

VAN OF/OF NAAR EN/EN

Een opmerkelijke uitspraak van NLP-grondlegger Robert Dilts luidt: *'The opposite is also true.'* Deze uitspraak kunnen coaches en loopbaanbegeleiders vaak goed citeren bij cliënten die vastlopen op lastige dilemma's. Over coachen op dilemma's schreven Rob Hogewoning en Maria Noordman het boek *Omgaan met dilemma's*. Onderstaande casus laat zien hoe coaches en loopbaanbegeleiders met de zesstapenmethode uit dit boek dilemma's kunnen diagnosticeren en hun cliënten helpen de samenhang te vinden tussen tegengestelde krachten.

Ga ik voor mezelf werken of blijf ik bij mijn werkgever? Ga ik doorstuderen of ga ik gelijk werken? Kies ik voor mijn carrière of voor kinderen? Geregeld leggen onze cliënten dit soort vragen aan ons voor die zij als een worsteling ervaren en hun het gevoel geven helemaal vast te zitten. Het punt bij schijnbaar onoplosbare dilemma's is dat iemand A en B tegelijkertijd wil realiseren, maar daarbij het idee heeft dat beide alternatieven elkaar volledig uitsluiten. Vaak strijden bij dilemma's onderliggende waarden en belangen om voorrang, waardoor mensen dikwijls het zicht kwijtraken.

We gaan nu aan de hand van de zesstapenmethode in de volgende casus een dilemma in kaart brengen.

Tim is begin derdejaars student van een driejarige particuliere opleiding Sport, Management en Ondernemen bij Hogeschool INHOLLAND. Hij is 22 jaar en met nog één studiejaar te gaan, twijfelt hij of hij straks gaat doorstuderen of een jaar op wereldreis gaat. Kortom, een loopbaandilemma.

Stap I: De concrete actuele situatie en de twee polen

Je kunt de volgende vragen stellen aan Tim: In welke situatie speelt dit lastige vraagstuk voor jou? Waar, wanneer en met wie precies? Zou je allebei wel willen, maar lijken de opties elkaar uit te sluiten? Tim zegt dat beide opties zeer de moeite waard zijn, maar dat hij vastloopt. Hij kan geen keuze maken. Hij ervaart dit als een lastig dilemma.

Stap II: De onderliggende polariteit in kaart brengen

We gaan nu kijken welke polariteit achter zijn dilemma schuilgaat. We gebruiken hiervoor een eenvoudig assenstelsel met vier kwadranten. De verticale as scheidt de linkerpool (L) en de rechterpool (R). De horizontale as verdeelt elk van beide polen in een bovengelegen, productieve kant (linksboven en rechtsboven) en een ondergelegen, extreme kant X (linksonder en rechtsonder). Zo ontstaat het volgende kwadrantensysteem:



L Links productief	R Rechts productief
Linkerpool	Rechterpool
XL Links extreem	XR Rechts extreem

In het kwadrant linksboven (L) zet je wat bij Tim naar boven komt als hij zich op een productieve manier op deze pool richt, dat wil zeggen: zonder dat daarbij de andere pool wordt genegeerd. Vragen die je als begeleider kunt stellen, zijn: Wat is de winst/het voordeel voor jou om je te focussen op de linkerpool?

Dezelfde vragen stel je ook voor de rechterkant boven. Vervolgens stel je dezelfde vragen voor de onderliggende, extreme kwadranten. Wat gebeurt er met je als je uitsluitend richt op de linkerpool, waarbij je de rechterpool totaal negeert?

Uitgewerkt voorbeeld Tim:

L <ul style="list-style-type: none"> • status • maximale uit mezelf halen • verder kijken • langetermijnwerk • toekomstgericht • verbetering positie arbeidsmarkt 	R <ul style="list-style-type: none"> • avontuur • ontdekkingen • wijsheid opdoen • van het leven genieten • ontspanning • veel van de wereld zien
Doorstuderen	Reis maken
XL <ul style="list-style-type: none"> • niks van de wereld gezien • nerd • boekenwijsheid • narrow-minded 	XR <ul style="list-style-type: none"> • na een paar jaar knagend gevoel • kortetermijngenot • nu nog jong en zin • lui lak • weerstand directe omgeving



Uit het slot bij lastige dilemma's

Stap III: In welk kwadrant zit Tim op dit moment?

Als Tim de kwadranten overziet, merkt hij op dat hij de laatste tijd vooral veel in het linker benedenkwadrant zit, de extreme kant van zijn keus om door te studeren onder druk van zijn omgeving. Zijn gevoel van spanning wordt veroorzaakt door weerstand die hij vanuit zijn omgeving ervaart: die heeft het beste met hem voor en adviseert hem door te leren. Te stellen vra-

gen: Waar zit je op dit moment of de laatste tijd in het kwadrantenschema? Welke informatie wijst daarop? Hoe weet je dat? Je laat de cliënt in deze fase zoveel mogelijk zelf evalueren en conclusies trekken.

