eigen kinderen waren er nog het meest verbaasd over.

Timótheüs

Bij alle coachingsvragen en antwoorden is Gods Woord de leidraad. In 2 Timótheüs 3 vers 16 staat: 'Al de Schrift is van God ingegeven, en is nuttig tot lering, tot wederlegging, tot verbetering, tot onderwijzing die in de rechtvaardigheid is'. Niet ons gevoel is de norm, maar Gods Woord! Daar toetsen we onze daden aan. Alleen met Zijn hulp is verandering mogelijk!

Herken je deze vragen? Doe een beroep op De Vluchtheuvel. We gaan graag met je in gesprek om te zien op welke manier jij je het beste kunt ontwikkelen. 

Reacties naar:
cweerheim@stichtingdevluchtheuvel.nl