

## **Werkwijze Wendy**

Wellicht heb je bepaalde vragen, wensen, doelen, of ervaar je belemmeringen in je privéleven en/of op je werk. Wellicht wil je jezelf uitdagen verder te groeien of heb je bepaalde signalen al te lang genegeerd. In een coachsessie kunnen we aan de slag gaan met jouw coachvraag en creëren we samen inzicht, formuleren we concrete stappen en gedragsvoornemens om je doelen te bereiken. In mijn coaching werk ik voornamelijk vanuit het gedachtegoed van de Transactionele Analyse (TA) en systemisch werk.

Het eerste systeem waar elk mens deel van uitmaakt is het gezin waarin je opgroeit, je gezin van herkomst. Dit eerste systeem laat een diepe blauwdruk en indruk achter, waar gedrag en interactiepatronen uit voortvloeien die we vaak (onbewust) blijven herhalen in andere systemen. Wanneer je langdurig of herhaaldelijk worstelt met bepaalde thema's, kan het zinvol zijn om in je systeem van herkomst te onderzoeken waar dit thema ontstaan is en hoe je hier een nieuw antwoord op kunt vinden.

De TA gaat ervan uit dat we in onze vroege levensjaren al 'besluiten' nemen over hoe we reageren in bepaalde situaties. Hieruit ontstaan patronen van denken, voelen en doen, waar we naar handelen en (onbewust) ons leven naar inrichten. Inzicht hierin maakt dat je kunt kiezen voor scriptmatig (automatisch en autobiografisch) gedrag of ander, meer effectief gedrag. Met de TA ontwikkel je kennis, inzicht en vaardigheden op het gebied van gedrag, samenwerken, persoonlijke ontwikkeling (zowel privé als professioneel) en communicatie. Het maakt de weg vrij om bewust te kiezen voor het loslaten van de automatische reacties en biedt een opening naar persoonlijke groei.

Bij Systemisch werken gaan we ervan uit dat veel van onze onbewuste overtuigingen, patronen en gedragingen hun oorsprong vinden in de systemen waarin we zijn opgegroeid, waarin we leven en werken. Dit grotere geheel bepaalt in grote mate je gedrag, je zelfbeeld en overtuigingen. Systemisch werken is een manier om inzicht te krijgen in je plek in een systeem. Er zijn familiesystemen, organisatiesystemen, sportteams, vriendschapsrelaties, ze zijn allemaal te onderzoeken. Systemisch werk is bij uitstek een methodiek die werkt op het niveau van bewustwording en biedt je inzicht in je eigen rol en die van anderen binnen een systeem. Het helpt je om beperkende overtuigingen los te laten, effectiever gedrag te ontwikkelen en nieuwe, eigen keuzes te maken.

In mijn ogen versterken de TA en systemisch werk elkaar. We werken op het niveau van de onderstroom; datgene wat je op onbewust niveau beïnvloedt. Samen kunnen we op een krachtige en effectieve manier jouw verborgen belemmeringen en patronen zichtbaar maken, waarna gewerkt kan worden aan de balans in het systeem vanuit alle kwaliteiten en het potentieel dat jij in je hebt.