Stap IV: De onderliggende waarden onderzoeken

Het is belangrijk dat Tim gaat inzien wat hem drijft bij beide polen. Ik stel hem de volgende vraag: Als je kijkt naar datgene

wat je allemaal noemt in je productieve rol van doorstuderen, wat is dan kennelijk belangrijk voor jou? Tim wil graag de touwtjes van zijn loopbaan in handen houden, en bovendien speelt erkenning een belangrijke rol. Welke waarde speelt er voor Tim als hij in de reizende pool (R) zit? Dan gaat het meer om het avontuur en de reis. Ten slotte vraag ik welke waarden hij probeert na te streven of te vermijden bij de extremen van beide polen? Zijn

De vier kwadranten met de onderliggende waarden van Tim komen er als volgt uit te zien:

<p>L</p> <ul style="list-style-type: none"> • status • maximale uit mezelf halen • verder kijken • langetermijnwerk • toekomstgericht • verbetering positie arbeidsmarkt <p>Respect/controle</p>	<p>R</p> <ul style="list-style-type: none"> • avontuur • ontdekken van andere culturen • ontwikkelen als global citizen • wijsheid opdoen • van het leven genieten • ontspanning <p>Ervaring</p>
<p>Plichtsgetrouw</p>	<p>Relativeren</p>
<p>XL</p> <ul style="list-style-type: none"> • niks van de wereld gezien • nerd • boekenwijsheid • narrow-minded <p>Succes</p>	<p>XR</p> <ul style="list-style-type: none"> • na een paar jaar knagend gevoel van 'niks gedaan' • kortetermijngenot • nu nog jong en zin • lui lak • weerstand directe omgeving <p>Nieuwsgierigheid/avontuur</p>



overdreven rol van student moet zijn angst voor afwijzing maskeren. Bij doorvragen blijkt dat hij succes nastreeft. Als hij naar de extreme kant van zijn rechterpool afdrijft, dan blijkt dat hij bang is om een nobody te zijn die niets heeft meegemaakt of wat van de wereld heeft gezien. Wat maakt dat hij toch in deze keuze blijft hangen? Wat is blijkbaar toch heel belangrijk voor hem? Als hij hierover reflecteert, komt hij erop uit dat hij is ingesteld op avontuur en zeer nieuwsgierig is naar vreemde culturen.

Stap V: De dynamiek analyseren

Ik neem met Tim de pendelbeweging door van de kwadranten. Tim ziet in dat zodra hij in zowel het bovenste linker- als rechterkwadrant zit en dus beide polen tegelijk inzet, hij zijn onderliggende waarden verwezenlijkt. Dit inzicht blijkt een enorme eyeopener voor hem. Hij erkent dat hij op zijn best is met een gezonde combinatie van beide polen.

Stap VI: Herbeoordelen van de concrete situatie

"Allemaal leuk en aardig," reageert hij terecht, "maar wat kan ik hiermee?" Te stellen vragen zijn: Kijk nu opnieuw naar de concrete situatie waarin jouw dilemma speelt. Wat zou voor jou een goede manier zijn om de waarden bij L en de waarden bij R tegelijkertijd te realiseren? Wat zou voor jou een goede manier zijn om in dit kwadrant bovenin te blijven? Tim valt even stil, denkt na en wordt 'mistig' zoals gebruikelijk bij reflectievragen. Dan komt hij met de oplossing: "Ik ga natuurlijk in het buitenland studeren." In de nabespreking snapt Tim niet waarom hij hier niet eerder

op is gekomen, het idee is zo dichtbij - lijkt het.

Drie maanden later heeft hij concrete gesprekken bij buitenlandse opleiders.

Pas als mensen zicht krijgen op beide polen en inzien dat zij deze ook tegelijk kunnen hanteren, komen ze weer uit de klemsituatie. Het heeft wat mij betreft pas zin om een coachingtraject verder uit te rollen als de tegengestelde waarden, drijfveren en belangen die eronder liggen, in kaart worden gebracht. Ik ervaar deze zesstapenmethode als een zeer waardevol instrument om mensen weer uit het slot te krijgen bij lastige dilemma's.

Stephen Steijger is gecertificeerd trainer, coach en partner bij Optimaal Talent BV, bureau voor training en coaching. Hij is (mede)auteur van de boeken Zo word je een optimaal talent (2007) en Wereldtalent (2008), en hij is pr- & commissielid van Noloc, de beroepsvereniging voor loopbaanprofessionals. www.optimaal-talent.nl

Literatuur

Hogewoning, R. & Noordman, M. (2006) *Omgaan met dilemma's*.

Uitgeverij: Nelissen, Soest.

Steijger, S., Steijger, V. & Van Oosterhout, P. (2008).

Wereldtalent, het beste uit jezelf én je carrière.

Uitgeverij Thema, Zaltbommel.