

# INHOUD

<b>1 DE KUNST EN KUNDE VAN SYSTEMISCH COACHEN</b>	12
De kunst van vragen stellen	13
De kunst van de coachee aan het roer laten	13
De kunst van het volgen	14
<b>1.1 OORSPRONG EN ONTWIKKELING VAN SYSTEMISCH WERKEN EN OPSTELLINGEN</b>	15
<b>1.2 SYSTEMISCHE TERMEN</b>	17
Systemisch bewustzijn	17
Systemische intelligentie	17
Systemische wijsheid	18
<b>1.3 WAT IS SPECIFIEK VOOR SYSTEMISCH COACHEN?</b>	19
Toegang tot systemische informatie	20
De systemisch coach werkt voor het héle systeem	21
De systemische coach werkt vanuit de principes van de gewetens	22
Systemisch coachen gaat over posities	23
Klaar is klaar	24
<b>2 UITGANGSPUNTEN EN BASISKENNIS VOOR DE SYSTEMISCHE COACH</b>	26
<b>2.1 UITGANGSPUNT 1: SYSTEMEN</b>	27
Het geheel heeft andere eigenschappen dan de som der delen	28
Een systeem maakt �ltyjd deel uit van een groter systeem	29
<b>2.2 UITGANGSPUNT 2: FENOMENOLOGISCH WAARNEMEN</b>	31
<b>2.3 UITGANGSPUNT 3: VERANDEREN BEGINT MET DE WERELD TE NEMEN ZOALS DIE IS</b>	35
Erkennen is een van de meest helende bewegingen in systemen	35
Wat je probeert te vermijden, word je zelf	37
Het Lege Midden	39
<b>2.4 UITGANGSPUNT 4: PROBLEMEN ZIJN OPLOSSINGEN</b>	42
<b>2.5 UITGANGSPUNT 5: DRIE OVERLEVINGSMECHANISMEN</b>	44

Het groepsgeweten: het overleven van het individu	45
<i>Erbij horen</i>	45
<i>Plek innemen</i>	47
<i>Functie en persoon</i>	48
<i>Loyaliteitsconflicten</i>	48
<i>Verschrikkelijke dingen</i>	48
<i>Nee en Ja</i>	49
<i>Oorsprong</i>	50
<i>Wortels</i>	51
<i>Uitwisselen</i>	52
<i>Ordering</i>	55
Het systeemgeweten: overleven van de groep of het systeem	59
<i>Bestaans-gaten</i>	60
<i>Schuld-gaten</i>	63
Het evolutionair geweten: de beweging die systemen meeneemt in hun lotsbestemming	64
<i>Bestemming en eindigheid</i>	66
<i>Geest en emergente toekomst</i>	67
<b>3 HET SYSTEMISCH COACHPROCES</b>	70
<b>3.1 FASEN</b>	71
Fase 1: welke systemen?	71
Fase 2: welke verhoudingen?	73
Fase 3: welke patronen en dynamieken?	75
Fase 4: interventies	76
<b>3.2 OPSTELLINGEN IN DE VERBEELDING</b>	77
Aanwijzingen opstelling in de verbeelding	78
<i>Plaats</i>	78
<i>Afstand</i>	79
<i>Kijkrichting</i>	79
<i>Formulering</i>	79
<i>Helderheid</i>	80

<i>Naar de grond kijken</i>	80
<i>Verleden</i>	80
<i>Buiten het systeem</i>	80
Opbouw opstelling in de verbeelding	80
<b>3.3 TOVEREN MET TAAL EN BEELD</b>	81
Het proces: ontrafelen en opnieuw verbinden	82
Systemische zinnen: toveren met taal	83
<b>3.4 EEN SYSTEEM VERLATEN: SYSTEMISCHE BOEDELSCHEIDING</b>	84
<b>4 PATRONEN</b>	88
<b>4.1 PATRONEN EN GEWOONTES</b>	89
<b>4.2 HOE PATRONEN IN SYSTEMEN ONTSTAAN</b>	90
<b>4.3 DE FUNCTIE VAN PATRONEN</b>	90
<b>4.4 PATRONEN TREKKEN PATRONEN AAN</b>	91
<b>4.5 VAN PATRONEN AFKOMEN</b>	92
Bewustwording	92
Ontrafelen van patronen	93
Voorbij het patroon groeien	94
Ontregelen van patronen	95
<b>4.6 VEEL VOORKOMENDE PATRONEN</b>	96
Triangulering	96
<i>Moederszonen</i>	98
<i>Vadersdochters</i>	98
<i>Glazen plafond</i>	99
<i>Midlifecrisis</i>	99
Suggesties voor vragen om triangulering op het spoor te komen	100
Parentificering	100
Suggesties voor vragen om parentificering op het spoor te komen	102
Iemand anders z'n opgave vervullen	105
<i>Als antwoord op het gevoel dat iemand niet sterk genoeg is of geen kans heeft gehad</i>	106
<i>Als er een innerlijke, onbewuste belofte gedaan is</i>	107

