

## **Clïëntinformatie Provocatief Coachen**

### **Wat is het?**

Provocatief coachen is een nieuwe methode die bestaat uit een combinatie van:

- Humor (een vrolijke, relativerende gevoelstoestand)
- Goed contact (een sfeer van betrokkenheid en waardering)
- Uitdaging (het actief prikkelen en shockeren)

Als de serieuze, goedbedoelende stijl van helpen vastloopt, kan de provocatieve stijl van coachen een uitkomst en een bevrijding zijn. Een provocatieve coach of therapeut kan u eindelijk weer in beweging brengen. De provocatieve coach daagt u op speelse wijze uit om uw eigen aandeel in de problemen in alle eerlijkheid te bekijken.

### **Wat doet een provocatieve coach?**

Uw provocatieve coach is geen zachte heelmeeester en ook geen serieuze wijsgeer. Hij is eerder een vrolijke plaaggeest. Hij zegt wat hij denkt. Hij benadrukt het slechte om het goede te versterken. Uw provocatieve coach zal u vaak op humoristische wijze irriteren, schofferen of beledigen. Dat kan heel frustrerend zijn, maar hij heeft het beste met u voor. Hij zet u aan tot protesteren, omdat hij weet dat uw verzet u sterker maakt. Hij gelooft dat mensen veerkrachtiger zijn dan ze lijken. Zelfs u. De provocatieve manier van werken is onorthodox. Het is zeker niet wat de meeste mensen van een coach verwachten.

### **Een voorbeeld**

*Traditionele coach:*

Clïënt: Mijn huwelijk is al jaren niks meer:

Coach: Wat ellendig; hoezo niks?

Clïënt: Tja, kijk het is begonnen toen ik...

Coach: (Een kwartier later) Hmmm, wat naar dat u zich zo gekleineerd hebt gevoeld.

*Provocatieve coach:*

Clïënt: Mijn huwelijk is al jaren niks meer.

Coach: Wat is het geworden... de drank of een vriendin?

Clïënt: Allebei, maar die verhouding van mij...

Coach: Is je overkomen... daar was je niet op uit.

Clïënt: Precies, maar...

### **Waar komt het vandaan?**

Provocatieve therapie werd oorspronkelijk ontwikkeld door de Amerikaanse psychotherapeut Frank Farrelly en werd in Nederland verder uitgewerkt door het Instituut voor Eclectische Psychologie (m.n. door Jaap Hollander en Jeffrey Wijnberg).

Sigmund



Peter de Wit  
www.sigmund.nl



## Wat is het effect?

Als u wordt uitgedaagd, praat u sneller over de wezenlijke problemen. Bovendien blijkt lachen om jezelf een ontspannend en helend effect te hebben. De provocatieve manier van coachen helpt u om te komen tot

- Zelfwaardering
- Realisme
- Assertiviteit
- Het maken van nieuwe keuzes
- Zelfexpressie

Zelfs in gesprekken van 20 à 30 minuten kunnen mensen soms al zichtbaar veranderen en loskomen van knellende patronen.

U zoekt pas een coach op het moment dat u hindernissen of mislukkingen tegenkomt. En dan moeten ze ook nog bewezen hebben dat ze niet vanzelf over gaan. Anders blijft u lekker op de bank zitten zappen. U kunt bij een provocatief coach terecht met persoonlijke, zakelijke en relationele problemen. Denk aan problemen met uw partner, uw kinderen uw werkgever of uw werknemer. Maar ook individuele problemen zoals lage zelfwaardering, onzekerheid, angst, verslaving, eetproblemen, seksuele problemen, verlegenheid, stress, e.d. zijn geschikt voor een provocatieve aanpak.

Wanneer u meer wilt weten over provocatief coachen of een afspraak wilt maken kunt u contact opnemen met:

Freek Sarink

Psycholoog en Provocatief Coach

06-41227228  
freek@sarinkct.nl  
www.sarinkct.nl