

WAT IS CONTEXTUELE COACHING?

Ons denken stuurt onze resultaten. Dus ook de problemen in ons leven worden veroorzaakt door onze denkwijzen. Echter, weten wij vaak niet wat onze denkwijzen, die de problemen hebben veroorzaakt, eigenlijk precies zijn. Ons denken gebeurt immers voor 98% niet-bewust, dat stelde ook Nobelprijswinnaar Daniel Kahneman.

Contextuele coaching is een unieke, al drie decennia lang beproefde methode (ontwikkeld door Craemer & Craemer) om niet bewuste denkwijzen, diepste overtuigingen, standpunten en dogma's (ook wel "contexten" genoemd) bewust te krijgen en deze te veranderen. Op die manier is een blijvende verandering in denken, voelen en handelen en bijgevolg in onze resultaten mogelijk.

Bij de **Contextuele Coaching** worden het leven en het mens-zijn op twee verschillende vlakken onderzocht. Ten eerste op het waarneembare, inhoudelijke vlak, dat alles representeert dat meetbaar is, dus gebeurtenissen en resultaten. Gebrekkige resultaten en onaangename gebeurtenissen zijn de grootste reden voor coaching, zoals financiële moeilijkheden, ongelukkig zijn, stress, relatieproblemen, ontevredenheid en angst.

Ten tweede wordt het contextueel vlak onderzocht. Op het contextueel vlak zitten onze diepste overtuigingen, denkwijzen en standpunten, welke de gebeurtenissen en resultaten in ons leven veroorzaken. Middels de verschillende methodes die bij de **Contextuele Coaching** worden aangewend, kunnen de niet functionerende contexten worden gewijzigd, met de gewenste resultaten op het inhoudsvlak tot gevolg. Zo los je het probleem echt bij de wortel op.

Hoe veroorzaken contexten de resultaten?

Door steeds gelijk te willen hebben over zijn eigen standpunten, zorgt de mens ervoor dat de resultaten in zijn leven steeds het gelijk over zijn standpunten weerspiegelen.

Iemand die bijvoorbeeld denkt dat men enkel succesvol kan zijn middels stress en hard werken, zal steeds veel stress ervaren en hard moeten werken als hij succesvol wil zijn. Hij is bang dat als hij ontspannen is en niet hard werkt, het succes uitblijft. Hij zal er daarom steeds voor zorgen – bewust of onbewust – dat hij stress heeft en hard moet werken.

WAT IS CONTEXTUELE COACHING?

Iemand wiens diepste overtuiging is, niet goed genoeg te zijn, zal in al zijn resultaten in het leven weerspiegelt krijgen, niet goed genoeg te zijn. Hij zal heel hard zijn best doen om anderen te bewijzen, wél goed genoeg te zijn door bijvoorbeeld goede cijfers op school te halen en succesvol te zijn in het werk. Echter, ongeacht wat hij bereikt, hij zal altijd het gevoel blijven houden, niet goed genoeg te zijn.

“In een context 'ik ben niet goed genoeg' kan geen enkel resultaat je bewijzen dat je goed genoeg bent.”

Veel mensen hebben ook een negatieve context over geld. “Geld is het slijk der aarde” of “rijke mensen zijn arrogant en egocentrisch” zijn overtuigingen die in onze maatschappij veelvuldig voorkomen, zelfs al zijn velen zich daar zelf niet van bewust. Toch weerspiegelt zich deze context in hun resultaten: ze hebben steeds geld tekort of financiële moeilijkheden. Diezelfde mensen zouden natuurlijk wel graag veel geld willen hebben en doen dan ook hun best dit te bereiken door bijvoorbeeld hard te werken of elke week de lotto te spelen. Echter, zij zullen nooit rijk worden. Want dan zouden ze in hun denkwijze ook arrogant en egocentrisch worden of met dat slijk der aarde opgescheept zitten en dat willen zij niet. Gevolg is dat zij er altijd (niet-bewust) voor zorgen, weinig geld te hebben. Zo zien we zelfs dat als arme mensen de lotto winnen, ze binnen de kortste tijd weer arm zijn.

Methodes

Contextuele coaching is een methode en filosofie ontwikkeld door Stephan en Maria Craemer uit Bielefeld, die al ruim 30 jaar in Duitsland succesvol wordt aangewend. Bij Contextuele coaching gaan wij samen met jou op zoek naar diepere overtuigingen die aan de basis liggen van jouw ongewenste resultaten. Het is dus een ontdekkingsreis naar je eigen denksysteem. Daar waar je merkt dat je oude denkpatronen niet meer functioneren voor hetgeen wat jij wilt bereiken in het leven, kun je deze veranderen. Zo creëer je een nieuwe context die nieuwe resultaten tot gevolg hebben.

Je wordt tuinier in je eigen tuin der gedachten. Je kunt zo jouw wereld veel bewuster scheppen en het stuur van je leven weer zelf in de hand nemen.

“Life isn't about finding yourself, life is about creating yourself”- Georg Bernard Shaw

Filosofie

Stel je voor: 'het universum is VOOR jou'. Alles wat gebeurt, gebeurt in een bevorderlijke opzet voor jou! Problemen en moeilijkheden zijn ontwikkelingsmogelijkheden. Er bestaan geen mislukkingen of fouten, enkel gebeurtenissen en resultaten. Hoe zou je leven er dan uitzien? Wat zou er voor jou veranderen?

Schuld is een concept door de mens gemaakt. Een concept wat in de gerechtelijke wereld goed werkt en noodzakelijk is, maar wat in de natuur niet bestaat. Veel mensen hebben de neiging om bij het niet behalen van een gewenst resultaat of bij een onverwachte tegenslag, de ander hiervoor de schuld toe te schuiven. Denk maar aan de politiek, hier gebeurt dat dikwijls. Zoveel aandacht gaat naar de schuld die als een hete aardappel rond geworpen wordt, dat de focus van het gewenste resultaat volledig bijzaak wordt. Dit gebeurt in ondernemingen, bij ruzies om de kinderen bij echtscheidingen of conflicten in teams, met als gevolg dat het nagestreefde resultaat er niet komt.

Verantwoordelijkheid is iets wat iedereen heeft. Ver-**antwoord**-elijkheid: hoe antwoord ik op de consequenties van mijn voelen, denken en handelen? Hoe ga ik om met een bepaalde situatie, wat doe ik met een bepaald resultaat? Verantwoordelijkheid ligt in het ZIJN en kan je daarom ook niet afgeven, al proberen vele mensen dit te doen. Jij bent **regisseur** van je eigen leven. Verantwoordelijkheid is niet goed en niet slecht. Je kijkt wat functioneert en indien iets niet functioneert doe je zolang iets anders tot het functioneert. Je draagt de consequenties van je handelen. Velen horen verantwoordelijkheid als schuld maar contextueel is dit een groot verschil. Dit onderscheid in je leven te integreren geeft je een nieuwe kwaliteit, in teams geeft het een focus op de resultaten en ruzies kunnen worden opgelost aan de wortel.