

voor Maatschappelijk Werkers
Geestelijk Verzorgers
& Coaches

Upgrade je skills in Conflictbegeleiding

***De Vrije Positie:**
de **Sleutel** tot
Conflictbevrijding*



aleXandra's e-book

De Vrije Positie: de sleutel tot Conflictbevrijding

Hoe jij als professional ruimte, rust en regie terugbrengt, bij je cliënt én bij jezelf

Dit e-book is voor coaches, maatschappelijk werkers en geestelijk verzorgers die klaar zijn met pleisters plakken en op een bevrijdende manier willen leren begeleiden.

De belofte van de Vrije Positie

Herken je dit?

- Je cliënt zit volledig vast in een conflict. Heeft moeite met het eigen aandeel zien en écht verantwoordelijkheid nemen. Zegt al van alles geprobeerd te hebben, en geen mogelijkheden te zien. Het probleem, dat is de ander. Of is simpelweg niet navigeerbaar.
- Je merkt dat 'praten over' nauwelijks zoden aan de dijk zet. Je adviezen worden ontvangen, maar niet opgevolgd. De stresslevels zijn te hoog.
- Je ziet emoties, overtuigingen en oordelen steeds opnieuw het gesprek blokkeren.
- Je voelt jezelf soms óók getriggerd.

Hier komt de Vrije Positie

De Vrije Positie is een innerlijke houding van neutraliteit en compassie.

Als conflictbegeleider is het **essentieel** dat jij deze houding zélf kunt aannemen, ongeacht of je met een 'dader' of 'slachtoffer' spreekt. Maar minstens zo belangrijk is dat je leert je cliënt erheen te begeleiden. Want pas als hij of zij daar zélf kan staan, ontstaat er ruimte voor inzicht, keuzevrijheid en échte verandering. Ruimte voor transformatie.

De Vrije Positie: de *Sleutel* tot Conflictbevrijding

voor maatschappelijk werkers, geestelijk verzorgers & coaches

De Vrije Positie is de veilige plek in jezelf die altijd beschikbaar is. Het is het innerlijke nulpunt, van waaruit je met rust en vertrouwen naar 'het drama' kijkt, zonder het te ontkennen en zonder erin mee te gaan. Deze innerlijke houding leren benutten is het geheim van conflicthantering. Heel vergelijkbaar met de resetknop van bijvoorbeeld je pc!

Let op: De Vrije Positie is niet hetzelfde als de Vrijplaatsmethode. Het is **de essentie** van conflictbegeleiding en bijgevolg ook de essentie van de Vrijplaatsmethode. Deze essentiële kennis kan toegevoegd worden aan elke manier van begeleiden en zal deze te allen tijde impactvoller maken.

Wat is de Vrije Positie?

- ✦ Innerlijke rust in de storm – niet mee hoeven gaan in het drama
- ✦ Compassievolle afstand – kijken zonder oordelen
- ✦ Regie herpakken – zelfsturing vanuit gevoel en verstand (in plaats van uit emotie en ratio)

Waarom deze methode anders is

De meeste conflictbegeleidingsmethodieken zijn gericht op:

Communicatieverbetering: hoe zeg ik het zo dat die ander niet in de colère schiet? Heel leuk als de relatie toch al goed was, maar in veel conflictsituaties niet bruikbaar. Want onmiddellijk vergeten zodra de stresslevels omhoog schieten.

Analyseren: waar komt dat ineffectieve gedrag bij mijn cliënt (en diens opponent) toch vandaan? Als we dat weten kunnen we het probleem vast oplossen.
Helaas! Verklaringen zijn interessant, maar lossen niks op.

Fixen: de juiste dingen doen. Als je het nou eens zus-of-zo aanpakt komt het vast goed. Prachtig voor John-als-het-kon! Maar helaas zijn er geen one size fits all solutions. Als de strategie, het taalgebruik en het gedrag niet authentiek zijn, niet

De Vrije Positie: de *Sleutel* tot Conflictbevrijding

voor maatschappelijk werkers, geestelijk verzorgers & coaches

vanuit je cliënt zelf komen, bij wie en waar diegene is, gaat die ander er niet 'intrappen'.

Als er iets niet werkt zijn het lineaire oplossingsstrategieën.

Eén ding is 100% zeker: bij conflict, moet **de oplossingsstrategie uit je cliënt zelf** komen. Je cliënt moet het voelen. Anders gaat er helemaal niks veranderen.

En dus is de Vrijplaatsmethode anders gericht:

1 Benadert de mens en zijn probleem op holistische wijze, aangezien de mens uit meer bronnen put dan de ratio alleen

Oftewel: door het lichaam, de verbeelding en de objectieve/spirituele dimensie niet mee te nemen in de begeleiding, mist de cliënt geweldige bronnen voor herstel.

2. Legt de regie volledig bij de cliënt zelf, aangezien externe strategieën niet werken bij conflict. Althans: niet duurzaam.

Oftewel: door cliënten begrijpelijke zelfreflectie-, zelfsturing-, zelfheling- en zelfexpressie-tools in handen te geven, komen ze tot strategieën die voor hen uitvoerbaar zijn. Al was alleen maar al, omdat ze er zelf voor gekozen hebben.

3. Zet hoog in op het faciliteren van ontspanning en neutraliteit, aangezien dit de kwaliteit van de afweging verbetert en problemen daardoor sneller oplossen.

Oftewel: ontspanning functioneel inzetten is geen luxe, maar de meest effectieve weg.

4. Helpt eerst het innerlijke conflict op te lossen, alvorens met het uiterlijke probleem aan de slag te gaan.

Oftewel: elk uiterlijk conflict spiegelt een innerlijk conflict, hetgeen eerst opgelost zal moeten worden. Immers, wie z'n eigen instrument niet gestemd heeft, gaat nooit harmonie bereiken met de rest van het orkest (cq de buitenwereld).

