

101 BIJBELSE COACHTIPS

Carianne Ros

101

Bijbelse coachtips



Buijten & Schipperheijn *Motief*
Amsterdam

TOTAL *Balance*
CHRISTENCOACHES

ISBN: 978-94-6369-295-3

© 2024 Buijten & Schipperheijn *Motief*
Amsterdam

Alle Bijbelteksten zijn afkomstig uit de NBV21, tenzij anders aangegeven.

Behoudens uitzonderingen krachtens de Auteurswet van 1912 mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen of openbaar gemaakt, op welke wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgevers.

Voor het maken van kopieën uit deze uitgave, ook voor zover toegestaan door de Auteurswet, zijn vergoedingen verschuldigd. Voor betaling van vergoedingen en voor toestemming voor het overnemen van gedeelten in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken wende men zich tot de uitgevers.

Tekst- en datamining van (delen van) deze uitgave is uitdrukkelijk niet toegestaan.

Vormgeving omslag: Theresia Koelewijn

Vormgeving binnenwerk: Andries Mol

Omslagfoto voorplat: iStock, Sjoerd van der Wal

Omslagfoto achterplat: Bertina Bartlett (Silverlinings)

Woord vooraf

‘Ik loop vast en ik weet niet waardoor het komt. Kun je me helpen als-jeblijft?’ Veel coaches zullen de vraag herkennen. En we mogen dankbaar zijn dat het taboe van ‘hulp zoeken’ er steeds meer van afgaat, waardoor mensen ook daadwerkelijk de vraag durven stellen!

Coaches kunnen mensen inzicht geven in zichzelf en in hun processen doordat ze de juiste vragen stellen en doordat ze doorvragen om het échte probleem te achterhalen. We kunnen onze coachees ook opdrachten en oefeningen geven, zodat datgene wat je hun vertelt ook in praktijk gebracht kan worden. En wat ik het mooiste vind aan het *Bijbels coachen* is dat we ook met en voor onze coachees kunnen bidden en dat we Gods Woord kunnen inzetten om mensen tot hun diepste kern te laten komen.

Ik spreek in dit boek ‘coaches’ aan. Misschien ben jij (nog) geen professionele coach, maar ben je wel in je werk of privé aan het coachen. Deze tips zijn bedoeld voor iedereen die op wat voor manier dan ook bezig is anderen te helpen of te begeleiden om zijn of haar doelen te behalen en tot zijn of haar bestemming te komen. Oftewel voor iedereen die coacht of wil coachen vanuit Bijbels perspectief – vanuit welke achtergrond dan ook!

Ik heb het ook over ‘coachees’, en daarmee bedoel ik iedereen die met een hulpvraag bij je komt. Misschien is dat in jouw geval een werknemer, een collega, een cliënt of iemand uit je gemeente of kerk; vul dan gewoon dat woord in telkens als je ‘coachee’ leest.

Toen ik zelf op 23-jarige leeftijd officieel begon met coachen, wilde ik dat per se vanuit Bijbels perspectief doen, omdat ik geloof dat alleen God écht kan helen. Ik was toen al een jaar of twee bezig met het ontwikkelen van de huidige TotalBalance Methode, vanuit het feit dat ikzelf vanaf mijn twintigste ongeveer drieën-half jaar chronisch vermoeid was en ik daar een oplossing voor wilde hebben. Ja, sámen met God. Want ik had wel door dat ik er in mijn eentje niet uit zou komen.

Deze 101 tips heb ik in de loop van de tijd ‘ontdekt’ als zeer waardevol. Ze hebben mij en mijn coachees in al die jaren van coachen geholpen om de juiste keuzes te (blijven) maken. En nu deel ik ze graag met jou. Misschien lijken sommige tips oppervlakkig of ‘simpel’. Maar ik daag je uit om ze daadwerkelijk in praktijk te brengen en te ervaren dat ze vele malen diepgaander zijn dan ze misschien op het eerste oog lijken. Waarom? Omdat Gods Woord erdoorheen spreekt. En omdat Hij zijn waarheid en zijn wijsheid met ons wil delen.

Dit boek is in de eerste plaats bedoeld voor jouzelf. Ik geloof dat het belangrijk is dat we als coaches telkens weer verder leren en onszelf blijven ontwikkelen, zodat we onze coachees steeds beter kunnen helpen. Wanneer wij groeien, kunnen we hen weer verder helpen groeien en ontwikkelen! Daarnaast wil ik graag met dit boek laten zien wat Bijbels coachen inhoudt ten opzichte van ‘gewoon coachen’.

