



## Mentaliserend coachen

### Hoe help je jouw coachee met het opzetten van 'n andere bril?

Je herkent het vast wel. De momenten waarop je coachee niet of nauwelijks in staat is om naar zichzelf te kijken en de blik naar binnen te richten. Bij iedere vraag of tijdens zijn/haar beschrijving van de situatie, de oorzaak buiten zichzelf te plaatsen. Hoe komt het? Waar is het ontstaan? En veel belangrijker nog is de vraag: Hoe help ik **in zo'n** situatie mijn coachee om het vermogen van zelfreflectie verder te ontwikkelen of weer op gang te brengen? Kortom: hoe help ik hem/haar met een andere bril te kijken.

#### Mentaliserend coachen

Naast mijn inlevingsvermogen en gezonde creativiteit zitten in mijn rugzak inmiddels aardig wat methodieken om de coachee verder te helpen wanneer het vermogen om naar zichzelf te kijken stroef verloopt. Echter, de honger naar meer, blijft. Mijn nieuwsgierigheid naar deze wijze van coachen was dan ook groot. Tijdens de recente inspiratiedag van 17 december jl. heb ik tijdens een inspirerend en interactief college kennis mogen maken met deze manier van coachen. Peter Bleumer heeft hierover samen met René Meijer een boek geschreven, met de titel: Mentaliserend coachen, bevordert zelfreflectie en inleveringsvermogen in organisaties.



#### Mentale processen zijn key



Zoals Peter Bleumer aangaf in zijn college, is het doel van deze coachwijze niet zozeer gericht op gedragsverandering. Het gaat bij mentaliserend coachen met name en vooral om de mentale processen die maken dat de coachee zich op een bepaalde manier gedraagt. Het gaat om het onderzoeken van het vermogen tot zelfreflectie (mentaliseren over jezelf), inlevingsvermogen (mentaliseren over de ander) en de interactie-interpretatie (mentaliseren over de

relatie). De interventies die daarbij worden toegepast, en dat zal je niet verbazen, zijn gericht op het wat er zich in het hier en nu aan interne processen afspeelt. Dat wat er tijdens de coach-sessie tussen jou en de coachee afspeelt, wordt bespreekbaar gemaakt.



Het gaat daarbij om vertragen, de coachee goed laten stilstaan bij zijn/haar interne toestand en deze koppelen aan de actuele gebeurtenis. Kortom: De coach dient met name gericht te zijn en te focussen op de gevoelens en de gedachten van de coachee en minder op de inhoud.

### **Het woord mentaal is meer dan alleen de mind**

Een denkfout - en ik geef eerlijk toe mijn eerste interpretatie was daarin eveneens onjuist - is dat het woord mentaliseren doorgaans geassocieerd wordt met het cognitieve vermogen. Ik dacht dan ook meer aan een cognitieve benadering. Maar mentaliserend coachen richt zich echter veel meer op de laag daaronder, de gevoelens. Daar wil je als coach immers naar toe. Daar vindt de verandering plaats.

### **Conclusie**

Mentaliserend coachen brengt niet een geheel nieuwe zienswijze. Immers: vertragen, **een houding van 'niet weten'** en empathie zijn vaardigheden en technieken die ik al meer ben tegengekomen. Peter gaf zelf ook aan dat deze mentaliserende wijze van coachen voortborduurde op andere stromingen. Maar dat deze vorm van coachen wel prima ingezet kan worden wanneer de coachee moeilijk of niet in staat is te mentaliseren om zo een opening in het proces te creëren. En dat ben ik volledig met hem eens.



De mensen die het college niet hebben kunnen volgen, raad ik aan om ook nog eens even te kijken [op deze pagina](#) van [www.alumnei.nl](http://www.alumnei.nl) waar je meer achtergrondinformatie kunt lezen over dit college, een video van Peter Bleumer kunt bekijken en de gegevens van het boek "Mentaliserend coachen" zult vinden.

Met warme groet

### **Monique van Neutegem**

E: [monique@coachingforward.nl](mailto:monique@coachingforward.nl)

M: +31 6 5243 1705

W: [www.coachingforward.nl](http://www.coachingforward.nl)