

Voor Maatschappelijk Werkers
Geestelijk Verzorgers
& Coaches

Upgrade je skills in
Conflictbegeleiding

*Van lastige intakes
naar krachtige
doorbraken*



aleXandra's e-book

Van lastige intakes naar krachtige doorbraken

voor maatschappelijk werkers, geestelijk verzorgers & coaches

Van lastige intakes naar krachtige doorbraken

Herken snel egovalkuilen en begeleid cliënten naar hun eigen oplossingen

Weet je wat me altijd weer verbaast?

Dat je jarenlang ervaring kunt hebben als coach, maatschappelijk werker of geestelijk verzorger, en tóch bij sommige cliënten soms vastloopt. Herken je dat? Dat je al na vijf minuten voelt: 'O jee, dit wordt een pittige...?'

En hoe frustrerend is het als je cliënt vervolgens muurvast blijft zitten in z'n eigen gelijk of blokkade? Dat je gesprek voelt als trekken aan een dood paard. Of erger nog: dat je na afloop denkt: 'Heb ik hier nou al m'n energie ingestoken, en nog zonder resultaat ook?'

Maar weet je wat het goede nieuws is?

Je hoeft ècht geen psycholoog te zijn om die cliënten effectief te kunnen helpen. Ook al denk je dat soms. Sterker nog: een psychologische benadering staat soms alleen maar in de weg. Te omslachtig en teveel van buiten naar binnen werken ipv andersom.

Wat werkt wél?

Dat je herkent in welke egovalkuil je cliënt gevangen zit. Egovalkuilen zijn typische conflictmindsets waar mensen in terechtkomen wanneer ze onder stress staan. Denk bijvoorbeeld aan het vasthouden aan je eigen gelijk, te snel conclusies trekken, voortdurend jezelf of juist de ander de schuld geven, problemen bagatelliseren of conflicten uit de weg gaan.

Van lastige intakes naar krachtige doorbraken

voor maatschappelijk werkers, geestelijk verzorgers & coaches

Het Spiekbriefje

Ik heb een Spiekbriefje voor je gemaakt. Met bovenaan - in gewone mensentaal - de 6 meest voorkomende egovalkuilen overzichtelijk bij elkaar. Daaronder zie je in één oogopslag welk impulsief (ego)gedrag bij welke valkuil hoort en krijg je meteen de juiste krachtige vraag aangereikt die je cliënt bij zichzelf brengt. Meteen. Tijdens de intake al.

Hoe werk je met het Spiekbriefje?

1. Begin met actief luisteren, zoals je gewend bent en stel de nodige verdiepingsvragen.
2. Identificeer vervolgens de specifieke egovalkuil waarin je cliënt zit.
3. Stel daarna de bijbehorende transformatieve vraag die zorgt voor reflectie en bewustzijn bij je cliënt.
4. Koppel tenslotte de egovalkuil aan een passende groeimindset, waarmee je cliënt constructief aan de slag kan. (3 en 4 kun je ook omwisselen)

--> Pas dit toe in je intake en je tilt 'm naar een ander niveau

NB Het Spiekbriefje biedt aanknopingspunten om bevrijdend met je cliënt te werken, maar pretendeert niet volledig te zijn. Je zult jezelf en je cliënt in meerde ego-strategieën herkennen, maar doorgaans is er één echt dominant.

