

*Upgrade je skills in*  
**Conflictbegeleiding**

**6 EGOVALKUILEN**  
& de ladders om eruit te klimmen



*Een Spiekbriefje*  
**VOOR COACHES**  
**MAATSCHAPPELIJK WERKERS**  
**& GEESTELIJK VERZORGERS**

*aleXandra van smooenburg*

# Conflictbegeleiding Skills

voor coaches, maatschappelijk werkers, geestelijk verzorgers

## Inhoud

- Pag. 3 Pfff... Mag het een onsje minder?
- Pag. 4 Meer impact met Transformatieve Conflictbegeleiding
- Pag. 5 Herken de egovalkuil van je cliënt
- Pag. 6 Wie ben ik, om iets over conflictbegeleiding te roepen?
- Pag. 7 Tada, je Spiekbriefje! Eerst een korte toelichting.
- Pag. 8 Het Spiekbriefje Van Conflict naar Groei
- Pag. 9 Gratis webinar voor meer verdieping!

“Conflictvaardigheid maakt van elk  
gewoon mens een levenskunstenaar”

# Conflictbegeleiding Skills

voor coaches, maatschappelijk werkers, geestelijk verzorgers

## Pfff... Mag het een onsje minder?

Al zo'n 10 jaar vraag ik aan elke coach, maatschappelijk werker en geestelijk verzorger die ik tegenkom: 'Wat vind jij het lastigst in de begeleiding van cliënten die in '(ernstig) conflict zijn?' Dit is de top 3:

### 1. Gebrek aan zelfreflectie bij de cliënt

Deze komt met stip op 1. Irritatie en frustratie rondom cliënten die niet bij machte zijn hun eigen aandeel te zien en niet van hun eigen gelijk af te brengen zijn. Inderdaad vervelend, want je komt dan niet verder in het proces.

### 2. Complexe of meervoudige problematiek

Dit punt wordt de laatste jaren meer en meer genoemd. Het gevoel van overweldiging en niet weten waar te beginnen, omdat er zoveel tegelijk speelt. Daarbij soms de ervaring dat het professionele netwerk 'niet meewerkt': de schuldhulpverlener die aangeeft dat 'mevrouw' eerst aan haar alcoholverslaving moet werken en de verslavingsexpert die aangeeft dat 'mevrouw' eerst aan haar schulden moet werken alvorens in te kunnen stromen. Tja, hoe doe je dat? Wat kan jouw waardevolle bijdrage zijn, als 1e contactpersoon of regiehouder? Wat kun jij toevoegen?

### 3. Dealen met de spanning in de begeleiding

Iedereen in de hulpverlening heeft een agressietraining gevolgd om fysieke agressie te tackelen. Maar wat doe je met de subtielere vormen van weerstand en agressie in de begeleiding? Hoe bewaar je je rust en (zelf)vertrouwen en bereik je die persoon? Hoe maak je het veilig, voor beiden? Want zonder veiligheid is er immers géén positief begeleidingsresultaat mogelijk: nul, niente, niks.

### Hoe goed kun jij zelf dealen met conflict?

Tja, conflict. Velen hebben er een hekel aan. 'Kunnen we het een beetje leuk houden, alsjeblieft?' Je bent niet de enige; zelf was ik ook zo, en ik was er nog trots op ook... Maar laat die houding nou net het grootste probleem zijn: de 'conflictaccelerator' aller tijden. Want de bron van alle uiterlijke problemen en conflicten is ... onopgelost innerlijk conflict.

### Wil jij mensen die vastgelopen zijn in conflict goed kunnen helpen?

Dit vraagt dat je ook zelf met deze emoties kunt omgaan, zonder ze direct weg te moffelen door rationele stappen te zetten. Negatieve emoties vormen namelijk de ingang naar oplossing en bevrijding. Het vergt inzicht en vertrouwen dat het conflict jouw cliënt komt helpen daar te komen waar hij of zij diep van binnen wil zijn. Hun eigen onbewuste systeem manoeuvreert hen via het conflict in die richting—mits ze bereid zijn zich open te stellen voor hun eigen ervaring.

Met dit e-book wil ik je graag op weg helpen een geweldige conflictbegeleider te worden. Een mooi begin is het herkennen van de 6 meest voorkomende egovalkuilen, en wat aanknopingspunten om je client te helpen zijn eigen aandeel te zien (probleem 1). Check daartoe het Spiekbriefje op pagina 8.

