



Leren voelen en emoties managen met een online programma

Uit je hoofd, in je lijf met de ZKM

Frances van Dinther

'Mijn leven glipt als los zand door mijn vingers', zei ze somber. 'En het ergste is, ik ga maar door, ik kijk niet om me heen en het lijkt alsof ik niets meer kan voelen behalve gejaagdheid.' Op een zonnige namiddag zat Dorine bij mij aan tafel in de praktijk, we hadden net een mooie modaliteitsanalyse afgerond en voor haar was het alsof het leven zich op dat moment voor het eerst volledig aan haar openbaarde. Dorine was directeur van een succesvol training- en communicatie bureau en samen met haar partners had ze doorlopend opdrachten in het hele land. De kern van haar verhaal was dat

ze haar leven in de jaren ervoor vooral op kracht, doorzetten en knokken had geleid. Ze voelde zich als opgejaagd wild, in een eeuwige ratrace voor klanten, collega's en vrienden, zonder enige aandacht voor zichzelf en haar eigen behoeften.

'Maar...', vroeg ze, 'ik begrijp mijn verhaal en de analyse die ik heb gemaakt, ik herken het volledig, maar hoe ga ik nu verder, hoe ga ik nu voelen?' 'Kun je me daar ook bij helpen?'

De vraag van Dorine stond destijds niet op zichzelf, ik had in dat jaar meerdere soortgelijke



ervaringen bij cliënten gezien en de oefeningen en opdrachten die ik tijdens de validatiefase meegaf aan cliënten hadden vooral tot doel om 'het voelen' weer 'aan' te zetten.

Inmiddels is het alweer vijf jaar geleden dat het programma 'Uit je hoofd, in je lijf' het levenslicht zag, in eerste instantie geboren als aanvulling op de ZKM. Dorine was destijds de motor achter het programma, want als directeur van een gerenomeerd trainingsbureau zag zij de potentie in de tot dan toe nog losstaande opdrachten en oefeningen. En nu na vijf jaar staat het programma geheel op zichzelf en is het bovendien volledig gedigitaliseerd, dus via internet te volgen. Het programma heeft als doel om op praktische wijze 'het denken en het voelen' weer in balans te brengen. Vanuit het uitgangspunt dat het welbevinden van mensen toeneemt wanneer de balans tussen denken-voelen-doen gelijkmatig is verdeeld, staat het programma in het teken van lichamelijk voelen, emoties managen en het hervinden van rust.

De basisgedachte

Onze samenleving kenmerkt zich door een overwaardering van het brein, of het nu ging om je leerprestaties op school, de wijze waarop je zaken verwoordt, de examens die je hebt afgelegd of hoe je presteert op je werk, het is overwegend het product van ons cognitieve brein. En laten we eerlijk zijn, onze ratio is inderdaad enorm belangrijk om te kunnen overleven. Maar van oudsher is er voor gevoelens in onze maatschappij veel minder ruimte. Openheid over gevoelens wordt in onze samenleving vaak geassocieerd met zwak zijn, machteloosheid of instabiliteit.

We zijn emoties als iets ingewikkelds gaan beschouwen waar we weinig grip op lijken te krijgen. De meeste mensen zijn nauwelijks meer in staat gevoelens te herkennen en erkennen omdat we geleerd hebben onszelf te censureren en lastige gevoelens weg te stoppen of te rationaliseren. Of zoals Elisabeth Kubler-Ross het stelt: "Velen van

ons worden 's morgens wakker en lopen naar de douche, waar we het vuil van gisteren wegwas- sen, terwijl de emoties van gisteren gewoon blijven zitten."

Een ander opvallende gewaarwording die ik bemerkte bij de cliënten die ik de afgelopen jaren heb mogen begeleiden hierin, was dat niemand van hen in staat was om selectief emoties te dempen.