Spiekbrieven van Conflict naar Groei

Valkuilen en oplossingsrichtingen

	"Ja toch? / Niet dan?"	"Snap dat dan!"	"Als jij niet..., dan"	"Als ik niet..., dan"	"Ach ja."	"Zoek het uit"
Egovaalkuil (conflictmindset)	In de eigen waarheid en gelijk blijven hangen	Gauw ongeduldig en / of te oplossingsgericht	Snel denken en roepen dat het door de ander komt	Steevast de schuld of fout bij jezelf zoeken	Doen alsof er niks aan de hand is, maar ondertussen...	Het gesprek (conflict) aangaan als zinloos beschouwen
Bijbehorend impulsief gedrag (onder stress)	Koppig Geen rekening met de mening, belangen, waarden, wensen en/of behoeften van de ander willen houden Het beter weten Zich superieur achten / belangrijker voelen dan de ander Eigenwijs. Afwijzend. Bot.	Bazig Geen rekening met het tempo, niveau en/of mogelijkheden van de ander willen houden Te veel op de taak en de inhoud Overrulen en taken/rollen overpakken ('Laat mij maar') De ander kleineren Controlledrang Vermijden van oncomfortabele emoties	Kritisch De schuld / fout / verantwoordelijkheid bij de ander leggen (zog. slachtoffer) Blaming & Shaming Snel in de aanval (offensief) Agressief worden Manipuleren door dwingen en eisen Dreigen Vernederen	Perfectionistisch 'Het ligt aan mij'. 'Wat doe ik verkeerd?' 'Sorry, sorry, sorry' (zog. dader) Piekeren Manipuleren door pleasen en/of zuigen Zelfkritiek. Zelfkleineren Uitstellen De ander beter en belangrijker achten en zichzelf minder waard Almaar bezig met & zorgen voor de ander	Vermijdend Ontkennen Bagatelliseren / wegwuiven Toegeven Sussen (mantel der liefde) Grappen maken om spanning te vermijden Snel van onderwerp veranderen Afwijding zoeken in eten, roken, porno kijken, drugs- en drankmisbruik	nverschillig Negeren De ander laten bungelen Zich erboven stellen Luiheid Emotioneel afstand nemen uit zelfbescherming Afhaken Cynisme / Sarcasme Hardheid. Bothheid.
Ladder (groeimindset)	"De waarheid" is giga veel groter dan jij en ik kunnen overzien." Aanvaard & waardeer de verschillen	"Problemen lossen sneller en beter op door ontspanning en neutraliteit." Ontspan & geef ruimte.	"Jouw emoties zijn jouw zorg en verantwoordelijkheid." Keer naar binnen & geef jezelf aandacht..	"Het conflict gaat over de ander; conflictantering over jou. Sta stil bij wat je (zelf) wil." Het hoeft niet perfect.	"Een conflict is een uitnodiging om te helen, groeien en opnieuw of anders te verbinden...."	"Het conflict op zich heeft geen zin, maar je kunt er wel zin aan geven." Jij bent de schepper van jouw werkelijkheid.
De transformatieve vraag	En als ik het nou eens aan je hart zou vragen: wat zou er zo belangrijk voor die ander kunnen zijn, dat hij/zij er zo anders in staat dan jij?	Wat kost deze manier van doen jou? En: is dit (nog) wel de juiste plek / relatie voor je?	Hoe zou je beter voor je eigen pijn (van het niet gezien/gehoord zijn) kunnen zorgen?	Wat heb je goed gedaan? En: wat wil jij?	Wat kun je door je eigen gedrag (nu) niet (be)leven, waar jij wel behoefte aan hebt?	Wat heeft jou (oort) zo gekwetst dat je zo afgehaakt bent? En: wat betekent deze relatie (nog) voor je?

Van lastige intakes naar krachtige doorbraken

voor maatschappelijk werkers, geestelijk verzorgers & coaches

Wat levert het werken met de egovalkuilen je op als professional?

- Intakes die direct raak zijn: sneller resultaat, dieper impact
- Je cliënten voelen zich gezien en begrepen. Niet na zes sessies, maar gewoon meteen. Wat denk je dat dat doet met hun motivatie?
- Jij hoeft niet meer te ploeteren met zware gesprekken en ingewikkelde analyses. Je begeleidt jouw cliënt licht en ontspannen naar eigen inzichten.
- Je cliënten zijn gelijk bij de kern en voelen in welke hoek ze verlichting moeten zoeken en kunnen vinden. Als je daarmee aan de slag gaat kunnen conflicten daarna écht duurzaam oplossen.
- Veel meer genoegdoening voor jezelf. Je wil écht helpen, toch?

Wil je nog meer impact maken met je intake?

Doe gratis mee met mijn **Masterclass "Maak van je intake een doorbraakmoment"**! Want zeg nou zelf: hoe fijn is het als je intakegesprek geen vermoeiende verplichting is, maar een krachtig doorbraakmoment?

Wat anderen hierover zeiden?

"Een echte eye-opener!" "Huh, dat het zo eenvoudig kan zijn?!" "Ik ga er gelijk mee aan de slag." "Superhelder uitgelegd en zo toepasbaar!"

Van lastige intakes naar krachtige doorbraken

voor maatschappelijk werkers, geestelijk verzorgers & coaches

Even een voorbeeldje uit mijn praktijk:

Gister een intake met een meisje van 26, Zoë. Aangespoeld bij mij vanwege de wachtlijst bij de GGZ. Nog 3 maanden op hulp wachten redde ze niet meer.

