

Inleiding

De *magic coach box* is een transitie spel met impact voor coaches en begeleiders. Het is een vernieuwend instrument dat met de speelse werkwijze coaching naar een hoger niveau tilt. Deze speelwijzer biedt een handreiking voor de coach.

Werking van het spel

Met dit spel creëert de coach een speelveld met een extra dimensie. Het speelveld is ervaringsgericht en brengt de coachee op een speelse en directe manier in contact met zijn of haar binnenwereld waardoor hij of zij makkelijker tot de kern komt.

De unieke werkwijze geeft de coachee de regie in handen van de eigen transitie, dit heeft een blijvend effect.

Aantal deelnemers: 2 personen – coach en coachee. Duur: 45 tot 60 minuten.

Inhoud van de speelwijzer

- a. Inhoud van de doos
- b. Basisopstelling
- c. Uitleg en toepassing van de spelelementen
- d. Veldwerk
- e. Richtlijnen voor de coach
- f. De stappen van het spel
- g. Achtergrondinformatie
- h. Hartjeproef 

a. Inhoud van de doos

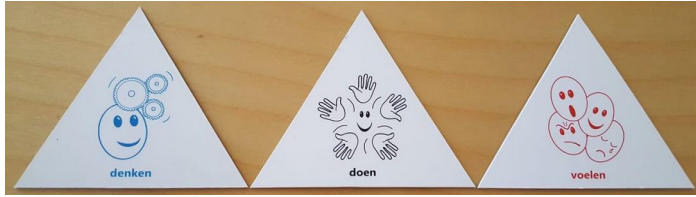
rode loper: *beginnen, onderzoeken en openstellen*



groene loper: *waarnemen, waarderen en ontvangen*



driehoeken: *voelen, denken en doen*



bron: drie edelstenen: *rozenkwarts, bergkristal, amethist*



piramides: *wijsheid, verwezenlijken, liefde*



stoplicht: rood – *verwachten*; oranje – *magisch moment*; groen – *verlangen*



twee pionnen



b. Basisopstelling

Dit is een voorbeeld van de basisopstelling. De groene looper en het stoplicht kun je een andere plek geven.



c. Uitleg en toepassing van de spelelementen

rode looper

Het begin van het spel. Als coach heb je bij het doorlopen van de rode looper een actieve, initiërende, begeleidende houding, zie de *richtlijnen voor de coach*.

Na de voorbereiding en het voorgesprek, zie *de stappen van het spel*, nodig je de coachee uit een pion te kiezen en vóór de rode looper te gaan staan.

Begeleid de coachee over de rode looper met drie keer een volmondig "ja" op de vraag bij iedere stap. Bij een "nee" ga je onderzoeken wat er nodig is om door te gaan, of je stopt.

- **beginnen:** de pion staat vóór beginnen.
Vraag: "wil je beginnen?". Bij een "ja-1", zet de coachee de pion op **beginnen**.
"Ben je er klaar voor om een onderzoek te beginnen naar wat bij jou speelt?" Bij een "ja-2" zet de coachee de pion op **onderzoeken**.
- **onderzoeken:** vraag: "wil je uitspreken wat je precies wilt onderzoeken?" Sta de coachee bij om dat wat speelt helder te formuleren en desgewenst om te zetten in een verlangen of wat de coachee wil ontvangen. Hetgeen wordt onderzocht dient kort en bondig, positief geformuleerd, in het heden te zijn en binnen de beïnvloedingssfeer van de coachee te passen. Een positieve formulering bevat nooit woorden als geen of niet. Ga door tot de formulering van het onderzoek helder is. Neem hier de tijd voor. Nodig de coachee uit het definitieve onderzoek uit spreken en te voelen of dit klopt. Vraag: "wil je je openstellen voor.... hierbij herhaal je de zin?". Bij een "ja-3"; kan de coachee de pion op **openstellen** zetten.
- **openstellen:** vanaf nu is het speelveld open: nodig de coachee uit om op of bij het eerste element te gaan staan waar hij of zij naar toe getrokken wordt, zonder te sturen. Daarna is de coachee vrij het speelveld naar eigen inzicht te veranderen. Nodig de coachee uit met de elementen te spelen. Vanaf hier ga je van begeleiden naar bijstaan. Wat hieronder wordt verstaan kun je lezen bij de spelwijze.

bron

De drie edelsteentjes vormen gezamenlijk de bron, een krachtig midden.

Rozekwarts, roze, staat voor zelfliefde. Amethyst, paars of violet, staat voor hogere intuïtie, wijsheid en innerlijke rust. Bergkristal, wit, voor bescherming en versterking van innerlijke kracht.

Deze edelstenen worden samen de gouden driehoek genoemd. De energie van de stenen doet zijn werk.