# Conflictbegeleiding Skills

voor coaches, maatschappelijk werkers, geestelijk verzorgers

## Meer impact met transformatieve conflictbegeleiding

### Mag ik je iets vertellen over transformatieve conflictbegeleiding?

Transformatieve conflictbegeleiding is anders dan gewone conflictcoaching of bemiddeling: het draait om méér dan alleen compromissen helpen sluiten. Het helpt je cliënt om van de situatie te leren, en er wijsheid en kracht uit te halen. Deze te benutten als opstap naar heling, verbinding en groei. Het biedt jou alsook de cliënt praktische tools om het onderliggende innerlijke conflict te transformeren, waarna het voor je cliënt veel gemakkelijker wordt, om zélf zijn uiterlijke conflict in goede banen te leiden. In principe dus zonder hulp van jou. Transformatieve conflictbegeleiding zet je individueel in, en geeft een boost aan het zelfvertrouwen!

**“Een conflict is pas opgelost, als je er geen last meer van hebt!”**

### Waarom is dit NU belangrijk?

Omdat we in deze tijd van polariteit en verdeeldheid begeleidingsmethoden nodig hebben, die verder gaan dan de oppervlakkige zakelijke afhandelingsmethoden die nu gangbaar zijn, maar die de innerlijke strijd en pijn niet wegnemen. Met als gevolg dat cliënten lookalike situaties blijven genereren en op termijn ziekteverschijnselen ontwikkelen. Als begeleiders van mensen die erdoorheen zitten kunnen jij en ik met transformatieve conflictbegeleiding een waardevolle bijdrage leveren aan het verminderen van de verdeeldheid in onze maatschappij. En bijdragen aan een cultuur van meer zelfliefde, verbinding en samenwerking. Dit wordt naar mijn idee met de dag urgenter!

### Toepassing voor coaches, maatschappelijk werkers en geestelijk verzorgers

Transformatieve conflictbegeleiding biedt gouden tools voor het helpen hanteren, benutten en loslaten van de meest heftige conflicten. Van dreigende burnout (innerlijk conflict) tot MeToo situaties, vechtscheidingen, of huiselijk geweld. Ook kun je het aanbieden ter ondersteuning bij een klachtenprocedure of juridisch traject.

### Wat transformatieve conflictbegeleiding jou brengt?

Een ontspannen en creatieve werkwijze, gebaseerd op een zingevende benadering van conflict, die snel voortgang en impact sorteert! Hoe?

### Een stap-voor-stap benadering op basis van zelfsturing

Het laatste wat je moet doen bij conflict is adviseren, want dat vertraagt het proces alleen maar. En dus heb je een zelfsturingmethode nodig. **De Vrijplaatsmethode** biedt een holistische stap-voor-stap benadering op basis van ontspanning, zelfsturing en een zingevende benadering van conflict. Deze helpt de client vanuit verschillende invalshoeken de situatie te onderzoeken, en daar zijn eigen conclusies uit te trekken. De aanpak adresseert de emotionele, cognitieve, gedragsmatige en spirituele aspecten van conflict en reikt tools aan om met de stress en de practicalities van de situatie te kunnen dealen. Onder jouw begeleiding loopt je cliënt stap voor stap - en volledig op basis van zijn eigen conclusies en zelfadvies - zijn eigen pad naar bevrijding.

# Conflictbegeleiding Skills

voor coaches, maatschappelijk werkers, geestelijk verzorgers

## Herken de egovalkuil van je cliënt

Als het over conflict gaat hebben we allemaal zo onze eigen egovalkuil cq conflictmindset. Eenmaal in die kuil verliezen we het overzicht van wat er allemaal nog wél mogelijk is. We dwalen in het duister, stoten aan alle kanten tegen muren, en vragen ons af hoe we er zijn beland. Totdat we eindelijk omhoog kijken en snappen dat the only way 'up' is.



Uit onze egovalkuil klauteren is niet altijd makkelijk. Met name als we niet zien en begrijpen wat ons erin deed kukelen. Waar ging het mis? En vooral: hoe verder?!

Dat is het moment waarop wijzelf - en dus ook onze cliënt - open staan voor hulp. En dan is het geweldig als jij als begeleider snel de specifieke conflictmindset herkent, die je cliënt steeds weer in

zijn eigen kuil doet belanden.

