

DE BEPPER BALANCE METHODE

EEN KORTE INTRODUCTIE

De beroemde uitspraak van wijlen Johan Cruijff is goed om te keren;

“Je gaat het pas zien als je het doorhebt.”

De methode die in dit boek beschreven staat gaat uit van het omgekeerde;

“Je krijgt het pas door als je het ziet.”

Veranderen is van alle tijden. Generaties veranderen parallel aan de veranderingen in de maatschappij. Er is een snel tempo van ontwikkelingen, innovaties, bekendheid met meerdere culturen en gewoontes, kennis en zelfkennis. Dat doet een beroep op de mens om in staat te zijn zich in hetzelfde tempo aan te passen en te ontwikkelen. Kennis en de toegang tot kennis neemt exponentieel toe horen we vaak. Geldt dat dan ook voor onze eigen ontwikkeling? Onze capaciteit om te veranderen? En is dat nodig? Wenselijk? Of is het juist nodig daarin stevig onderscheid te maken. Een duidelijk contrast tussen tempo buiten jezelf en in jezelf? Dwingt een snelle wereld af dat er een stevigere ‘ik’ nodig is? Is dat waardoor burn-out sneller een geaccepteerde term is dan overspannen? Omdat het vaker voorkomt en zich sneller voordoet vanwege een versnelling van van alles? Alles is veel. Vaak veel te veel. Waar de één zich bezighoudt met de geopolitieke verhoudingen en de burens in de straat niet kent, haakt de ander af bij het nieuws en richt zich op het nabije.

De hoeveelheid aan mogelijkheden dwingt het maken van keuzes af.

Het afnemen van gemeenschappen en het toenemen van individualisme en de trend om als mens onafhankelijk en zelfstandig te moeten kunnen functioneren, brengt het risico op vereenzaming of uitsluiting met zich mee. Daardoor dwingt het de ontwikkeling op het gebied van communicatie, sociale vaardigheden en zelfkennis af. Dat is hard werken. En vaak lukt het niet. Of lukt het tijdelijk niet. Mensen lopen tegen van alles aan. Problemen, keuzes, confrontaties met zichzelf, anderen of omstandigheden. Vaak hebben we het gevoel geen invloed te hebben.

Vanuit mijn eigen coachpraktijk ontdekte ik een manier van onderzoeken met de cliënt die effectief bleek. Effectief door het ontrafelen van een probleem en het wegen van de onderdelen. Hierdoor neemt het overzicht toe en kunnen afwegingen bewust worden en keuzes of acties bewuster worden gemaakt. Deze manier is in de praktijk uitgewerkt tot de Bepper Balance Methode. Een methode die werkt met een tastbare tool, het Bepper-Bord.

Soms zien mensen niet meer hoe ze verder komen. Hoe ze uit een situatie of gevoel kunnen komen. Als het overzicht ontbreekt of het inzicht tekortschiet, is het goed om te beseffen dat niks op zichzelf staat. En dat het geheel altijd uit een ‘som der delen’ bestaat. In dit geval

noemen we die delen 'aspecten'. Dingen die een rol spelen bij iets of dingen die een onderdeel zijn van iets. En 'iets' is dan een gevoel, een situatie, een probleem, een keuze.....

Door dit 'iets' te ontrafelen of te ontleden worden dingen ineens helder. Daar waar je eerst een berg voor je zag, zie je dan ineens de losse onderdelen. Dat zorgt voor overzicht. Overzicht geeft ontspanning en rust. Daarmee ontstaat ruimte voor nieuwe inzichten. Het is de grondslag voor de effectiviteit van de Bepper Balance Methode die hier in het kort wordt beschreven. Onder de (hele) korte beschrijving vind je ook een voorbeeld uit de praktijk.

Het doel van werken met deze methode is het vergroten van overzicht, inzicht en eigenaarschap. Zij stelt de cliënt zo goed mogelijk in staat zelf tot nieuwe inzichten te komen, zelf te ontdekken wat in de weg staat van de gewenste verandering en zelf de opties te ontdekken die het mogelijk maken om te veranderen en verbeteren. Hieruit volgt een actie of verandering in visie of beleving waarmee de cliënt die verandering kan realiseren die eerder de voortgang van een proces in de weg stond. Hierdoor voelt de cliënt zijn eigen kracht en mogelijkheden waardoor de ik-sterkte en het persoonlijk leiderschap versterkt wordt.

Een ander doel van werken met deze methode is om de communicatie te bevorderen en de drempel om dingen te benoemen of emoties te uiten te verlagen. Het leidt de cliënt af van denken en formuleren en geeft daardoor ongemerkt meer ruimte voor gevoel en het tonen van mimiek, houding, intonatie en onbewust hardop denken van de cliënt waardoor de professional snel een betere inkijk krijgt in de persoonlijk beleving van de cliënt. Hierdoor kan de professional sneller naar de kern, gericht vragen stellen en interventies inzetten die effectief zijn voor het proces. Ook als de methode wordt toegepast bij groepen of gezinnen met behulp van de Bepper Team-Kit.