Door de pion in de **bron** te zetten kan de coachee zijn of haar eigen kracht, kern of bron ervaren of wat deze plek met hem of haar doet. Nodig de coachee uit om in de bron te gaan staan als je de impuls voelt. Je kunt de coachee ook uitnodigen om de edelstenen neer te leggen op een plek waar het goed voelt, of zelf de bronstenen op verschillende plekken leggen en het verschil laten ervaren.....

driehoeken

De woorden op deze spelvlakken zijn voor iedereen herkenbaar en vormen daarmee een makkelijke ingang.

- bij **voelen** focus je op emoties en alle andere gevoelens die de coachee ervaart.
- bij **denken** neem je gedachten, overtuigingen, oordelen, overpeinzingen van de coachee onder de loep.
- bij **doen** gaat de aandacht naar alles wat gaat over het doen en laten van de coachee.

piramides

De piramides **liefde**, **wijsheid** en **verwezenlijken** zijn een andere dimensie van voelen, denken en doen. Met hun kleur staan ze in verbinding met de edelstenen uit de bron.

De coachee kan de pion bij deze spelelementen neerzetten en ervaren wat in hem of haar opkomt. Een piramide kan ook worden toegevoegd aan een andere plek in het spel om de ervaring uit te breiden.

- **liefde:** welke rol speelt liefde bij de coachee in relatie tot het onderzoek? Mag de coachee wat aardiger zijn voor zichzelf? (eigen liefde) Minder streng? Of gaat het hier om liefde voor of van een ander? Of doet de coachee iets uit liefde? Kan de coachee dat wat speelt omarmen?
- **wijsheid:** welke rol speelt de *eigen* wijsheid van de coachee bij het onderzoek. Kan, wil en durft de coachee te vertrouwen op de *eigen* wijsheid? Wat weet de coachee? Het gaat hier over de geïntegreerde wijsheid van de coachee: levenservaring, intuïtie, een diep weten van binnen.
- **verwezenlijken:** wat wil de coachee bereiken in relatie tot het onderzoek. Focus hier niet op het resultaat of hoe de coachee dat gaat doen, maar op hoe het zou voelen als dit bereikt is.
Voorbeeld: het gaat niet over hoe het huis eruit ziet en waar het staat, maar over de ervaring van het wonen, wat is de beleving, hoe voel je je daar, wat doe je daar? Hoe leef je daar? Welke behoeftes worden hiermee vervuld?
Het gaat om dat wat van wezenlijk belang is voor de coachee.

stoplicht

De kleuren **rood** (stoppen), **oranje** (keuzemoment) en **groen** (doorgaan) symboliseren de betekenis van een stoplicht. Dit zijn drie ondersteuningselementen die de mate van beweging in het moment aangeven. De coachee kan zijn of haar pion bij één van deze stoplichtelementen neerzetten om de betekenis ervan te ervaren. Een stoplichtelement kan ook worden toegevoegd bij de pion in het speelveld.

- **verwachten, rood:** staat voor stilstaan.
De coachee kan ergens bij stilstaan, invoelen of ergens op reflecteren.
Hij of zij kan wachten op iets, op iemand of op zichzelf.

Hij of zij kan ook iets *verwachten* van de samenleving, van een ander of van zichzelf.
Wat heeft dit voor gevolgen voor het onderzoek van de coachee?

- **magisch moment, oranje:** staat voor inzicht- of keuzemoment.
Bij een inzicht reik je het symbool voor het magische moment aan. Door dit tastbaar te maken vergroot je het bewustzijn op het zelf oplossend vermogen.
- **verlangen, groen:** staat voor doorgaan.
De coachee kan in beweging komen. Hij of zij kan flow of stroom ervaren, of misschien heeft de coachee wel een hartsverlangen dat hij of zij wil volgen.
Er kan ook teveel beweging worden ervaren.
Wat heeft dit voor gevolgen voor het onderzoek van de coachee?

NB: met het **rode** en het **groene** element kan de coachee het verschil ervaren in gevoel tussen *verwachten* en *verlangen*, of tussen *stilstaan* en *doorgaan*.

groene loper

Met de groene loper beëindigt de coachee het spel bewust in drie stappen.

Je verandert nu je rol terug van *bijstaan* naar *actief begeleiden*.

Als de tijd om is, of als het onderzoek klaar is, neem je het initiatief om het spel te beëindigen.