De Vrije Positie: de *Sleutel* tot Conflictbevrijding

voor maatschappelijk werkers, geestelijk verzorgers & coaches

5. Hanteert een zingevende benadering van conflict en helpt de cliënt in het zingevingsproces

Oftewel: door op een specifieke manier in te gaan op het conflict, kan dit een opstap worden naar heling, verbinding en/of persoonlijke groei. Wanneer de ervaring iets waardevols opgeleverd heeft, wordt het heel veel gemakkelijker voor de cliënt om deze in vrede los te laten.

Met behulp van de Vrije Positie kun je al:

- ✦ Innerlijke veiligheid en zelfliefde herstellen
- ✦ Emoties transformeren tot inzicht
- ✦ Oordelen omzetten in onderscheidend vermogen
- ✦ Nieuwe perspectieven openen
- ✦ Innerlijke rust herstellen — zelfs bij heftig conflict

Werken met de Vrije Positie brengt geconflicteerde cliënten maximaal in beweging, is gemakkelijk te implementeren, en maakt je begeleiding relaxt en impactvol.

De Training Transformatieve Conflictbegeleiding

Deze training bestaat uit 3 stappen, waarmee je een steeds hogere complexiteit en diepgang aan kunt. Elke stap brengt je dichterbij de rol van conflictbevrijder. De uitgebreide beschrijving vind je op www.conflictbevrijder.nl/training.

Stap 1: De Essentie van Conflictbegeleiding

Een [online laserfocus training](#) waarin je leert werken met de Vrije Positie. Je kunt deze dus in je eigen tempo en op tijden die jou goed uitkomen volgen, met daarnaast individuele ondersteuning en wekelijkse mentoruren met de hele groep.

Deze stap is los te volgen.

De Vrije Positie: de *Sleutel* tot Conflictbevrijding

voor maatschappelijk werkers, geestelijk verzorgers & coaches

Stap 2: De Logistiek van de Oplossing

Twee live bootcamps (één van 3 en één 2 dagen) waarin je leert hoe je de cliënt op natuurlijke wijze meeneemt in het vormen van zijn eigen oplossingsstrategie. Waarbij stapsgewijs eerst de innerlijke en dan de onderlinge egodynamiek wordt doorsneden. Daarnaast ter extra ondersteuning voor thuis videolessen, waarin ook alle materialen handig bij elkaar terug te vinden zijn. En ook nu weer individueel contact en tweewekelijkse mentoruurtsjes.

Als jij regelmatig cliënten begeleidt met ernstig conflict zul je deze verdieping heerlijk vinden. Ook deze stap is los te volgen, maar pas toegankelijk na stap 1.

Stap 3: De Wijsheid van het Onbewuste

In het sluitstuk van de training leer je in één 3-daagse live bootcamp en nog 3 losse live dagen 3 krachtige coachingstechnieken toepassen, die de wijsheid van het onbewuste te ontsluiten. Ook hierbij videolessen ter ondersteuning en tweewekelijkse mentoruurtsjes. Als de praktijktoetsen met goed gevolg afgelegd zijn, mag je je daarna 'conflictbevrijder' noemen.

Even proeven? De Resetknop oefening (gratis audio)

Tja, je kunt dit wel lezen, maar je moet het ervaren eigenlijk. Ik deel met plezier een eenvoudige toepassing met je: één van de huiswerkoefeningen voor cliënten met een kort lontje. Download de audio hier:

[Je Eigen Resetknop: in 1 minuut terug bij jezelf](#)

Dit is één van de manieren voor de cliënt om zelf met de Vrije Positie te werken.



De Vrije Positie: de **Sleutel** tot Conflictbevrijding

voor maatschappelijk werkers, geestelijk verzorgers & coaches

Belangstelling?

Dit zijn je mogelijke vervolgstappen:

- ✦ Je bent geïnteresseerd, maar je vraagt je nog af of werken met de Vrije Positie wel écht bij jou, je doelgroep en je manier van werken past. Laten we dat eerst goed bekijken.

[Boek een gesprek met me in!](#)

- ✦ Je bent geïnteresseerd, maar je wil wel eerst even ervaren met wie je te maken hebt. Fair enough.

[Meld je aan voor de gratis Masterclass!](#)

- ✦ Je bent geïnteresseerd en kan niet wachten! Super, met online training kun je gelijk aan de slag!

[Meld je aan voor de Essentie van Conflictbegeleiding](#)



Wie ben ik om jou hierin te begeleiden?

Mijn naam is Alexandra van Smoorenburg (1963), samenwonend, moeder, bonus oma van vier, opgegroeid in een groot gezin in het Zuiden.

Vroeger vermeed ik conflicten liever dan dat ik ze aanging, te spannend.

Totdat ik in een huiselijk geweldsituatie belandde. Mijn leven veranderde compleet. Van mijn liefde voor de kunst verschoof mijn interesse naar

mensen en hun drijfveren. Ik verdiepte me in coaching, counseling en lichaamsgerichte therapie, en ging werken bij een Re-integratie-bureau dat gespecialiseerd was in de begeleiding van medewerkers met Meervoudige Problematiek. Hier ontwikkelde ik samen met Paul Sträter de Vrijplaatsmethode. Sinds 2011 werk ik zelfstandig als transformatief conflictcoach en sinds 2015 leid ik ook andere professionals hierin op. Zelf ook een eeuwige student trouwens! Hou van 'deep dives' en op het spirituele pad sinds 1993 en in opleiding tot meditatieleraar.