Ze bleek slim, succesvol, goed betaalde baan, tweede studie bijna afgerond en onlangs een indrukwekkend project bij Harvard gedaan. Wat haar droom was. Maar vanbinnen compleet leeg, dood.

Haar leven? Presteren, presteren, presteren. Al jaren. Ze voelde zich enorm overprikkeld. Had met Pasen flinke ruzie met haar familie gehad en ook haar 'dates' liepen almaar op niks uit. Aan de buitenkant gaf ze haar leven een 9, innerlijk voelde het als een 3. "Ik kan me niet de laatste keer herinneren dat ik oprecht plezier had met anderen." Positief denken, sporten en op tijd naar bed hielpen haar niet meer, ze zat vast. Muurvast. Een plaatje schetsen van waar ze naar toe zou willen lukte haar met de beste wil van de wereld niet.

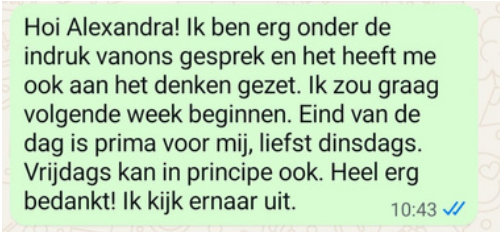
Haar egovalkuil? Het gevoel dat ánderen haar ellende veroorzaakten (3).

Toen ik haar rustig confronteerde met de vraag hoe ze zelf beter voor haar eigen pijn kon zorgen, brak ze open. Helemaal in tranen. Hardop vroeg ze zich af: "Ben ik nog wel een fijn mens?" En daarna: "Misschien ben ik ook niet om van te houden..."

Kenmerkend was dat ze na die huilbui zich weer wél momenten van plezier en echte verbinding herinnerde, wat niet eens zo heel lang geleden bleek. Want tijdens haar eerste, creatieve studie. Waarna wél een beeld kwam van waar ze naar toe wilde. Opeens was er de levensgrote vraag: "Hoe vind ik de liefde voor mezelf terug?"

Wat dit thema met het conflict met haar familie en omgeving te maken heeft? Alles! Als je niet in harmonie met jezelf bent, kun je harmonie met je omgeving wel vergeten. Het begint allemaal bij onszelf.

Zoë ging naar huis met hoop én motivatie om aan zichzelf te werken. En vanochtend appte ze me dit:

A screenshot of a WhatsApp message. The message is in a light green bubble and reads: "Hoi Alexandra! Ik ben erg onder de indruk van ons gesprek en het heeft me ook aan het denken gezet. Ik zou graag volgende week beginnen. Eind van de dag is prima voor mij, liefst dinsdags. Vrijdags kan in principe ook. Heel erg bedankt! Ik kijk ernaar uit." In the bottom right corner of the bubble, it says "10:43" followed by a blue double-checkmark icon. The background of the phone screen is a light pinkish-orange with a subtle pattern.

Hoi Alexandra! Ik ben erg onder de indruk van ons gesprek en het heeft me ook aan het denken gezet. Ik zou graag volgende week beginnen. Eind van de dag is prima voor mij, liefst dinsdags. Vrijdags kan in principe ook. Heel erg bedankt! Ik kijk ernaar uit.

10:43 ✓✓

Van lastige intakes naar krachtige doorbraken

voor maatschappelijk werkers, geestelijk verzorgers & coaches

Wil jij ook intakes doen die impact hebben?

Doe lekker mee met de **gratis Masterclass: “Maak van je Intake een Doorbraakmoment”** Ik leer je je intake zo in te richten, dat je cliënten er naar uitkijken met je aan de slag te gaan.

Deze Masterclass is Waardevol, Interactief en Vrijblijvend.

En let op: wordt NIET Opgenomen!

Aanmelden kan hier: <https://conflictbevrijder.nl/masterclass>



Wie ben ik om jou hierin te begeleiden?

Mijn naam is Alexandra van Smoorenburg (1963). Kom uit 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 kunst verschoof mijn interesse naar mensen en hun drijfveren.

Ik verdiepte me in coaching, counseling en lichaamsgerichte therapie, en ging werken bij een Re-integratiebureau 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! Ben op het spirituele pad sinds 1993 en in opleiding tot meditatieleraar.