<i>In dienst van Geest</i>	107
Dubbelbeeld	111
Identificaties	116
<i>Weerstand als indicator van identificatie</i>	117
Polariteiten	119
<i>Tussen personen of delen van een systeem</i>	121
<i>In een persoon</i>	122
<i>Double binds</i>	123
<b>5 VERDIEPING: DE KUNST VAN HET HELPEN</b>	130
<b>5.1 DE INNERLIJKE HOUDING VAN DE COACH</b>	131
In contact met de systeemenergie	132
Systeemenergie van de coach zelf	132
Systeemenergie van de coachee	132
Systeemenergie tijdens de coaching	133
Stevig in leiderschap	134
Ieder zijn lot gunnen	134
Jezelf toestaan om niet te weten	134
In harmonie met leven én dood, daders én slachtoffers, aanwezigen én uitgestoten	135
Eigen thema's kennen	135
Eigen patronen kennen	136
<b>5.2 VIER SOORTEN EMOTIES</b>	136
Primaire emoties	136
Secundaire emoties	137
Systeem-emoties	138
Meta-gevoelens	140
<b>5.3 DE ORDENINGEN VAN HET HELPEN</b>	140
Eerste ordening van het helpen: ouderpositie	141
Tweede ordening van het helpen: systemische empathie	144
Derde ordening van het helpen: voorbij goed en kwaad	145
Vierde ordening van het helpen: de intentie	148

<b>6</b>	<b>TRAUMA IN ORGANISATIES</b>	152
<b>6.1</b>	<b>DEFINITIES EN KENMERKEN VAN TRAUMA</b>	156
<b>6.2</b>	<b>AUTORITEITEN OP HET GEBIED VAN DE SYSTEMISCHE BENADERING VAN TRAUMA</b>	156
	Anngwyn StJust: veerbaarheid en verbroken banden	157
	Peter Levine: energy-release	158
	Franz Rupert: afsplitsing	160
	Anne-Encelin Schützenberger: trans-generatieel trauma	160
<b>6.3</b>	<b>SYMPTOMEN VAN TRAUMA-REACTIES IN ORGANISATIES</b>	161
	Reactiveringen	161
	Freeze	162
	Geen flow	162
	Herhaling	163
<b>6.4</b>	<b>PROCESSEN DIE BEHULPZAAM ZIJN IN EEN COACHING</b>	163
	Verbinden met afgesplitste delen	165
	Proces: afgesplitste delen op het spoor komen	166
	<i>Het oorspronkelijke trauma opzoeken</i>	167
	<i>Toestemming van het afgesneden deel of van de slachtoffers om door te gaan</i>	167
	<i>Erkennen dat de overlevingsstrategie van toen de enige mogelijke was</i>	168
	<i>De gebeurtenis onder ogen zien én groter groeien dan de traumatiserende gebeurtenis</i>	169
	<i>Gestolde bewegingen af laten maken</i>	169
<b>6.5</b>	<b>VOORKOMEN VAN REACTIVERING</b>	170
<b>7</b>	<b>VERDIEPING: WAARNEMINGSOEFENINGEN EN –PROCESSEN</b>	
	<b>‘HET STEMMEN VAN HET INSTRUMENT’</b>	172
<b>7.1</b>	<b>MINIMAL COACHING VANUIT ‘HET WETENDE VELD’</b>	173
<b>7.2</b>	<b>WAARNEMEN OP DE ‘PLAATS DELICT’</b>	174
	Innerlijke houding van de coach	175
	De opdracht en begrenzing	175
	Wat jij aan informatie nodig hebt als coach	175

Wat je ziet en hoort aan de coachee .....	176
<b>7.3 GENOGRAM EN SYSTEEMENERGIE: SPEURHOND IN HET VERLEDEN .....</b>	<b>181</b>
Genogram .....	182
Organogram .....	183
Orgenogram .....	184
<b>7.4 INTEGRATIEPROCES VAN DE COACHEE .....</b>	<b>185</b>
<b>8 SYSTEMISCHE SYMPTOMENLIJST: WAT VERTELLEN DE SYMPTOMEN? .....</b>	<b>190</b>
Abortus .....	191
Adoptie .....	191
Adoptieouder zijn .....	192
Anorexia .....	192
Armoede en geldgebrek .....	192
Autoriteit en autoritair .....	193
Bevriezing, niet meer kunnen veranderen .....	193
Broers en zussen .....	194
Commitment .....	195
Crimineel gedrag .....	195
Cynisme .....	196
Echtpaar .....	196
Ego .....	196
Emigratie .....	197
Fraude .....	197
Geadopteerd zijn .....	197
Glazen plafond .....	198
Groei .....	199
Huisvriend .....	199
Immigratie .....	199
jezelf groter maken .....	200
Loyaliteit .....	200

Meer liefde voor dieren dan voor mensen	201
Miskraam	201
Moeder	201
Oordelen	202
Ouder	202
Overeten	202
Rigide geloof in iets (bijvoorbeeld een godsdienst of een voetbalclub)	203
Slachtoffer voelen van alles	203
Succesangst	204
Vader	204
Verbroken contact met familieleden	204
Verslaving	205
Vrijwilligerswerk	205
Weerstand	206
Werken in het gevangenen wezen	206
Werken in het onderwijs	206
Werken in de zorg	207
Zelfmoord	207
Ziekte	207
<b>BIJLAGE 1: FIGUREN VOOR ORGNOGRAMMEN</b>	210
<b>BIJLAGE 2: OVER OPSTELLINGEN</b>	211
<b>BRONNEN IN DE LITERATUUR</b>	214
<b>JAN JACOB STAM</b>	216
<b>BIBI SCHREUDER</b>	218
<b>UITGEVERIJ HET NOORDERLICHT</b>	219