Je zou elke dag een tip kunnen lezen of het hele boekje in één keer door kunnen lezen. Maar belangrijk is vooral dat je er ook daadwerkelijk wat mee doet. Dus je zou bijvoorbeeld een lijstje kunnen maken van vijf of tien tips die op dit moment voor jou belangrijk zijn. En dan kijk je er over een maand of twee nog eens

naar en pak je er weer nieuwe tips uit om mee aan de slag te gaan. God is erbij, dus laat je leiden door de heilige Geest, dan komt het vanzelf goed!

Na elke vijf tips staat er een coachopdracht beschreven die je met je coachee zou kunnen doen. De 'opdracht' is de opdracht of oefening die jij aan je coachee geeft. Bij 'coach' staat wat je vervolgens kunt doen of zeggen om de opdracht met je coachee na te bespreken.

Vertrouw op de HEER met heel je hart,
steun niet op eigen inzicht.
Denk aan Hem bij alles wat je doet,
dan baant Hij voor jou de weg.
Spreuken 3:5-6

Het is mijn diepe verlangen om mensen écht bij het Vaderhart van God te brengen. Dat we leren leven vanuit volledige overgave aan God, zodat we vol vreugde en vanuit rust en balans onze taak mogen volbrengen die God ons gegeven heeft. Ik bid je zijn zegen toe, opdat je velen tot zegen zult zijn!

Veel liefs en sjalom,
Ook namens het TotalBalance Team,
Carianne

Bijbels coachen is het vak van liefhebben

De liefde is de basis van alles. En dus is het van belang dat we – ook als coaches – liefhebben! Bijbels coachen doe je niet ‘uit plicht’ of alleen maar om een boterham te verdienen: je wilt bewust je talenten inzetten om anderen tot zegen te zijn, tot eer van God!

En hoe mooi is het, wanneer jij iets extra’s geeft aan of doet voor je coachee? Een versgebakken stukje taart, een lief kaartje, een mooie bloem, een lied dat je zingt... Laat ze merken dat God hen liefheeft!

‘Meester, wat is het grootste gebod in de wet?’ Hij antwoordde: ‘Heb de Heer, uw God, lief met heel uw hart en met heel uw ziel en met heel uw verstand. Dat is het grootste en eerste gebod. Het tweede is daaraan gelijk: heb uw naaste lief als uzelf.’

Matteüs 22:36-39

Wat geef of doe jij extra om je coachees bewust lief te hebben?

Laat iemand in vrede gaan als dat nodig is

Het is lastig wanneer iemand niet naar jouw goede adviezen wil luisteren, maar ieder heeft zijn of haar eigen weg te gaan. Als iemand echt niet meewerkt, dan moet je je afvragen of jij nog wel verder wilt of kunt werken met deze coachee.

Als je je coachee laat gaan of doorverwijst, doe dit dan in vrede. Zegen de ander en waak ervoor dat jij je er niet verbitterd of afgewezen door voelt. Je kunt niet iedereen helpen!

Laat jullie vrede over dat huis komen als het dat waard is, maar als het dat niet waard is, laat dan die vrede naar je terugkeren. En als ze je niet willen ontvangen noch naar je woorden willen luisteren, verlaat dan dat huis of die stad en schud het stof van je voeten.

Matteüs 10:13-14

Wat doet het met jou als je coachee niets doet met jouw liefdevolle wijsheid?

Diepgaande vergeving ontvang je van God

Vergeving is cruciaal als mensen echt geheeld willen worden van hun pijn, verdriet en bitterheid. Maar sommige dingen zijn menselijkerwijs niet te vergeven, dus wat dan? Geef eerst heel bewust ruimte aan alle verschillende emoties van je coachee. Iedereen heeft het nodig om écht gezien en gehoord te worden, zéker in hun pijn en verdriet.

Vervolgens mag je je coachee bij het kruis van Jezus brengen en Hem vragen om hem of haar Gods vergeving te geven in zijn of haar hart. Je coachee hoeft het niet zelf te doen: God zal helpen!

Want als jullie anderen hun misstappen vergeven, zal jullie hemelse Vader ook jullie vergeven. Maar als je anderen niet vergeeft, zal jullie Vader jullie je misstappen evenmin vergeven.

Matteüs 6:14-15

In hoeverre betrek jij God en zijn vergeving in je coaching?

Zorg dat je zelf goed in je vel zit

Het heeft effect op je coaching als jij niet lekker in je vel zit. Jij bent het goede voorbeeld, dus doe wat nodig is om goed voor jezelf te zorgen, zodat je anderen kunt begeleiden om dat ook te doen. Bidden, Bijbellezen, bewegen, gezond eten en slapen: je hebt het nodig!

Als wij zout en licht willen zijn, is het van belang dat mensen ook echt kunnen zien dat het een feest is om het leven samen met God te mogen leven! Want dan willen zij dat ook...

