***Zelfreflectie faciliteren mbv de Vrije Positie***

**1. Vrijplaats bieden**Nodig je coachee op een warme manier uit te vertellen wat er gebeurd is.

* *Geef ruimte, geen oordeel, geen psychologische interpretatie, toon begrip*
* *Noteer negatieve standpunten, overtuigingen, waardeoordelen, harde uitspraken of eisen*
* *Noteer negatieve emoties (frustratie, onzekerheid, woede, angst, schaamte, schuld, verdriet, wraak, jaloezie etc.)*

***Tip:*** *Blijf tijdens het luisteren bij jezelf (en niet met je aandacht voor 100% bij de ander). Dat helpt de ander om ook tot zichzelf te komen.*

**2. Fysiek en mentaal afstand laten nemen**

Fysiek: ”Wat zou je ervan vinden om vanaf een afstandje ***naar dat deel van jezelf*** te kijken dat zoveel moeite heeft met de situatie? Bijvoorbeeld vanaf die plek … “[wijs een stoel aan]

* *Nadat je coachee zich verplaatst heeft benadruk je speels dat ‘het probleem ‘daar’ is [wijs naar de plek waar de coachee eerst zat] ‘en jij NU hier’.*

Mentaal: “Om ook mentaal afstand te kunnen nemen doen we eerst even een ontspanningsoefening, is dat okay?”

* *Doe een korte ontspanningsoefening, bv de Vrijplaatsmeditatie (mp3)* ***Tip:*** *Doe altijd zelf mee ook met de ontspanningsoefening, anders voelt je coachee zich bekeken!*

**3. Zelfreflectie begeleiden**

“Dan gaan we nu reflecteren. Kijk eens in de richting van de plek waar je zojuist zat. Kijk door de ogen van iemand die het allerallerbeste met je voor heeft, dus met warmte en mededogen.”

* ***Tip:*** *Kijk terwijl je onderstaande reflectievragen stelt en met je coachee praat zelf voortdurend naar de lege stoel, dus waar je coachee aanvankelijk zat! Hiermee bevorder je dat je coachee niet tegen jou gaat praten, maar met (dat deel van) zichzelf in dialoog gaat.*

**Stel bv de volgende reflectievragen:**

* Hoe gaat het met jou als je je ….. voelt? [benoem emoties die je hoorde/zag]
* En als jij je zo voelt, welke houding of gedrag horen daar dan bij?
- Hoe beweeg je je bijvoorbeeld? Hoe spreek je met de ander? (Stemverheffing?) Kijk je de ander aan? Trek je je terug? Verlaat je de kamer?
- Wat doet dat gedrag met jouzelf? / En welk effect heeft het op de ander?
- Wat kost dit gedrag jou? > En wat levert het je op?
* Jij noemde zojuist … [benoem verwijten, negatieve standpunten, of belemmerende overtuigingen die je eerder noteerde]: is dat echt zo? Is het echt waar? Weet je dat 100% zeker? Altijd/nooit? > Wil je daar aan vasthouden? *Wil* je zo denken? (Het is aan jou!)\*
* Wat heb jij nodig denk je, als je je zo voelt? > Hoe zou je dat kunnen regelen voor jezelf?
* Wat zie jij nu, vanaf deze plek, wat je eerder niet zag?
* Wat is het belangrijkste inzicht dat je door deze oefening hebt opgedaan?
* En dus? … Welke conclusie trek jij daaruit? Of: Wat zou jij jezelf willen adviseren?

\* *Let op: negatieve overtuigingen zijn niet per se belemmerend, ze kunnen ook helpend zijn.
Voorbeeld: je coachee gaf eerder aan dat haar zus niet deugt. Dat kan natuurlijk een belemmerende overtuiging zijn, maar het kan ook zo zijn, dat je coachee eindelijk aan zichzelf durft toe te geven dat haar zus soms liegt bijvoorbeeld, of de ander anderszins benadeelt of beschadigt. In dat kan de uitspraak ‘mijn zus deugt niet’ haar helpen om bv eindelijk een grens te stellen aan bepaald gedrag van haar zus. Dat haar zus niet deugt is dan geen belemmerende, maar een helpende negatieve overtuiging.*