

ANNEMIEKE HIJINK

De context

Bij paardencoaching zet de coach paarden in om persoonlijke of groepsvraagstukken te onderzoeken. Het is een beproefde en succesvolle methode. Deelnemers ervaren de reflectie en (h)erkennen de feedback van paarden. Als onderdeel van een loopbaantraject is paardencoaching goed inzetbaar bij zelf-onderzoek en verwerking (ziekte, ontslag, demotie) en de dilemma's en blokkades die de coachee ervaart in zijn persoonlijke ontwikkeling. We richten ons hier op de methode waarbij de coachee niet op het paard plaatsneemt, maar ernaast staat. Deze methode richt zich specifiek op de ondersteuning en versterking van de coachee in zijn proces.

De theorie

Paardencoaching kent drie hoofdindelingen: coaching op gedrags-, intrapsychisch of systemisch niveau. Voor een helder overzicht zijn ze hier als aparte benaderingen beschreven. Als paardencoaching deel uitmaakt van een loopbaantraject, zijn alle werkwijzen goed inzetbaar en biedt de paardencoach vanuit eigen ervaring en inzicht in afstemming hierbij oefeningen aan.

Gedragsniveau. Bij de gedragsmatige methodiek richt de aanpak zich op het gedrag van de coachee, gespiegeld door het paard. Hoe maak je contact, waarin ben je (in)congruent, hoe ga je om met leiding geven en met volgen, hoe kun je je verhouden tot anderen? Bij loopbaanvraagstukken gaat het dan bijvoorbeeld over: hoe blijf je jezelf in deze fase, hoe kun je eigen regie ervaren in deze situatie, wat zijn belangrijke signalen voor je bij de ander? Het paard dient hier als spiegel van het gedrag van de coachee. Oefeningen bij deze werkwijze zijn vaak fysiek en gericht op afstemming met het paard.

Intrapsychisch niveau. Bij deze werkwijze staat het paard voor het innerlijk van de coachee: het dilemma/de twijfel, de blokkade, het vertrek, de toekomst, of 'de werkzoekende in mij'. Ook concrete zaken of personen: de huidige baan, de leidinggevende, de sollicitatie enzovoort. De coachee en het paard wisselen informatie uit. Coachee kiest telkens positie ten opzichte van het paard en het paard reflecteert dit in zijn gedrag, uitingen en fysieke posities. De begeleider vertolkt dit proces voor de coachee en zo ontstaat er een innerlijke dialoog.

Systemisch niveau. In een kudde of in een menselijk systeem is er altijd sprake van een levend sociaal veld waarin op afstand verbindingen mogelijk

zijn en waar informatie is opgeslagen uit eerdere ervaringen als een collectief systeemgeheugen. Een paard verbindt zich, net als met kuddeleden, ook met het systeem van de coachee en diens systeemleden, die hij als het ware meeneemt in de paardenbak. Zo kunnen met het paard als representant systeemopstellingen worden begeleid en kunnen er systemische interventies worden gedaan.

De professionele rol

Een sessie met paardencoaching kan deel uitmaken van een loopbaantraject, bijvoorbeeld door het vooraf te beschrijven in het plan of de offerte. Ook kan een coachee zelfstandig naar de paardencoach komen om een loopbaanvraag te onderzoeken. In veel gevallen is er sprake van een afstemming tussen de loopbaancoach en de paardencoach en het verzoek om specifiek met deze aanpak (een deel van) de vraag te onderzoeken. De loopbaancoach kan eventueel als toeschouwer, in overleg met de coachee, aanwezig zijn bij een paardencoachingssessie, die wezenlijke informatie biedt voor het verdere begeleidingstraject.

De praktijk

Een aantal voorbeelden uit de praktijk.

Coachee (34) geeft aan onder grote druk te staan en sterk te twijfelen of hij zijn vader als directeur wil opvolgen. Hij weet niet meer wat hij wil en geeft aan dat hij belangrijke keuzes moet maken die zijn hele verdere leven zullen bepalen. Hoewel hij in de intake aangeeft dat hij vanwege een werkvraag komt, gaat hij bij de volgende sessie toch in op een aantal stressvolle situaties uit zijn privéleven. Hij vertelt dat hij al langere tijd kalmeringsmiddelen gebruikt en dat zijn vrouw heeft aangegeven dat zij het niet meer trekt: aanleiding voor actie. Uit zijn cv blijkt dat hij actief ruiter is, als hij de tijd heeft. Bij het doorvragen over paardrijden vertelt hij geëmotioneerd over zijn liefde voor paarden, die hem in tijden van pesterijen op school vertrouwen en troost gaven. Hij is positief over het voorstel om een aantal vragen te onderzoeken via systemische paardencoaching.

Gedragsniveau

Coachee vindt dat hij in een sollicitatiegesprek te aarzelend overkomt. Hij wil zich zelfverzekerder voelen en doet een paardencoachingssessie. De paardencoach nodigt hem uit contact te maken met het paard en hij wil zelfverzekerder naar het paard toe. Het paard maakt even contact en loopt weg, waarop coachee zich afgewezen voelt. Feitelijk is de waarneming dat het paard kort kennismaakt en weer zijn eigen weg gaat. Coachee trekt een conclusie over zichzelf – zie je wel, dit gebeurt vaker! – en vertelt dat hij heel graag wilde dat het paard bij hem bleef staan. Nu krijgt hij de opdracht zichzelf te managen door rustig te blijven staan, bewust zijn adem te volgen en het paard de tijd te geven contact met hem te maken. De coachee ontspant zich en het paard

maakt na een tijdje contact door naar hem toe te lopen. Met zijn neus zachtjes tegen zijn borst blijft het paard staan. De interne druk bij de coachee om het heel graag te willen is weggefallen; nu kan een paard zich aansluiten.