- **waarnemen:** vraag de coachee naar wat hij of zij heeft waargenomen, welke gedachtes, of gevoelens en belevingen er nog oplichten. Welke route heeft hij of zij gelopen, wat is er gebeurd, wat zijn de inzichten, de magische momenten?
Indien nodig vul je aan met je eigen herinneringen van de sessie.
- **waarderen:** vraag de coachee waar hij of zij waarde aan toekent.
Welke momenten zijn van waarde. Dat kan een inzicht zijn, een gevoel dat een plek heeft gekregen, een beweging, een interventie, een patroon, een blinde vlek en dergelijke. Kan de coachee waarderen dat hij of zij zich heeft opengesteld en stappen heeft gezet?
Je bekrachtigt de ervaringen en verworven inzichten.
- **ontvangen:** het belang van ontvangen is het integreren van verworven inzichten.
Je vertelt dit belang en je nodigt de coachee uit om het belangrijkste inzicht daadwerkelijk te ontvangen door het magische moment erbij aan te reiken. Dit kan met een paar woorden of juist in een moment van stilte.
De coachee kan een foto maken van het speelveld om het beeld mee te nemen en wat woorden opschrijven.

d. Veldwerk

Je werkt met het speelveld van de *magic coach box*. Dit veld begint te werken vanaf het moment dat de elementen op tafel liggen. Het veld doet het werk, maar jij zet de toon en bewaakt de energie van het veld.

Maak daarbij gebruik van de volgende aandachtspunten:

- veiligheid (voelt de coachee zich veilig)
- speelsheid (humor)
- lichtheid (stroomt het nog)

- openhartigheid (spreekt de coachee vanuit zichzelf)
- eigenheid (anders mogen zijn)

Met het opruimen van de elementen schoon je automatisch het veld en worden de elementen weer neutraal.

e. Richtlijnen voor de coach

Hieronder wat richtlijnen voor de coachhouding die passen bij het werken met de *magic coach box*. Daarbij is onderscheid gemaakt in begeleiden en bijstaan, spelafspraken en speelwijze vanuit vrijheid.

begeleiden en bijstaan

Bij de houding maak je onderscheid tussen begeleiden en bijstaan. Begeleiden is een initiërende, actieve houding. Deze houding neem je aan bij de voorbereiding, de rode loper en daarna weer bij de groene loper. Daartussen, zodra de coachee met de pion in het midden stapt, geef je de coachee alle ruimte voor zijn of haar onderzoek.

Je gaat dan over op de coachee bijstaan door alleen verdiepende vragen vanuit je intuïtie en gevoel te stellen en suggesties te doen. Je bent met volledige aandacht aanwezig en bewust van je eigen gewaarwording.

spelafspraken

Deel onderstaande spelafspraken met de coachee op jouw manier.

- *eigenaarschap voelen*
Neem verantwoordelijkheid over je eigen welzijn zodat jijzelf en de coachee helemaal in het nu kunnen zijn. Geef storingen aan en nodig de coachee uit dat ook te doen.
- *je bent waar je NU bent*
Als jijzelf en de coachee het besef hebben dat je niet ergens anders zou moeten zijn, of al iets bereikt moet hebben, leidt dit tot ontspanning.
- *geen goed of fout*
Dat wat gebeurt is aan de orde, ook als het pijnlijk is voor de coachee of jezelf.
- *eigen antwoorden vinden*
Vertrouw op het zelf oplossend vermogen van de coachee. Vul niets in en laat na te sturen naar een voor jou voor de hand liggend antwoord.
- *opnieuw beginnen*
Als een ingeslagen weg niet tot verheldering leidt of het onderzoek vastloopt, kun je de coachee uitnodigen opnieuw te beginnen. Dat biedt een nieuw perspectief.

speelwijze vanuit vrijheid

Het speelveld biedt een structuur. Alle spelelementen mogen opgepakt, verschoven, aan de kant gelegd, omgedraaid, gestapeld worden of wat dan ook. Er is maar één regel: het spel moet heel blijven.

- *volg wat er aan de orde is*
Wees alert op alle bewegingen, houdingen en storingen die langs komen. Vraag de coachee of dit iets zegt over zijn of haar onderzoek.

