



Maak gevoelens zichtbaar en bespreekbaar.

Een gevoel is er nu eenmaal. Als coach kun je je coachee uitnodigen om zijn/haar gevoelens te verwelkomen als "richtingaanwijzer". Hierdoor komt er belangrijke informatie op tafel als je open staat, luistert en doorvraagt. Er kan dan een ander perspectief komen op een onderbelicht onderdeel van het gesprek of onderwerp, een persoonlijke kwaliteit van je coachee of wat hij/zij nodig heeft in de begeleiding van jou.

Met de gevoel-tool spreek je het zogenaamde basis- of buik-gevoel aan. Dit kan aanleiding zijn om de daarachter liggende gevoelens te bespreken. Hiermee werken maakt de onderstroom in gesprekken zichtbaar en werkbaar voor coach en coachee.

Wat levert het op?

- Je vergroot het bewustzijn van de beleving van het gesprek.
- Je krijgt direct inzicht in hoe je coachee het gesprek ervaart.
- Je vergroot samen de effectiviteit en diepgang van het coachingsgesprek.

Voor wie?

We richten ons op professionals die ervaring hebben in het één op één werken met mensen, het leiden van gesprekken en het stellen van open vragen. Het is toepasbaar voor "live" en "online" begeleidings- en coachings-gesprekken. Voor groepsgesprekken is er de spelwijzer voor groepen.

Ontstaan van de gevoel-tool:

De gevoel-tool is ontstaan uit een spelelement van de *magic coach box*. De gevoel-tool is in deze nieuwe vorm zelfstandig als instrument in te zetten. Met dit instrument maak je kennis met onze werkwijze: wij maken het mogelijk om spelenderwijs bewustzijn te vergroten, communicatie openhartig en transparant te maken, eigenaarschap te voelen en samen te werken vanuit eigenheid.

Uitleg van deze tool:

De driehoek bestaat uit twee zijden: de voorzijde is gekleurd, de achterzijde blanco.



De voorzijde gaat uit van de **betrokkenheid van de deelnemer** bij het onderwerp/proces en heeft verder per kleur een eigen betekenis:

-  **Rood:** staat voor nee, stilstaan, op slot zitten, (af)wachten, iets verwachten, niet kunnen luisteren, weerstand, afhaken...
-  **Groen:** staat voor ja, zin om aan de slag te gaan, mee te denken, meewerken, in beweging komen, ervoor gaan...
-  **Oranje:** staat voor "ik weet het nog niet", een vraagteken, voel me betrokken maar heb nog iets nodig om... in beweging te komen, mee te kunnen of een keuze te maken...
-  **Magisch Perspectief:** staat voor ik heb een andere zienswijze of een ander perspectief op het onderwerp... of ik heb behoefte aan een ander perspectief.



De achterzijde van de driehoek is blanco en staat voor **geen betrokkenheid voelen** bij het onderwerp/proces.

Voorbeeld van de werking:

Als coach leid je een gesprek in. Je coachee voelt zich welkom en uitgenodigd (**groen**), dan stel je iets voor wat je coachee in verwarring brengt (**oranje**), op het moment dat je hier niet genoeg aandacht aan geeft voelt de coachee weerstand (**rood**). Doordat je nu wel aandacht geeft en luistert wil je coachee weer mee doen (**groen**). Dan ontdekt je coachee dat hij een andere beeld had bij de aanpak van zijn vraag (**Magisch Perspectief**). Gevoel kan dus steeds veranderen.



Hoe te beginnen?

- Je geeft je coachee een gevoel-tool in handen tijdens een gesprek.
 - Bij online coaching mail je het <maakbestand> vooraf naar je coachee, zodat die de tool kan uitprinten en uitknippen. Of je stuurt de gevoel-tool per post.
- Laat met een voorbeeld zien hoe je een kleur kan kiezen en leg de verschillende kleuren uit.
- Laat hem/haar even spelen met het vasthouden en eventueel ombuigen van de driehoekjes om een gevoel te krijgen hoe hij/zij dit kan en wil gebruiken.
- Gevoel bespreekbaar maken vraagt om een veilige setting, dit kun je creëren door de volgende afspraken te maken:
 - Er is geen goed of fout, blijf daarom zoveel mogelijk uit het oordelen.
 - Nodig uit om de gevoel-tool in te zetten, zonder dit verplicht te stellen.
 - Laat je coachee vrij om wel of niet zijn/haar gevoel toe te lichten of uit te leggen.
 - Stel open vragen.
 - Voorkom onduidelijkheden en invullen, de inzet van een kleur kan gaan:
 - over de inhoud (**wat**) van het gesprek
 - over het proces (**hoe** bespreken wij dit met elkaar)
 - over de persoon zelf (**waar zit ik** met mijn aandacht: bv iemand voelt zich niet fit, heeft net een naar bericht gehad of raakt afgeleid door iets).
 - Nodig uit om "jij-boodschappen" om te vormen naar "ik-boodschappen". Het gaat om jouw gevoel en niet dat van de ander.
 - Privacy: waarborg de privacy van dit gesprek.
- Doe een proefronde met een laagdrempelig onderwerp.
Bijvoorbeeld: Voelt het goed om dit tool te gebruiken bij het gesprek van vandaag?

Toepassingsmogelijkheden:

- Je kunt afspreken dat zowel jij als coach, als je coachee de gevoel-tool ten aller tijden kunnen inzetten tijdens jullie gesprek.
- Je kunt afwisselen **waarvoor** je de gevoel-tool ingezet (**wat/hoe/waar zit je**).
- Je kunt ervoor kiezen om het bij je coachee zelf te laten of hij/zij een kleur wil toelichten.
- Als je vraagt naar het gevoel achter de kleur, geeft dit verdieping. Voorwaarde is veiligheid.
- Ter verdieping van je coaching kun je je coachee met de gevoel-tool contact laten maken met de eigen stroom: wat gebeurt er in mij als ik dit doe of zeg? Of als de coach iets doet of zegt. Je vergroot hiermee het gevoel van eigenaarschap over eigen gevoelens.
- Je kunt je coachee een gevoel-tool meegeven naar huis om hier voor zichzelf mee te werken.
- Tip: Doe zelf als coach ook mee met de gevoel-tool. Dit schept gelijkwaardigheid en je geeft een voorbeeld.

Ondersteuning bij het gebruik van de gevoel-tool:

De gevoel-tool is zonder workshop, met deze spelwijzer, zelfstandig in te zetten door professionals met ervaring in het leiden en begeleiden van gesprekken. Heb je vragen of zijn er onduidelijkheden neem contact op met Petra Thissen of Sandra Boer via een [e-mailbericht](#). Indien gewenst wordt er een belafsprake gemaakt.

Ook is het mogelijk om een workshop te volgen om te leren werken met de gevoel-tool.

Laat het ons weten als je hier interesse in hebt. Bij voldoende inschrijvingen plannen we een workshop in. Natuurlijk is een workshop op maat binnen een organisatie ook mogelijk.

Disclaimer:

Wij brengen dit in de wereld om gevoelens zichtbaar en bespreekbaar te maken. Het Magisch Perspectief is op geen enkele wijze aansprakelijk voor de gevolgen van de toepassing van de gevoel-tool.

Je kunt de gevoel-tool met recente spelwijzers, downloaden op www.magischperspectief.nl.
Veel plezier met gevoelens bespreekbaar maken!

Magische groet,

Petra Thissen en Sandra Boer, Magisch Perspectief

© 2020-2025 Petra Thissen