Dus eet je brood met vreugde, drink met een vrolijk hart je wijn. God ziet alles wat je doet allang met welbehagen aan.
Draag altijd vrolijke kleren, kies een feestelijke geur.
Prediker 9:7-8

Wat vind jij heel leuk om te doen? En maak je daar ook tijd voor?

Investeer in wijsheid

Je kunt nóg zo veel opleidingen hebben gedaan, als je niet coacht vanuit Gods wijsheid, dan mis je de meest fundamentele kracht in je coaching. God is de basis van alles! En wanneer jij investeert in Gods wijsheid door bewust Gods Woord tot je te nemen en door veel te bidden, dan zullen jouw coachees Hem gaan ontdekken.

Dat is ook juist zo fijn aan het Bijbels coachen: jij mag samenwerken met Gods Geest om je coachee in Gods waarheid te brengen. God zal je dingen openbaren die jij zelf niet kunt weten.

Als je in acht neemt wat ik zeg,
zul je leren wat oprecht, eerlijk en rechtvaardig is,
dan volg je altijd het juiste spoor.
Want wijsheid zal je geest doordringen,
je koestert je in kennis.
Bedachtzaamheid zal je behoeden,
inzicht houdt de wacht
om je af te houden van verkeerde wegen,
om je te beschermen tegen leugenaars.
Spreuken 2:9-12

Investeer jij in het zoeken naar en het ontvangen van Gods wijsheid?

Leven vanuit dankbaarheid

Heeft je coachee er moeite mee om vanuit dankbaarheid te leven?

Opdracht die je aan je coachee geeft:

Maak een moodboard met allerlei plaatjes, Bijbelteksten en quotes die jou een gevoel van dankbaarheid geven. En schrijf de komende week elke dag drie dingen op waar je die dag dankbaar voor bent. Ook als je het niet vóélft: doe het! Want het gevoel van dankbaarheid en vreugde zal volgen.

(Onder het kopje ‘Coach’ staan vragen die je ná het doen van de opdracht of oefening zou kunnen stellen aan je coachee. Je kunt uiteraard ook andere vragen stellen, maar waar het om gaat, is dat je een goed gesprek hebt met elkaar, zodat de coachee leert om op zichzelf en op zijn of haar gedachten en gevoelens te reflecteren.)

Coach:

Vertel me wat de verschillende beelden en teksten voor jou betekenen. Hoe was het voor je om elke dag drie dingen van dankbaarheid op te schrijven? Vond je het makkelijk of moeilijk om te doen en waarom vond je dat? Welke gevoelens heb je als je nu naar je moodboard en jouw punten van dankbaarheid kijkt? Voel je dankbaarheid en nieuwe energie en vreugde in je hart stromen?

Gebruik en ontwikkel je talenten

God heeft jou precies zo geschapen en uitgerust met talenten dat jij je door God gegeven roeping kunt leven. Denk eens goed na over al je talenten, passies en mogelijkheden: welke zou God willen dat je gebruikt in je coaching? Je hebt je talenten niet voor niets gekregen!

Soms zijn er talenten die je begraven hebt, omdat je te vaak hebt gehoord dat 'jij dat toch niet kunt' of dat 'je er geen tijd, geld of energie voor hebt' of dat 'jouw talent niet nuttig is voor anderen'. Het zijn leugens! Dus graaf je talenten op en ga ze ontwikkelen!

Aan de een gaf hij vijf talent, aan een ander twee, en aan nog een ander één, ieder naar wat hij aankon. Toen vertrok hij. Meteen ging de man die vijf talent ontvangen had op weg om er handel mee te drijven, en zo verdiende hij er vijf talent bij.
Matteüs 25:15-16

Welke talenten zou jij nog graag verder ontdekken en ontwikkelen?

Besteed je tijd aan je eigen, door God gegeven taken

Elke minuut die voorbij is, komt nooit meer terug. Je tijd is eindig! Veel coaches zijn bang om geld te investeren en denken dat ze alles zelf moeten doen. Ze denken vanuit schaarste, maar God heeft bedacht dat we moeten samenwerken. Dus doe wat jij goed kunt en huur andere mensen in om datgene te doen wat jou te veel tijd of moeite of energie kost, terwijl zij het heel goed kunnen en graag doen. Bid ervoor en vertrouw erop dat God zal voorzien in wat nodig is.

Als het hele lichaam oog zou zijn, waarmee zou het dan kunnen horen? Als het hele lichaam oor zou zijn, waarmee zou het dan kunnen ruiken? Maar God heeft juist alle lichaamsdelen hun eigen plaats gegeven, precies zoals Hij dat wilde.

1 Korintiërs 12:17-18

Welke taken doe jij waar je eigenlijk veel beter iemand anders voor kunt inhuren?