### Deze egovalkuilen kom je het vaakst tegen:

- 'Ja toch? / Niet dan?' > Vastzitten in de eigen waarheid en gelijk
- 'Snap dat dan!' > Te ongeduldig of oplossingsgericht zijn
- 'Als jij niet [...], dan ...' > Snel denken/roepen dat het door de ander komt
- 'Als ik niet [...], dan...' > Steevast de schuld / fout / verantwoordelijkheid bij zichzelf zoeken
- 'Ach ja...' > Bagatelliseren, maar ondertussen wel probleemgedrag vertonen
- 'Zoek het uit.' > Het conflict / gesprek aangaan als zinloos beschouwen

### Hardnekkige patronen

Conflictmindsets zijn diepgeworteld! Dat jouw cliënt vastliep is geen toeval. Het is het gevolg van een hardnekkig patroon, dat niet alleen zijn eigen ontwikkeling blokkeert, maar ook voor conflicten met de buitenwereld zorgt. Dat patroon, dat bestaat uit een complex van bewuste en onbewuste negatieve overtuigingen, emoties en gedragingen, dient snel geduid en doorsneden te worden, want daarmee valt erg veel winst te behalen.

### Het Spiekbriefje

In dit E-book vind je een waardevol hulpmiddel: één A-4 met daarop de meest voorkomende egovalkuilen (conflictmindsets); aan welk gedrag je ze herkent; welke ladder je kunt gebruiken om je cliënt te helpen eruit te klauteren (groeimindsets); en hoe je met één goedgeplaatste transformatieve vraag de focus op het eigen stuk richt en het bewustzijn vergroot. Met deze unieke kennis - voortgekomen uit meer dan 20 jaar praktijkervaring in conflictbegeleiding - kun jij snel de vinger op de zere plek leggen en er bij de intake gelijk al voor zorgen dat je cliënt zich treffend gezien voelt.

# Conflictbegeleiding Skills

voor coaches, maatschappelijk werkers, geestelijk verzorgers

## Wie ben ik om iets over conflictbegeleiding te roepen?

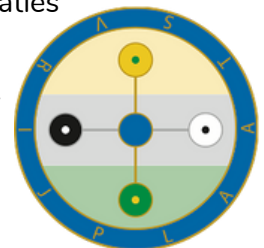
Mijn naam is Alexandra van Smoorenburg (1963), voorheen een doorgewinterde conflictmijder, maar nu een conflictbevrijder! Jarenlang was ik er zelfs trots op conflicten te vermijden, tot ik in 1992 verstrikt raakte in een gewelddadige situatie die alles veranderde. Ten goede overigens! Wel veranderde het alles: mijn relaties, interesses en werk kregen een compleet nieuwe richting.

### Van liefde voor de kunst naar liefde voor mensen

In die tijd werkte ik als tentoonstellingsmaker bij rijksmusea, onder meer het Van Gogh Museum. Na mijn ingrijpende ervaring raakte ik zo geïnteresseerd in waarom mensen doen wat ze doen, dat ik in de wereld van coaching, counseling en lichaamsgerichte therapie dook. In 2001 gooide ik mijn carrière om en ging aan de slag bij Human Basics, een re-integratiebedrijf voor werknemers met meervoudige problematiek. 'Hoofdpijndossiers', noemde men dat destijds...

### De geboorte van de Vrijplaatsmethode

Al snel ervoeren collega Paul Sträter en ik de gebruikelijke cognitieve psychologische benaderingen als te omslachtig en te weinig effectief. We wilden het eenvoudiger en vooral ook: gelijkwaardiger! We besloten alle persoonlijkheidsmodellen en DSM-classificaties als ballast overboord te gooien en meer te vertrouwen op de wijsheid van onze cliënten zelf. Hierbij geïnspireerd door o.a. het Taoïsme en Boeddhisme. Daarnaast putten we uit de lichaamsgerichte biodynamische psychologie van Boyesen en de transformatieve psychologie van Jung en Assagioli. Al doende ontwikkelden we ons eigen coachingmodel en een bevrijdende, praktische manier van werken, gebaseerd op ontspanning, zelfsturing en een zingevende benadering van conflict: de Vrijplaatsmethode.



### Een passie voor transformatieve conflictbegeleiding

Ik ontdekte dat complexe problematiek vaak terug te voeren is naar een innerlijk conflict, en dat als je dat oplost, het voor de client veel gemakkelijker wordt om zijn uiterlijke problemen op te lossen. Eureka! Mijn passie voor conflict was geboren en toen ik in 2011 voor mezelf begon, besloot ik me helemaal te richten op conflictbegeleiding. Ik verfijnde de Vrijplaatsmethode, met tools en oefeningen waarmee cliënten in een paar maanden weer stevig in hun schoenen staan. Sinds 2015 leid ik ook andere sociale professionals op in deze unieke aanpak.