- *keuzevrijheid*
Nodig de coachee voortdurend uit om zijn of haar impulsen en gevoel te volgen en duidelijk te zijn over wat hij of zij wel of niet wil. Vraag de coachee toestemming om een eventuele verdiepingsvraag te stellen.
- *route*
De coachee bepaalt de volgorde van het onderzoek; jij staat bij. Laat de coachee elke gekozen plek in alle rust ervaren en vraag naar de ervaring of beleving van deze plek met de focus op zijn of haar onderzoek.
- *eigen associatie*
De coachee heeft eigen associaties, gedachtes en interpretaties bij een spelelement. Sluit aan bij wat dit element voor de coachee betekent op dit moment, ook al ken jij een andere betekenis toe.
- *vragen stellen*
Stel verhelderende vragen bij de stappen in het spel om de bewustwording van de coachee te bevorderen met de focus op het onderzoek.
Wat ervaart de coachee bij die plek? Is er sprake van een fysieke gewaarwording? Wat doet dit gevoel bij de coachee: waar voel je dit in je lichaam en vraag door op hoe dit voelt (groot/klein, warm/koud..). Blijf uit het verklaren en interpreteren. Aanwezig blijven bij het gevoel is het belangrijkste. Soms duurt het even voordat iemand zich bewust wordt van een fysieke gewaarwording, ook hierin is geen goed of fout. Als er niets gevoeld wordt, is dat wat er is en laat je het los. Door regelmatig naar de fysieke ervaring te vragen, kan er misschien later in het spel toch wat gevoeld worden.
- *stilte*
Stiltes laten vallen, terwijl je er met je aandacht in alle rust bij bent, geeft ruimte aan het zelf oplossend vermogen. Soms wil de coachee voelen en niks zeggen. Vraag dit kenbaar te maken.
- *volgende beweging of stap*
Laat de coachee kiezen en soms kun je de coachee uitnodigen een stap te zetten om deze te ervaren. Als je ziet dat de coachee moeilijk in beweging komt of op één of twee plekken blijft hangen, kun je hem of haar uitnodigen een andere plek uit te proberen. Laat de coachee altijd weten dat hij of zij vrij is hier wel of niet op in te gaan. Niks moet. Bijvoorbeeld: mocht de pion op de driehoek **voelen** staan en de coachee vertelt over zijn of haar gedachten, nodig dan de coachee uit om de pion op de driehoek **denken** neer te zetten.
- *reflecteren*
Reflecteer op houding, gedrag en wat wordt gezegd. Je kunt ook aangeven wat je er in het moment zelf bij voelt (dus niet wat je denkt).
- *focus verleggen*
Als de coachee zich focust op wat een *ander* doet, vraag dan door op wat dat voor hem of haar betekent of hoe dit voelt. Waar heeft de coachee behoefte aan? Wat kan de coachee zelf doen, laten of veranderen?

Lees de speelwijze regelmatig en laat het dan weer los. We nodigen je vooral uit om je intuïtie te volgen, af te stemmen in het moment en te vertrouwen op de eigen wijsheid en liefde van jezelf en die van de coachee.

f. De stappen van het spel

1. voorbereiding

Vertel de coachee dat deze zelf iets wat nu speelt in de *magic coach box* kan onderzoeken. Spreek een tijd af voor het spel.

Maak de coachee vertrouwd met de spelelementen aan de hand van de basisopstelling. Doe voor hoe de coachee met de elementen kan spelen.

Geef de coachee schrijfmateriaal om inzichten vast te leggen en notities te maken.

Bespreek de spelafspraken en leg deze op tafel als geheugensteun.

2. voorgesprek

Vraag de coachee wat er nu speelt, vraag naar wat de coachee wil ontvangen of naar het verlangen van de coachee. Je kunt daar de elementen **ontvangen** en **verlangen** van het spel voor gebruiken. Bij de rode loper ga je de vraag fijnslijpen.

3. veldwerk

Er is nu veel 'hoofd' informatie uitgewisseld, breng op jouw manier de coachee uit het hoofd in zijn of haar gevoel.

4. start_

Nodig de coachee uit een pion te kiezen en voor de rode loper te gaan staan. Je kunt zelf ook een pion kiezen en als coach mee lopen in het speelveld, bespreek dit met de coachee.

5. afronding

Als er het klaar is of 5-10 minuten voor de eindtijd van het spel, nodig je de coachee uit de pion naar de groene loper te verplaatsen om af te ronden; als de coachee nog niet 'klaar' is dan geldt *je bent waar je nu bent*. Je kunt erop vertrouwen dat dit voor nu het juiste is.

Je hebt nu alle informatie om het spel te gaan spelen, veel plezier!

g. Achtergrondinformatie

De *magic coach box* is een product van het Magisch Perspectief

www.magischperspectief.nl We maken het mogelijk om spelenderwijs bewustzijn te vergroten, communicatie openhartig en transparant te maken, eigenaarschap te voelen en samen te werken vanuit eigenheid. Heb je vragen, voel je vrij contact met een van ons op te nemen.

h. Hartjeproof

Met ons Hartjeproof-teken  geven wij aan dat we als bronbewaarders met ons hart verbonden zijn met deze creatie en deze willen borgen. Wil je dit transitie spel, onderdelen daarvan of de werkwijze verder in de wereld brengen dan vragen wij je ons op voorhand te raadplegen. Vanuit die dialoog kunnen er nieuwe mogelijkheden ontstaan. Wij nodigen je hiervoor van harte uit.

Magische groet,

namens de grondleggers van het magisch perspectief en haar producten en diensten
Sandra Boer, Melle Gerlofs en Petra Thissen