Wanneer de donkere emoties bij iemand niet gevoeld mogen worden, dan ontleemt deze persoon zichzelf direct ook de lichte emoties. Eigenlijk kun je je voorstellen dat deze persoon zichzelf met het dempen van zijn gevoel binnen een soort bandbreedte plaatst, weliswaar met het comfort van het niet hoeven voelen van de bodem van de put, maar ook de toppen van geluk liggen buiten het bereik. Het lukt niemand om een lijstje met negatieve emoties te maken en zich voor te nemen om het leven in te gaan richten zonder emoties als teleurstelling, verdriet, machteloosheid, woede, schaamte, schuld en pijn. Wanneer je deze buiten de deur houdt, ervaar je simpelweg weinig geluk. Het weer dūrven voelen van alles wat het leven te bieden heeft, dat is de sleutel naar mentaal (en fysiek) welbevinden.



We zijn emoties als ingewikkeld gaan zien.



Waar ZKM en UJHIJL elkaar vinden

De waarde van de ZKM is in legio artikelen, proefschriften en op veel verschillende podia belicht. De methode kent een groot aantal toepassingsgebieden en raakt steeds bekender in binnen- en buitenland. Het inzicht krijgen in gevoelspatronen is een belangrijk onderdeel van de methode en met dit gegeven als vertrekpunt kun je als praktiserend coach alle kanten op. De methode leent zich daarmee bij uitstek om te combineren met verschillende andere vormen van coaching en leren. Ook bij het programma UJHIJL staan gevoelens en inzicht krijgen in het eigen emotionele landschap centraal, zij het dat de insteek hier op de meer praktische en voelbare kant ligt. Daar waar je vanuit de ZKM prachtig zicht krijgt op je gevoelspatronen vanuit de meer cognitieve benadering, daar zet het programma UJHIJL in op het aandacht schenken aan het voelen zelf. De waarde van de ZKM is erin gelegen dat het sterk bijdraagt aan het inzicht geven in iemands verhaal. Het programma UJHIJL is meer een praktische vertaalslag naar het daadwerkelijk gaan voelen. Waar en hoe manifesteert een gevoel zich bij jou als persoon en hoe kun je het voelen meer gewaar worden? Door gevoelens weer écht te leren voelen en vervolgens via een stappenplan te gaan managen, leren mensen zichzelf eerder los te maken van gebeurtenissen. Door het managen van gevoelens voorkom je dat je overweldigd raakt door je emotionele reactie.

Zelfonthulling als sleutel tot bevrijding

Het belangrijkste instrument van emotiemanagement is zelfonthulling. Zelfonthulling gaat een stapje verder dan het voeren van een openhartige dialoog met de ander, het gaat er bij zelfonthulling namelijk om dat je met woorden heel precies overbrengt wat je voelt. Dat hoeft overigens niet perse naar een ander te zijn, zelfonthulling naar jezelf toe kan net zo effectief zijn! En dat is lastiger dan men in eerste instantie denkt, het is een vaardigheid die je moet leren toepassen en gebruiken.

Dat het zo'n opgave blijkt te zijn om jezelf eerlijk te

onthullen, komt doordat wij al generaties lang het 'herkennen en erkennen van gevoelens' op de een of andere wijze gecensureerd hebben. Het zit in onze cultuur om negatieve emoties te vermijden en als het even kan, proberen we onszelf af te leiden of te negeren wat er gebeurt zodat de nariigheid van het huidige moment niet tot ons door hoeft te dringen. Maar wat doen we onszelf daarmee aan? Emoties verdwijnen helaas niet door ze te negeren.



Verdriet dat geen uitweg vindt in tranen laat andere organen wenen.

