



Je voelt je echt gezien en gehoord

In een reeks gesprekken interview ik coaches die met de ZelfKennisMethode (ZKM) werken. We praten over de specifieke rol en kracht van het zelfonderzoek binnen o.a. het onderwijs, de re-integratie en de zorg. Met deze reeks interviews wil ik je een inkijkje geven in onze manier van werken. Je krijgt een beeld van de bijzondere methodiek die wij gebruiken, maar ook van de unieke invulling die elke coach eraan geeft. De kracht van de ZKM is niet altijd makkelijk te omschrijven omdat ieder traject anders is. Geen enkele persoon is hetzelfde en iedere coach zoekt, op eigen wijze, hoe ze de methodiek het beste bij een klant en diens vraag aan kunnen laten sluiten. Zelf heb ik me als kind vaak niet gezien en gehoord gevoeld, daardoor heb ik voelsprietten ontwikkeld voor authenticiteit. Dit was voor mij een reden om jongeren een stem te willen geven en in de jeugdhulpverlening te gaan werken. Voor mij voelde de ZKM als een warm bad omdat ieder individu zo serieus genomen wordt. Er is alle ruimte en aandacht voor jou en voor jouw verhaal. Je voelt je echt gezien en gehoord!

Ontdek je eigen rode draad

Het samen onderzoeken en puzzelen stimuleert een positieve en gelijkwaardige samenwerking. Zo ga je verschillende kanten van jouw vraagstelling zien. Met behulp van de verschillende gevoelens die jij aan een ervaring gegeven hebt rafel je deze uit elkaar en zie je er allerlei facetten aan. Je zoekt concrete voorbeelden uit jouw dagelijks leven. Zo ontstaat er inzicht in hoe het bij jou werkt. Je krijgt overzicht, grip en vooral begrip voor jezelf. De nadruk ligt niet alleen op de belemmeringen, maar ook op de mogelijkheden die jij hebt. Je bent al vanaf het eerste moment je leven aan het ordenen en reorganiseren, je gaat anders tegen dingen aankijken en ontdekt daarin een rode draad. Door mijn eigen leven loopt het onderwijs als een onzichtbare draad. Die begint bij een verhuizing en een andere basisschool. Het krijgt een vervolg wanneer ik als drop-out de middelbare school verlaat en als de hoop dat het mijn zoon en dochter beter zal vergaan uiteen valt. Een draad die meer zichtbare vormen aanneemt in mijn rollen binnen de hulpverlening, als talentbegeleider en als zorgconsulent. In de ICT lessen aan docenten in het vmbo en mbo. Nu werk ik samen met een aantal ZKM-collega's en zet ik mij in voor de professionele ontwikkeling van leraren.

Het echte inzicht ontstaat vooral doordat de gevoelens erbij betrokken worden

De kracht van de methodiek, naast alle aandacht en ruimte voor jou als persoon, wordt pas echt zichtbaar wanneer de gevoelens erbij betrokken worden. Stel je voor dat je nu op dit moment stilstaat bij hoe je je voelt in je huidige baan of studie. Welke gevoelens komen er dan omhoog? Zijn dat er misschien twee of drie?! Je voelt je blij en gelukkig, misschien ook wel zelfverzekerd. Als je er vanuit een diversiteit van vierentwintig gevoelens naar kijkt, dan ontdek je misschien dat er ook wat schuldgevoel op de achtergrond speelt en dat je niet helemaal jezelf bent op je werk. Andersom kan de aanwezigheid van boosheid, eigenwaarde of vertrouwen weer hoop bieden tegenover het gevoel van machteloosheid dat op dit moment je leven lijkt te overheersen.



Je hebt zelf het roer weer in handen!

Die onderliggende gevoelens geven je informatie over jezelf en wat er onbewust op de achtergrond meespeelt. Over dat wat je in het dagelijks leven niet toelaat of jezelf niet gunt. Het maakt daarnaast ook die momenten zichtbaar dat je wel die ruimte voor jezelf neemt en voor jezelf kiest. Juist de variëteit in emoties die wij kunnen ervaren spelen een unieke rol in ons welzijn en bij onze gezondheid. Een grotere diversiteit aan gevoelens maakt mensen flexibeler, veerkrachtiger, vitaler en gelukkiger. Zo heb je met een zelfonderzoek binnen een periode van zes weken al erg veel bereikt. De methodiek biedt een duurzame oplossing voor een ongewenste situatie. Mijn klanten hebben meestal al het een en ander gedaan en uitgetoetst en dat heeft ze vaak niet gebracht wat ze zochten. Dat ze nu wel verder komen ligt eigenlijk altijd aan die aandacht voor de onderliggende gevoelens. Het zelfonderzoek heeft mij ruimte gebracht. Ruimte die echt voelbaar is binnenin mijzelf. Die mij weer in contact heeft gebracht met mijn eigen drijfveren en motieven. Een ruimte die mij veel meer in verbinding brengt met mijn omgeving. Met een zelfonderzoek krijg je weer de energie, de drive en de motivatie om je eigen koers te varen. Je hebt zelf het roer weer in handen!

Natuurlijk ben ik ook gewoon gek op verhalen!

Jij ook?

Dan wens ik je veel leesplezier!

De interviews ZKM & Onderwijs lees je via de [ZKM Website](#)

De interviews ZKM & Re-Integratie en ZKM & Zorg kun je alleen via [mijn website](#) lezen