### Iets meer een gevoel krijgen bij wie ik ben?

Scan de hiernaast staande QR code en beluister de podcast op Soundcloud van Sandra Broerse. Zij interviewt mij over de kracht van een transformatieve aanpak bij grensoverschrijdend gedrag.



# Conflictbegeleiding Skills

voor coaches, maatschappelijk werkers, geestelijk verzorgers

## Tada, je Spiekbriefje!

### De intentie

Het Spiekbriefje helpt je om snel de vinger op de zere plek te leggen en een krachtige, transformatieve vraag te formuleren. Dit kan de weerstand van je cliënt verminderen en zijn ogen openen voor een nieuwe kijk. Maar wees gewaarschuwd: een kaart van de werkelijkheid is niet de werkelijkheid, en **een egovalkuil of conflictmindset is géén diagnose, oordeel of verwijt!**

### Egovalkuilen en botsende ego's

Egogedrag is een volkomen natuurlijk fenomeen. Ieder van ons wordt regelmatig geconfronteerd met (dreigend) gevaar, stress, verlies of pijn, wat leidt tot zelfbeschermingsreacties, oftewel egogedrag. Alleen de mate waarin we hierin blijven hangen en onszelf erin fixeren verschilt.

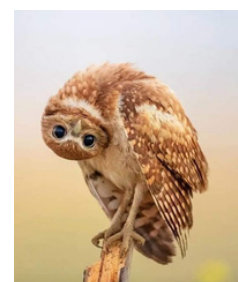
Veel mensen nemen hun ego uiterst serieus, zonder te beseffen dat dit hen slechts stress, isolement en schade berokkent. Ook onderkent men niet altijd dat het eigen ego het ego van de ander activeert, wat een onaangename, zichzelf versterkende negatieve dynamiek creëert.

Gevangen in egodynamiek hebben we vaak niet door dat we in een soort val zijn gelopen. Transformatieve conflictbegeleiding helpt cliënten hun ego te ontmaskeren en biedt hen tools om hun ego te transformeren naar hun authentieke zelf, om van daaruit hun probleem op te lossen.

### Instructie voor het gebruik van het Spiekbriefje

Op het overzicht vind je de zes meest voorkomende egovalkuilen. Vaak spelen er meerdere, maar meestal is er slechts één dominant. Volg deze stappen:

- Begin met actief luisteren, zoals je gewend bent, vraag door naar het impulsieve gedrag en laat je cliënt daarop reflecteren.
- Identificeer de waarschijnlijke conflictmindset en stel de bijbehorende transformatieve coachvraag. Ga er samen dieper op in.
- Definieer bij het samenvatten de belemmerende manier van denken als 'Egovalkuil' of 'Conflictmindset' en koppel deze aan de gegeven 'Groeimindset': een uitgangspunt dat deze client kan ondersteunen bij het versterken van zijn conflictvaardigheid.
- Bedenk samen een passende huiswerkopdracht rondom de specifieke conflictmindset en groeimindset, zodat het bewustzijn hieromtrent gaat groeien.



**NB.** Het Spiekbriefje pretendeert niet volledig te zijn. Wel biedt het aanknopingspunten om bevrijdend met je cliënt te werken. Interesse in de uitbreiding op dit schema met 'Het te leren Gedrag richting Zichzelf' en 'Het te leren Gedrag richting De Ander' en meer leren over de essenties van conflictbegeleiding? **Schrijf je in voor de gratis Masterclass!** (pag. 9)