Dus in plaats van eerlijke zelfonthulling, is het gemakkelijker om te negeren of om de ander de schuld te geven. En dat doen we op zeer geraffineerde wijze, waarbij we termen gebruiken als: ik voel me door jou.... (vul maar in). Terwijl als je écht leert om jezelf te onthullen, dan neem je verantwoordelijkheid voor wat je bij jezelf voelt, je geeft niemand anders de schuld, je kijkt grondig naar je eigen gevoel, je erkent dit gevoel (een belangrijk onderdeel!) en vervolgens benoem je het gevoel heel secuur voor jezelf. Wanneer je deze stappen, die wij in de training als HEBO-stappen aanduiden, heel precies uitvoert, is het iedere keer weer verbazingwekkend wat een directe opluchting dit geeft bij degene die aan zelfonthulling doet.

Zoveel coaches, zoveel toepassingen

Het programma UJHIJL kent inmiddels diverse coaches, sommige van hen zijn ZKM coach, maar



er zijn ook coaches die geen connectie met de ZKM hebben. Het programma staat op zichzelf, is volledig digitaal te volgen en laat -ook wanneer het zonder ZKM wordt gevolgd- prachtige resultaten zien, waarbij de vooruitgang op diverse terreinen, zowel kwantitatief als kwalitatief, nauwkeurig gemeten wordt. De combinatie van een digitaal aanbod en de interventie van een coach (het zogenaamde 'blended leren'), maakt dat het leereffect bij een cliënt sterk verhoogd wordt, aangezien de voordelen van beide methoden worden gecombineerd.

De keuze om een ZKM-traject te combineren met een praktisch en digitaal programma op het gebied van emotiemanagement werd de afgelopen jaren door diverse ZKM-collega's gemaakt. En daar waar verschillende coaches met een programma gaan werken, daar varieert ook de toepassing ervan. Zo is Mirjam Hermsen één van de 'aanhakers' van het eerste uur. Zij besloot zich drie jaar geleden, samen met Els Voorhorst aan te sluiten bij het programma en dit zich eigen te maken. Inmiddels is het programma voor haar lastig weg te denken van een ZKM-traject. Mirjam Hermsen geeft aan: "de waarde zit hem er vooral in dat cliënten door de digitale inlogcode direct kunnen starten met het programma en het werken aan hun balans. Wanneer ik vanwege een volle agenda niet snel een formulering kan inplannen, kan de cliënt wel al aan de slag. Het programma brengt al snel positieve ervaringen met zich mee, die we vervolgens weer kunnen opnemen als een positief waardegebied in het formuleringsgesprek. Mirjam geeft aan: "Ik zet het programma in bij stress- en dreigende burn-out klachten of bij cliënten die wel kunnen praten over emoties maar deze niet 'voelen' en ook bij cliënten die zich sterk richten op de ander en nauwelijks op zichzelf. Door het programma leren ze op een positieve manier om ruimte te maken en zich meer te richten op zichzelf. Wat ik verder zie gebeuren bij cliënten is dat ze bewuster worden, beter in staat zijn te verwoorden wat er in hen omgaat, dat ze sneller voelen wanneer ze vanuit een gespan-

nen opgejaagde houding aan het reageren zijn. Maar ook de positieve gevoelens worden meer gevoeld en ervaren. Mensen geven aan weer meer te genieten en beter te weten wat ze willen."

ZKM collega Milca Duetz gebruikt sinds 2 jaar het UJHIJL programma veelvuldig bij individuele coaching en erkent de waarde die het heeft in situaties waarin stress, angsten of onvrede een rol spelen. Milca geeft aan: "Wat ik vooral zie bij mijn cliënten is dat ze op een praktische manier aan de slag kunnen met het leren voelen en zelf op korte termijn de rust weer terug kunnen brengen in hun lijf en hun leven." Ze gaat verder: "Nu zet ik het vooral nog in bij individuele trajecten, maar omdat het programma zo zelfstandig te volgen is, liggen er voor mij ook kansen om het meer in groepsvorm aan te bieden."