Intrapsychisch niveau

Coachee (42) onderzoekt hoe zij haar talenten meer bij haar leven kan betrekken en welk werk daarbij past. Ze wil vier talenten onderzoeken en plaatst daarvoor zelf vier mensen op een bepaalde plek in de paardenbak. Elke persoon staat symbool voor een talent. Het paard loopt vrij door de bak, maar blijft staan tussen coachee en een van de talenten. Dit talent lijkt uit zicht geraakt. De begeleider vraagt: Wie of wat staat in de weg? Ze herkent dat zij dit talent lange tijd heeft genegeerd. Zij heeft dit talent ook gemist en concludeert: Ik sta mijzelf in de weg! De representant van het talent meldt dat ze vol energie zit, maar er geen kant mee op kan; ze voelt zich geïsoleerd en gefrustreerd: Ik hoor er niet meer bij, ik zie je niet! Het paard reageert door te kauwen en naast het 'talent' te gaan staan; een reactie op congruent gedrag van de coachee. Deze zegt dat ze graag wil dat dit talent er weer bij hoort en zoekt een nieuwe positie naast het talent. Beiden ontspannen zich. Het paard sluit aan en gaat achter het tweetal staan.

Systemisch niveau

Coachee (51) wil haar grenzen in het werk leren bewaken. Ze heeft er last van dat ze in het dienstbare gedrag kan doorschieten. Soms denkt ze erover na om te stoppen met haar baan en voor zichzelf te beginnen: autonomie. Ze stapt met deze vraag de paardenbak in. Wat direct duidelijk wordt in deze opstelling met het paard als representant, is dat zij steeds wordt opgejut door iets. Telkens als ze wil stoppen om even rustig te staan, duwt het paard haar weer verder en van haar plek af; ze krijgt geen gelegenheid om een plek in te nemen of om te stoppen. Langzaam raakt zij geïrriteerd en in verwarring: Doe ik het goed of doe ik het fout? Het blijkt dat haar vader heel hard werkte. Een grondsjabloon in de bak stelt haar vader voor. Het paard verbindt zich hier direct mee. De zin: 'Papa, ik ben net als jij' blijkt dan van wezenlijk belang; het paard stopt en maakt aandachtig contact met de coachee. Die beseft dat zij naar iets kijkt wat veel groter is dan zij: een systeem waar je erbij hoort als je hard werkt. Ooit in het familiesysteem en nu in het werken voor deze organisatie. 'Als ik hard werk, ben ik een goed kind en hoor ik erbij.' De afrondende zin in de sessie is: 'Ook als ik nee zeg, ben ik een goed kind.' Het paard is nu rustig en staat achter de coachee.

Beoogd resultaat

Coaching met paarden werkt op basis van de kuddewetten: als kuddedier en prooidier is een paard gericht op veiligheid, congruentie in de non-verbale uitingen en gedrag, en op helder leiderschap. Voor een paard is congruentie essentieel: met wie kan het zich verbinden als de kudde in gevaar mocht komen? Een paard kan van nature, door het grote 'scanvermogen' in het

nomadische leven op de open vlakte, subtiel waarnemen en spiegelen. Dat toont zich ook in de interactie met de coachee, als tijdelijk lid van de kudde. Op die manier fungeert het paart als 'co-coach' die thema's aansnijdt of leer-momenten creëert waar we als menselijke coach tekortkomen.

Tot slot

Vragen die bij paardencoaching aan de orde kunnen komen, zijn:

Gedragsniveau: Hoe voelt het om het voortouw te nemen in mijn loopbaan (bij het paard)? Wat doe ik dan precies met mijn lichaam en hoe voelt dat? Hoe kan ik mezelf helpen om met enthousiasme en energie mijn verhaal te vertellen?

Intrapsychisch niveau: Welke blokkade ervaar ik op weg naar mijn volgende functie? Hoe verhoud ik me tot de doelen in mijn werk? In hoeverre heb ik geaccepteerd hoe het in mijn vorige baan is gelopen? Welke dilemma's ervaar ik in het hier & nu?

Systemisch niveau: Wie kijkt er over mijn schouder mee (bijvoorbeeld bij angst om vervolgstappen te zetten)? Vanuit welke achtergrond maak ik mijn loopbaankeuzes? Wat zijn belangrijke bronnen voor me? Welk verlangen heb ik als het gaat om werk?

COACH

Annemieke Hijink, bureau hijink & zo, werkt als procesbegeleider, mediator, systeemopsteller en als paardencoach aan versterking van mensen in werk en privé. Leidende principes daarbij zijn beweging en verbinding. De interventies richten zich op het systemisch bewustzijn van individu, organisatie, relatie, familie, team. Naast de andere methodieken biedt coaching met paarden coachees een heldere bekrachtiging.
www.hijinkenzo.nl

Met dank aan: trainer & paardencoach Gerda Dekker van Dekker Consult & Paardencoaching en Jenk Stronks van Bureau Inspiratie.

LITERATUUR

- Knaapen, R. (2012). *Coachen met paarden. Het systemisch perspectief*. Amsterdam: Uitgeverij Boom Nelissen.
- Kohanov, L. (2013). *De kracht van de kudde. Bouwen aan sociale intelligentie en visionair leiderschap volgens de weg van het paard*. Amersfoort: Bloemendal Uitgevers.
- Serroyen, K. (2011-2012). *Paardentherapie en paardencoaching in integratieve psychotherapie. Een zoektocht naar een wetenschappelijke fundering*. Antwerpen: Eindverhandeling AIP – Antwerpen Academiejaar.