

Verantwoording:

De auteur(s) en de uitgever hebben de grootst mogelijke zorgvuldigheid in acht genomen bij het opnemen van de in deze uitgave opgenomen informatie. De auteur(s) en de uitgever zijn daarom op geen enkele wijze aansprakelijk te stellen voor enige vorm van schade die eventueel uit eigenmachtige toepassing van deze kennis en/of informatie voortkomt. De in deze uitgave opgenomen kennis en informatie is voor geïnteresseerden en mag op geen enkele wijze als instructie voor therapie of als diagnose in medische zin worden opgevat.

Colofon

Auteur: Roeland Frank Hoefsloot

Omslagontwerp: Japke Gorter

Fotografie: Francois de Jonge

Druk- en bindwerk: Drukkerij van den Wijngaard, Breda

© 2021 De Kleine Tiki

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt worden door middel van druk, fotokopie, microfilm, elektronische en/of magnetische opslag, cd-i, cd-rom, dvd of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

ISBN 978-90-8312-481-0

NUR 720

Inhoud

Dankwoord	9
Gedicht: Gebed van de scholier	10
Voorwoord	11
Inleiding	13
DEEL 1: Kunstzinnig Dynamisch Coachen: Overwegingen vooraf	21
1.1 Het werkterrein en de kwaliteiten van de KD-coach	23
• Welke kwaliteiten moet je hebben om als KD-coach te kunnen werken?	24
• KDC versus psychotherapie	25
1.2 De begrippen creativiteit en kunstzinnigheid	26
1.3 De kracht van positief bevestigen	28
1.4 De kracht van creativiteit versus reactiviteit	30
1.5 De kracht van het kunstzinnig werken	31
1.6 De kracht van spontaniteit en het spelend werken	34
1.7 De kracht van meditatief kunstzinnig werken	36
1.8 De kracht van de KDC-werkruimte: zuiverheid, eenvoud, stilte en respect	38
1.9 De kracht van aandacht en concentratie	40
1.10 De kracht van spiritualiteit in de ontmoeting	41
DEEL 2: Methodiek Kunstzinnig Dynamisch Coachen	51
2.1 Inleiding	51
2.2 Opbouw en structuur van kunstzinnige opdrachten binnen meditatief kunstzinnig werken	53
2.3 Werken met de geleide fantasie binnen een KDC-opdracht	58
2.4 KDC: De verkennende, verdiepende en voltooiende fase: instrumenten en methoden	62

2.4 a. DE VERKENNENDE FASE:	66		
1. Het benoemen van de uitgangspunten	67		
2. Inzicht geven in de te hanteren werkwijze en de opbouw en structuur van een KDC-sessie	69		
a. Het opnemen van de sessie	69		
b. Het gebruik van de kunstzinnige instrumenten	69		
c. Opbouw en structuur van een KDC-sessie	74		
• <i>Instrument 1: de krabbel</i>	77		
3. Inzicht krijgen in het vermogen tot werken met innerlijke beelden	81		
• <i>Instrument 2: de bloemopdracht</i>	82		
4. Inzicht krijgen in de leerstijl van de cliënt	83		
a. De leerstijlen van Kolb	85		
• <i>Instrument 3: de leerstijlen van Kolb</i>	87		
b. Tijd vrijmaken voor jezelf	88		
• <i>Instrument 4: de dagen van de week</i>	88		
5. Inzicht krijgen in de (mogelijke) vraag achter de vraag?	89		
• <i>Instrument 5: het "vijf-minutengesprek" en het beeldend werken aan essenties</i>	89		
• <i>Instrument 6: de vraag of het thema kunstzinnig verbeeld</i>	90		
• <i>Instrument 7: kunstzinnig werken met de piramide van Maslov</i>	92		
• <i>Instrument 8: kunstzinnig werken met ontwikkelingsgebieden</i>	94		
6. Werken met weerstand	96		
7. Het afronden van de verkennende fase: de klikevaluatie	98		
• <i>Instrument 9: kunstzinnig werken aan de klikevaluatie</i>	99		
2.4 b. DE VERDIEPENDE FASE:	100		
1. Doelbepaling en koers uitzetten	101		
2. Het SMART-model	101		
3. "Toekomstgericht werken" en "Terugkijkend toekomstgericht werken":	102		
Toekomstgericht werken:	104		
Kunstzinnig werken met het kernkwadrant	104		
1: bepalen van het kernkwadrant	104		
2: kunstzinnig werken aan het kernkwadrant	107		
			• <i>Instrument 10: kunstzinnig werken met het kernkwadrant</i>
			108
		3: praktijkopdrachten gerelateerd aan het kernkwadrant	109
		Kunstzinnig werken met de elementen	109
		• <i>Instrument 11: kunstzinnig werken met de elementen</i>	110
		Kunstzinnig werken aan een krachtenveldanalyse	112
		• <i>Instrument 12: kunstzinnig werken aan een krachtenveldanalyse</i>	113
		Kunstzinnig werken aan "het wonder"	114
		• <i>Instrument 13: kunstzinnig werken aan "het wonder"</i>	116
		Kunstzinnig werken aan de levensmissie	118
		Stap 1: De levensmissie als droom	118
		• <i>Instrument 14: kunstzinnig werken aan de blauwdruk van je leven</i>	119
		Stap 2: Van droom naar visie	120
		• <i>Instrument 15: het kunstzinnig naamdicht</i>	120
		Stap 3: Van visie naar verbeelding	121
		• <i>Instrument 16: kunstzinnig werken aan de schatkaart</i>	122
		Stap 4: Van verbeelding naar verbinding	122
		• <i>Instrument 17: kunstzinnig werken aan dat wat je nodig hebt om je doel te realiseren</i>	123
		• <i>Instrument 18: kunstzinnig werken aan het stappenplan</i>	124
		Stap 5: Van verbinding naar realisatie	125
		Stap 6: Realiseren droom met passie	125
		Terugkijkend toekomstgericht werken:	126
		Kunstzinnig werken aan de levensgeschiedenis	126
		• <i>Instrument 19: kunstzinnig werken aan de levenslijn als rivier</i>	129
		Kunstzinnig scannen	130
		• <i>Instrument 20: kunstzinnig scannen</i>	131
		• <i>Instrument 21: kunstzinnig scannend werken aan je geluk</i>	133
		Kunstzinnig werken aan ondermijnende patronen	134
		• <i>Instrument 22: kunstzinnig werken aan een ondermijnend patroon</i>	138
		Afsluitend	140