Afgelopen jaar hebben de ZKM-coaches Shirley Tan, Gerard Platter en Mirjam Sibbel de opleiding van UJHJL gevolgd en inmiddels hebben zij hier enige ervaring mee opgedaan. Mirjam Sibbel is van mening dat de combinatie tussen UJHIJL en de ZKM, een begeleidingstraject rijker maakt. Met name in het begin van een ZKM-traject als je als coach je cliënt wilt helpen bij het toelaten van gevoelens. Mirjam vertelt: "Mijn ervaring is dat dit toelaten van gevoelens soms heel spannend is voor mensen en UJHIJL ondersteunt ze daar goed bij want de training loopt parallel aan de sessies met de coach. En door de verschillende lichamelijke oefeningen te doen, voelen mensen letterlijk aan hun lijf dat ze weer regie kunnen krijgen over zichzelf."

Een recente evaluatie van een van Mirjams cliënten, illustreert haar zienswijze hierin: *Tijdens de diverse ZKM-sessies is gebleken dat de gevoelspatronen zoals ik deze in mijn leven ervaar, heel duidelijk terug te voeren zijn naar de opvoeding, zoals ik deze vanaf mijn geboorte tot met name het moment dat ik mijn ouderlijk huis verlaten heb, heb ervaren. In praktische zin heb ik door de modules*



van 'Uit je hoofd, in je lijf' oa. geleerd dat het hart en de hersenen heel sterk met elkaar in verband staan. Negatieve gedachten zorgen voor een sterke variatie in de hartslagen en dus een lage hartcoherentie. Deze variatie tussen de hartslagen kon ik zelf beïnvloeden, door via de hartstreek adem te halen en een positief gevoel bewust te worden, bijvoorbeeld liefde of waardering. Hierdoor kon ik zelf de signalen veranderen die het hart naar de hersenen stuurt en kreeg ik steeds meer regie over mijn lijf en mijn gevoelens, waardoor ik zowel de positieve gevoelens en patronen als ook de negatieve, durfde te ontdekken in de ZKM-sessies. En daar lag voor mij veel waardevolle informatie in beslotten die ik door oefeningen en experimenten langzaam een andere richting heb kunnen geven.

Het belangrijkste instrument van emotiemanagement is zelfonthulling

Meetbaar effect

Het programma wordt in uiteenlopende situaties en coachvragen toegepast, al dan niet onder begeleiding van een coach. Bij aanvang van het programma vindt er altijd een nulmeting plaats van de huidige situatie, waarbij persoonlijke belemmeringen en (lichamelijke) klachten nauwkeurig worden geregistreerd. Aan het eind van het programma worden behaalde resultaten geïnventariseerd. Na toestemming van de deelnemer, kan de effectiviteit van het programma via een digitale uitdraai op grote schaal worden gemeten. Effectmeting bij klanten van het eerste uur, zij die het programma vijf jaar geleden direct na de introductie hebben gevolgd, leert dat het traject daadwerkelijk duurzaam bijdraagt aan de algehele ontwikkeling van

een persoon. Het 'stap-voor-stap'-karakter van het programma, maakt dat iedereen de tijd krijgt om de materie te begrijpen, te ervaren én toe te passen, waardoor het, mits er blijvende aandacht voor is, ook duurzaam deel kan gaan uitmaken van het nieuwe gedrag.

Blijvende verandering door online leren

En als het gaat om duurzaamheid is 'blijvende aandacht' een sleutelwoord. Het zou te simpel zijn om te stellen dat met het volgen van deze (of elke andere) training alle problemen voorgoed zijn opgelost. Was dat maar waar! Helaas werkt het menselijke emotionele centrum niet als een zender, waarbij je eenvoudig de knoppen kunt bedienen om de juiste frequentie weer te vinden. Het vinden en het vervolgens behouden van een balans, al dan niet middels een training, is hoe dan ook een bijzonder intensief proces, dat alleen succesvol zal zijn wanneer een cliënt bereid is hier veel tijd, aandacht, energie en doorzettingsvermogen aan te besteden en.. te blijven besteden! Na het bereiken van een basis door het doorlopen van dit programma, is het zaak om het onderwerp levend te houden.

