

Joey 12 jaar, is een gefingeerde naam

Joey is door zijn moeder opgegeven, maar vond het zelf 'oké' om eens langs te komen om even over wat knelpunten te praten. Hij is een jongen van 12 jaar, komend school jaar gaat hij naar de Havo. Joey zegt dat hij soms wel een 'meeloper' is en dingen doet die hij eigenlijk niet wilt doen, maar toch doet om zijn vrienden niet af te vallen.

**Rapport maken** ofwel **afstemmen** op de coachee is het eerste wat een NLP coach doet. Je zorgt voor een goede klik, waardoor het gesprek goed en aangenaam verloopt. Bij binnenkomst **stem** ik subtiel en onopvallend op Joey **af**. Hij kiest zelf de stoel uit waar hij gaat zitten. Hij schuift zijn stoel nog iets meer naar mij toe. Hij zit rustig in zijn stoel met zijn rug tegen de leuning, benen een beetje nonchalant onderuit. Een houding die voor mij eenvoudig te volgen is en die ik gemakkelijk kan 'matchen'. Met behulp van andere afstemmingstechnieken, zoals het gebruiken van dezelfde denkstijl en de bijbehorende woorden, komt het gesprek snel op gang.

Het inleidend gesprekje gaat over zijn laatste dagen op school, zijn eindmusical, waar hij ook nog stukjes uit voordoet. Van daaruit gaat het gesprek naar de overgang van basisschool naar middelbare school. Tijdens het gesprek houdt hij veel oogcontact.

Joey heeft een **visuele denkstijl** (hij spreekt vaak in beelden: 'zie het plaatje voor je, laten we kijken, dat is een goed idee'), maar bij lastige situaties schakelt zijn denkstijl over naar een **kinestetische denkstijl** (hij spreekt dan met woorden gericht op ervaren, voelen en bewegingen). Ook mijn woordgebruik **stem** ik hierop **af**. Uit het gesprek komt naar voren dat hij **duidelijkheid** erg belangrijk vindt. Duidelijkheid vindt hij voor zichzelf en ook naar anderen toe belangrijk. Met behulp van oefeningen gaat hij daarmee aan de slag. Hij pakt de tips en handvatten doeltreffend op en weet ze gelijk in te zetten. Gedachten en gevoelens kunnen we behalve met gerichte woorden, ook hoorbaar maken met de toon van onze stem. Ook kun je uit de klank van stem, ademhaling en houding van anderen veel informatie halen. Joey heeft zichtbaar plezier om te laten zien en horen hoe hij deze verschillen duidelijk kan aangeven en ook zelf kan onderscheiden. Hij geeft tijdens deze oefening plotseling aan dat er steeds een voor hem vervelende herinnering omhoog komt. Ik merk dat tevens aan zijn ademhaling, lichaamshouding en woordkeus. Deze laatste drie veranderen als hij aan die herinnering denkt. Joey verbreekt bij het praten over deze herinnering het oogcontact en zijn visuele denkstijl gaat over naar de kinestetische denkstijl. Hij heeft last van deze herinnering. Ik help hem om deze vervelende herinnering door middel van een NLP techniek te tackelen. Hij gooit de herinnering in zijn verleden. Hij is een goede handballer en m.b.v. een slingerworp heeft hij deze herinnering ver naar achteren gegooid.

Vervolgens komt hij zelf terug op de hulpvraag: 'Geen meeloper zijn'.

Vraag: "Meelopen met andere kinderen en doen wat zij doen. Wat betekent dat voor jou?" Hij geeft aan dat hij dan bij 'het' groepje hoort en niet alleen is. Door gerichte vragen te stellen, in NLP taal heet dit chuncken, komt Joey bij de reden waarom hij iets doet. Uiteindelijk levert gedrag altijd iets positiefs op. De reden waarom hij met anderen soms meeloopt, is omdat hij dan eindelijk met rust wordt gelaten en dat hij zijn 'eigen ding' kan doen.

Ik vraag hem wat hij nodig heeft om zijn doel te bereiken, niet meelopen en toch zijn eigen ding kunnen doen. Hij vindt **eerlijkheid** één van de belangrijkste hulpbronnen die hij nodig heeft om zijn doel te bereiken, maar **plezier, vertrouwen en moed** zijn voor hem ook belangrijke waarden. Zijn gekozen waarden gaat hij tijdens de coachsessie inzetten om bij zijn rust kan te komen, zodat hij zijn 'eigen ding' kan doen zonder dat hij een meeloper is.



Met deze afzonderlijke hulpbronnen gaan we aan de slag. Hierna volgt een voorbeeld van één van deze hulpbronnen.

### **Vertrouwen**

Ik vraag hem een gebeurtenis te herinneren waarbij hij overstroomde van vertrouwen. Hij kan daar heel goed een gebeurtenis bijhalen. Ik vraag hoe het beeld er uit ziet, kleurrijk of zwart wit, licht of donker, bewegend of stilstaand, met geluid. Hij kan **vertrouwen** goed koppelen aan een positieve gebeurtenis uit zijn verleden. De grote glimlach op zijn gezicht is duidelijk te zien, wanneer hij aan die positieve gebeurtenissen denkt. Zijn stemgeluid wordt ook enthousiaster. Op het moment dat ik deze veranderingen heel duidelijk waarneem anker ik **vertrouwen** met een kneepje in zijn l-arm.

### **Tijdslijn**

Ik vraag hem wanneer hij **eerlijkheid** gaat inzetten, waarop hij met een brede glimlach antwoordt: "Misschien vanmiddag al". Ik heb hem in de tijd verplaatst naar 's avonds zodat hij naar vanmiddag kon terugkijken. Hij moest er zelf om lachen, maar gaf wel aan dat het goed voelde.