2.4	c. DE VOLTOOIENDE FASE:	141			
	1. Voltooiend werkend in een sessie: thuiswerkopdrachten	142			
	• Welke kunstzinnige vervolgoopdracht, wanneer en voor wie?	142			
	• Het werkstuk als uitgangspunt	144			
	• Welk materiaal?	144			
	• Dualiteit in de opdracht	145			
	• Richting in de opdracht	145			
	• Aansluiten bij de mogelijkheden van de cliënt	146			
	• Kunstzinnige werkstukken een plek geven	146			
	2. Het exit-traject: voltooien en afbouwen van het KDC-traject	147			
	3. Afsluitend werken met afscheidsrituelen	148			
	• <i>Instrument 23: afsluitend werken met rituelen gebruikmakend van de natuur</i>	149			
	DEEL 3: De OER-vaardigheden: Observeren, Exploreren en Reageren	151			
3.1.	Het inzichtgevende gesprek over het kunstzinnige werkstuk	152			
3.2	De innerlijke houding: "Werken door niet te werken"	153			
	• 70-procentregel	153			
	• Op zoek naar de heilige ruimte in het "hier en nu"	154			
3.3	De OER-Vaardigheden: observeren, exploreren en reageren	157			
3.3	a. OBSERVEREN:	158			
	1. Waarnemen, interpreteren van kunstzinnige werkstukken	158			
	Het analyseren van kunstzinnige werkstukken	159			
	a. Analyse kunstzinnig werkstuk door de cliënt	161			
	• <i>Instrument 24: Analyse kunstzinnig werkstuk door de cliënt</i>	161			
	b. Analyse kunstzinnig werkstuk door de coach	162			
	• <i>Instrument 25: analyse kunstzinnig werkstuk door de coach</i>	162			
	2. Het "lezen" van de taal van het lichaam	166			
	• De taal van het lichaam van de cliënt	166			
	• De taal van het lichaam van de coach	167			
	3. Actief luisteren naar de cliënt en zijn werkstuk	169			
	• Het werken vanuit de heilige driehoek: coach, cliënt, werkstuk	173			
3.3.	b. EXPLOREREN	174			
	1. Verhelderende vragen stellen	174			
	• Directe en indirecte vragen	175			
	• Open en gesloten vragen	176			
	• Dubbele vragen	177			
	• Waarom-vragen	177			
	• Samenvattend	177			
	2. Het werken met herhalen, onderbreken en samenvattingen	178			
	• Herhalen	178			
	• Onderbreken	178			
	• Essenties en samenvattingen	178			
	• Valkuilen	180			
	3. Concretiseren	180			
	• Valkuilen	182			
3.3.	c. REAGEREN	183			
	1. Omgaan met gevoelens	184			
	• Omgaan met heftige gevoelens	185			
	• Mededogen en troosten	186			
	• Valkuilen	187			
	2. Feedback geven en ontvangen	187			
	• Regels voor het ontvangen van feedback	189			
	3. Bevestigen	189			
	4. Liefdevol confronteren	189			
	5. De methode van het spelend experimenteel werken	190			
	a. De grondhouding binnen spelend experimenteel werken	194			
	b. Wat moet je in huis hebben?	195			
	c. Spelend experimenteel werken: stapsgewijs	197			
	d. Spelend experimenteel werken met verschillende media	200			

e. Werken met dramatechnieken: stoelenwerk, de dialoog / trialoog	201
• Stoelenwerk trapsgewijs	201
• Spelregels stoelenwerk	203
• Stoelenwerk in de praktijk	204
• Valkuilen	207
f. Beeldend kunstzinnig werken:	207
ad a: Beeldend werken met schilderen, tekenen of boetseren	207
ad b: Beeldend werken met de flap-over	208
g. Werken met voorwerpen	209
h. Lichaamsgericht werken	211
• Lichamelijk uitbeelden	213
• Taalkundige uitdrukkingen uitbeelden	216
i. Werken met de stem	217
• Het kunstzinnige werkstuk een stem geven	218
• Het vierregelig gedicht gezongen	220
Nawoord	223
Literatuuroverzicht	227
Informatie	231
Over de auteur	235

Dankwoord

Mijn dank gaat uit naar alle docenten, studenten, deelnemers en cliënten die door de jaren hebben deelgenomen aan onderwijs, trainingen, workshops en coachingstrajecten, waarin zij hun vertrouwen hebben geschonken en hun persoonlijke ervaringen hebben gedeeld. Zonder hun inbreng was dit boek niet geschreven. Dank gaat ook uit naar Vonne mijn levensmaatje, naar mijn kinderen, vrienden, collega's en vakgenoten die het manuscript kritisch hebben doorgelezen. Ik heb jullie adviezen ter harte genomen. Vanuit passie voor het vak, liefde voor de kunst en vooral liefde voor de mens geven jullie vorm en inhoud aan het Kunstzinnig Dynamisch Coachen.

Dank daarvoor!