En wat dat betreft biedt het online karakter van het programma enorm veel mogelijkheden. Door het digitale aanbod van de leerstof hebben de cliënten eerst in eigen tempo kennis kunnen maken met alle elementen van het programma, zowel in beeld, geluid als via tekst. Bovendien stelt de huidige techniek ons in staat om na afloop van het programma met de cliënt in gesprek te blijven en hen bijvoorbeeld te motiveren om kennis te maken met andere digitale programma's, online platforms of beschikbare fora. Het aanbod van informatie en trainingen via internet is sterk groeiende waardoor het relatief eenvoudig wordt om aan je ontwikkeling te blijven werken. Dit programma laat mensen op een vriendelijke manier inzien waar de online techniek toe in staat is als het gaat om leren en gedragsverandering. De verwachting is dat deze wijze van leren de komende jaren alleen maar zal toenemen.



Het programma Uit Je Hoofd In Je Lijf in het kort

Vanuit de gedachte dat mentaal welbevinden voortkomt uit een balans tussen denken, voelen en doen, is het programma vooral praktisch gericht op het hervinden van die balans, waarbij het leren op diverse niveaus wordt aangepakt. Het programma bestaat uit zes modules. Er wordt per module een beroep gedaan op 'het begrijpen' van de materie middels de aangeboden theorie. Daarnaast speelt ook het 'reflecteren en ervaren' een grote rol door het dagelijks uitvoeren van opdrachten en het beantwoorden van vragen over jezelf. Tenslotte is het 'lichamelijk voelen' een belangrijk onderdeel van de training, hetgeen wordt aangesproken door de inzet van steeds weer andere lichamelijke oefeningen.

De oefeningen bestaan uit ademhalingsoefeningen, coherentieoefeningen en visualisatie-oefeningen, die direct beluisterd en ook gedownload kunnen worden. Zij zijn nodig om een zekere basisrust te verkrijgen. Daarnaast speelt de lichaamsscan een centrale rol om het contact met het lichaam en de emoties die zich daarin huisvesten weer te versterken. Naast lichamelijke oefeningen staat er in elke module een andere observatie-opdracht centraal, welke tot doel heeft om bewustwording te creëren en de link te leggen tussen, gedachten, gevoelens en lichaam. Zowel de oefeningen, als ook de opdrachten en de theorie gaan gaandeweg de training steeds meer in elkaar grijpen, zodat het programma niet alleen cognitief begrepen wordt, maar ook emotioneel gedragen en doorleefd wordt.

Een sterk punt van het programma is dat het digitaal wordt aangeboden. Vanuit een moderne digitale leeromgeving kan een cliënt stap voor stap werken aan het hervinden van deze balans, die via tekst, video en geluid wordt aangeboden. Het stelt de cliënt in staat om in eigen tempo te leren en te herhalen waar nodig. Om toegang te krijgen tot de training maakt iedere cursist gebruik van een eigen account op de website. Na inlog met de persoonlijke gegevens, kan de cliënt direct starten met het invullen van zijn eigen belemmeringen en klachten, daarna start de eerste module. Aan het einde worden deze eerdere belemmeringen en klachten wederom gemeten en wordt het verschil zichtbaar gemaakt, zowel in cijfers als ook in kwalitatieve zin.



Frances van Dinther is zelfstandig coach bij Leggeloo Consult en begeleidt mensen in het kader van hun (professionele) ontwikkeling. De training 'Uit je hoofd, in je lijf' is ooit als praktische aanvulling op de ZKM ontwikkeld. Inmiddels is het programma digitaal beschikbaar en zowel zelfstandig als ook tezamen met de ZKM in te zetten bij uiteenlopende coachvragen. Sinds 2013 kunnen coaches worden opgeleid om de training vanuit hun eigen praktijk te geven aan hun cliënten. Meer informatie voor cliënt of coach kun je vinden op: www.uitjehoofd-injelijf.nl