Gebruik je hoofd en je hart

Als je goed wilt coachen, is je verstand belangrijk om mee te kunnen denken in de verschillende processen. Maar sluit ook je hart niet uit, want wanneer je hart is afgestemd op God, kan Hij je belangrijke fluisteringen geven die jouw verstand niet begrijpt. Een coachee zal ook veel eerder naar je luisteren en adviezen van je aannemen wanneer je juist ook je hart laat spreken. Want ze hebben het nodig om zich geliefd te voelen om zich te kunnen openen en om diepgaande heling te kunnen ontvangen.

Van alles waarover je waakt, waak vooral over je hart,
het is de bron van je leven.

Spreuken 4:23

Op welke momenten heb je de neiging om te veel je hoofd of juist je hart te gebruiken, in plaats van dat je ze goed laat samenwerken?

Breng je coachee bij Jezus als hij bevrijding nodig heeft

Mensen die gevangenzitten in slechte gewoontes of in negatieve patronen vinden het vaak moeilijk om die los te laten. Ze blijven in cirkeltjes ronddraaien en verzinnen met regelmaat leugens en excuses om maar in die gevangenschap te blijven, terwijl ze er eigenlijk uit willen.

Jij als coach bent heel belangrijk in dit proces: Jezus wil hun échte vrijheid geven en jij mag hen bij Hem brengen, zodat Hij hen kan helen en vrijmaken.*

De geest van God, de HEER, rust op mij,
want de HEER heeft mij gezalfd.
Om aan armen het goede nieuws te brengen
heeft Hij mij gezonden,
om aan verslagen harten hoop te bieden,
om aan gevangenen hun vrijlating bekend te maken
en aan geketenden hun bevrijding.
Jesaja 61:1

Op welk gebied heb jij zelf nog bevrijding of vrijheid nodig? Ga hiermee aan de slag!

* Als iemand echt (demonische) bevrijding nodig heeft, doe dit dan nooit alleen, maar met iemand samen of verwijs je coachee door naar bevrijdingspastoraat.

Bijbels coachen is bemoedigen, inspireren en onderwijzen

Mensen hunkeren naar liefde. Als 'normale' coach moet je vragen stellen, maar mag je niet echt deelnemen aan het proces. Vanuit het Bijbels coachen willen we je als coach juist stimuleren om actief bij het proces van de ander betrokken te zijn. Om er écht voor de ander te zijn in bemoediging, inspiratie en onderwijs en om goed te luisteren naar wat Gods Geest de ander zou willen zeggen. Bid voor je coachee en ontvang goddelijke wijsheid voor hen.

Daarom bidden wij onophoudelijk voor u, vanaf de dag dat we dat gehoord hebben. We vragen dat u Gods wil ten volle mag leren kennen door de wijsheid en het inzicht die zijn Geest u schenkt.

Kolossenzen 1:9

Als bemoediger heb je zelf ook bemoediging nodig, dus waarin zou jij graag bemoedigd willen worden?

Droom je leven

Vindt je coachee het moeilijk om te dromen?

Opdracht:

Pak een groot vel papier. Schrijf in het midden IK en zet daar een rondje omheen. Maak vervolgens een mindmap van je dromen op verschillende gebieden van je leven.

- Wat verlang je om nog te bereiken of te doen in je werk of hobby's?
- Welke materiële dromen heb je (nog)?
- Welke dromen heb je voor jou en je geliefden?
- Wat zou je nog graag willen leren en op welke manier?
(Door middel van een studie of een training of door het lezen van een boek...?)
- Hoe zie je je ideale gezondheid voor je?

Coach:

Besprek vervolgens niet alleen de dromen, maar vraag ook dóór. 'Hoe zou je deze dromen waar kunnen maken? Wat houdt je mogelijk tegen? Wat heb je nog nodig om je droom of dromen te kunnen verwezenlijken? Hoe zou je je voelen als je daadwerkelijk dit leven zou leiden dat je nu opgeschreven hebt?'

Laat je niet leiden door angst, maar door Gods liefde

Gods antwoord op angst is altijd zijn liefde. Prik door de angst van je coachee heen. Angst is niet altijd zichtbaar, maar wanneer iemand zich zorgen maakt, dan schuilt daar angst onder. Is iemand gestrest? Stress is een vorm van angst.

Dus luister naar hun onrust en zorgen, maar bied ze tegelijkertijd hoop: God is met hen en Hij wil hun zijn volmaakte liefde geven! Zoek bemoedigende Bijbelteksten op die je coachee helpen om te leven vanuit vertrouwen op God. En geef uiteraard zelf het goede voorbeeld, door al je zorgen aan God te geven.

De liefde laat geen ruimte voor angst; volmaakte liefde sluit angst uit, want angst veronderstelt straf. In iemand die angst kent, is de liefde niet tot volmaaktheid gekomen.

1 Johannes 4:18

Zijn er dingen waar jij je zorgen over maakt of waar je stress over ervaart? Bid om Gods liefde!