# Spiekbrieven van Conflict naar Groei

## Valkuilen en oplossingsrichtingen

	"Ja toch? / Niet dan?"	"Snap dat dan!"	"Als jij niet..., dan"	"Als ik niet..., dan"	"Ach ja."	"Zoek het uit"
Egovaalkuil (conflictmindset)	In de eigen waarheid en gelijk blijven hangen	Gauw ongeduldig en / of te oplossingsgericht	Snel denken en roepen dat het door de ander komt	Steevast de schuld of fout bij jezelf zoeken	Doen alsof er niks aan de hand is, maar ondertussen...	Het gesprek (conflict) aangaan als zinloos beschouwen
Bijbehorend impulsief gedrag (onder stress)	Weerstand (tonen) Geen rekening met de mening, belangen, waarden, wensen en/of behoeften van de ander willen houden Het beter weten / zich superieur achten / belangrijker voelen dan de ander Defensief reageren	Bazig Geen rekening met het tempo, niveau en/of mogelijkheden van de ander willen houden Teveel op de taak en de inhoud Overrulen en taken/rollen overpakken ('Laat mij maar') De ander kleineren Controledrang Vermijden van oncomfortabele emoties	Kritisch De schuld / fout / verantwoordelijkheid bij de ander leggen (zorg. slachtoffer) Blaming & Shaming Snel in de aanval (offensief) Agressief worden Manipuleren door dwingen en eisen Dreigen Vernederen	Piekeren 'Het ligt aan mij'. 'Wat doe ik verkeerd?' 'Sorry, sorry, sorry' (zorg. dader) De ander beter en belangrijker achten Perfectionisme Manipuleren door pleasen en/of zuigen Zelfkritiek. Zelfkleineren Uitstellen Almaar bezig met & zorgen voor de ander	Vermijdend Ontkennen Bagatelliseren / wegwuiven Toegeven Sussen (mantel der liefde) Grappen maken om spanning te vermijden Snel van onderwerp veranderen Afwijding zoeken in eten, roken, porno kijken, drugs- en drankmisbruik	Negeren De ander laten bungelen Zich erboven stellen Onverschilligheid. Luiheid Emotioneel afstand nemen uit zelfbescherming Afhaken Cynisme / Sarcasme Hardheid. Botheid.
	"De waarheid" is giga veel groter dan jij en ik kunnen overzien." Aanvaard & waardeer de verschillen	"Problemen lossen sneller en beter op door ontspanning en neutraliteit." Ontspan & geef ruimte.	"Jouw emoties zijn jouw zorg en verantwoordelijkheid." Keer naar binnen & geef jezelf aandacht..	"Het conflict gaat over de ander; conflicthantering over jou. Sta stil bij wat je (zélf) wil." Het hoeft niet perfect.	"Een conflict is een uitnodiging om te helen, groeien en opnieuw of anders te verbinden..." Je bent het waard.	"Het conflict op zich heeft geen zin, maar je kunt er wel zin aan geven." Jij bent de schepper van jouw werkelijkheid.
De transformatieve vraag	Wat zou er zo belangrijk voor die ander kunnen zijn, dat hij/zij er zo anders in staat dan jij?	Wat kost deze manier van doen jou? En: is dit (nog) wel de juiste plek / relatie voor je?	Hoe zou je beter voor je eigen pijn (van het niet gezien/gehoord zijn) kunnen zorgen?	Wat heb je goed gedaan? En: wat wil jij?	Wat kun je door je eigen gedrag (nu) niet (be)leven, waar je wel behoefte aan hebt?	Wat heeft jou (ooit) zo gekwetst dat je zo afgehaakt bent? En: wat betekent deze relatie (nog) voor je?



# Conflictbegeleiding Skills

voor coaches, maatschappelijk werkers, geestelijk verzorgers

## Gratis Masterclass voor meer verdieping



- Begeleid jij op individuele basis cliënten met (ernstig) innerlijk en/of uiterlijk conflict?
- Ben je geïnteresseerd in handige hacks en het verbeteren van je conflictbegeleidingsvaardigheden?
- Wil je zelf ook je conflicthantering verbeteren en groeien en bloeien als mens?

Meld je aan voor de gratis live online Masterclass!

### Masterclass de Essentie van Conflictbegeleiding

In deze gratis Masterclass gaan we samen in op het Spiekbriefje en ontvang je nog een aanvulling daarop. Ook zal ik zal enkele essentials met je delen op het gebied van conflictbegeleiding en hoe je op eenvoudige wijze impactvoller kunt werken.

De Masterclass is **Waardevol, Interactief en Vrijblijvend**, en wordt **NIET Opgenomen!**

Zie voor de data: <https://devrijplaatscoach.nl/Gratis-Masterclass-de-Essentie-van-Conflictbegeleiding/>

Andere vraag? Bel me op 06 3040 3330

Email: [info@devrijplaatscoach.nl](mailto:info@devrijplaatscoach.nl) t.a.v. Alexandra

Werklocaties: Kromme Waal 9 en de Binnenkant 24, Amsterdam