Je kunt de BBM dus inzetten bij verschillende doelgroepen;

- *Bij Individuele cliënten*
- *Bij tweetallen (of het nu een liefdesrelatie, ex-geliefden, klasgenoten, collega's, vrienden, burens, familieleden of twee organisaties betreft)*
- *Bij gezinnen, alle soorten en samenstellingen*
- *Bij groepen en teams*

De doelgroepen waarmee kan worden gewerkt met de BBM zijn zeer divers. Leeftijd, niveau (intellectueel of emotioneel), functie, taal en situatie spelen nauwelijks een rol bij het inschatten of de methode effectief kan worden ingezet.

SCHEMA VAN DE BASIS AANPAK VAN DE BBM

Je ziet hier vast een kleine schematische weergave van een Bepper-sessie.

Een gesprek of sessie waarbij de BBM en het Bepper bord worden ingezet bestaat, bij de basis-aanpak, uit de volgende stappen:

1. HOOFD - vraag
Deze bepaalt de cliënt.
2. ASPECT - vraag
Deze bepaalt de professional.
3. Het opschrijven van de Aspecten
Door de cliënt, één aspect per cirkel.
4. WEEG - vraag 1
Deze bepaalt de professional.
5. Weging 1
Door de cliënt, met een aantal gems in een bepaalde kleur.
6. WEEG - vraag 2, 3 enz.
Deze bepaalt de professional.
7. Weging 2, 3 enz.
Door de cliënt, met een aantal gems in een andere kleur.
8. Tijdens dit proces van 1 t/m 7
 - a. *Is de professional aan het Luisteren, observeren, samenvatten/ spinselen en doorvragen. Net zolang tot je cliënt iets ontdekt of voelt of besluit waar hij een stap(je) verder mee komt. Waarbij je cliënt kan ontladen, nieuwe inzichten krijgt of mogelijke acties ziet. Soms ga je daarvoor een 2^e of 3^e keer bovenaan dit stappenschema beginnen binnen één sessie.*
 - b. *Daarnaast 'proeft' de professional in de tussentijd, als de cliënt schrijft of weegt, wat de meest effectieve volgende vraag kan zijn in het schema.*



Het werken met de Bepper Balance Methode is toegankelijk voor coach en cliënt. Toch is er oefening nodig voor de professional om de juiste vragen te stellen, de juiste combinatie van vragen te vinden en de juiste interpretaties en bevindingen op basis van observatie van Bord en Cliënt(en) op de juiste wijze te checken. En dit alles om de cliënt zelf zoveel mogelijk zijn of haar eigen ontdekkingen te laten doen. Ervanuit gaande dat wat iemand zelf ontdekt en zelf bedenkt, de persoon in kwestie beter in staat stelt toe te passen in de praktijk. Ook kan de cliënt sneller en beter de draad weer op te pakken als jij of zij 'de nieuwe manier' weer even kwijt is. De weg ernaartoe is immers zelf gevonden en dus bekend.

Hieronder zie je een voorbeeld van een gedigitaliseerd Bepper Bord.

Je leest een omschrijving van de situatie en daarna een weergave van de stappen volgens de methode die cliënt en coach volgen. Daarna lees je in het kort wat dit voor de cliënt heeft opgeleverd.

Bekijk de borden rustig. Wat staat er? Welke gems liggen er? Wat zegt dat jou als kijker?

Bedenk ook dat dit bord er bij elke cliënt anders uitziet. Zelfs als dezelfde hoofdvraag wordt onderzocht. Bij een andere cliënt met een andere situatie en een ander karakter, zullen er bij de coach (meestal) andere aspecten worden gevraagd en ook andere weegvragen zijn. Het leren aanvoelen van de juiste vragen en het gebruiken van al je intuïtie en observatietalent als coach levert een grote bijdrage aan het proces dat de cliënt bij het

toepassen van deze methode doorloopt. Daarom geldt, zoals vaak; Hoe meer ervaring de coach in het toepassen heeft, hoe groter het effect bij de cliënt.

Praktijkvoorbeeld:

Thuis werken en invloed op de situatie

Annabel bespreekt haar situatie in een coaching-sessie:

Annabel werkt sinds het ingaan van de corona-maatregelen thuis. Ze heeft 2 kinderen (8 en 10) die nu niet of weinig naar school gaan en (deels) thuis onderwijs moeten krijgen maar ook vrije tijd hebben. Vrije tijd met beperkte mogelijkheden.

Annabel is alleenstaand en heeft een baan als teamleider bij een uitzendbureau.

Annabel begint de sessie die in de praktijk op gepaste afstand plaatsvindt, met een snel tempo te praten. Het loopt haar over. Niks lijkt langer dan 5 minuten achter elkaar te kunnen en zo wordt er niks afgerond naar tevredenheid. Noch bij privé-dingen noch bij werk-dingen. Ze reageert anders dan ze gewend is en daar heeft ze last van.

Ze stemt in met het voorstel om een Bepper Bord te leggen.

De vraag die zij zelf bedenkt en wil onderzoeken, haar HOOFDVRAAG luidt:

“Hoe zorg ik ervoor dat het allemaal lukt, met dat thuiswerken.”


Als we de vraag gecheckt hebben (is dit écht de vraag waar je antwoord op wilt en is deze zo juist geformuleerd?) stel ik haar een aspectvraag. Ik besluit een aspectvraag te kiezen die (eerst) haar werk centraal stelt. Deze luidt als volgt:
Aspectvraag:

“Wat zijn voorwaarden voor jou om ‘goed’ te kunnen werken als je thuis werkt?”



Op het eerste bord zie je de 9 aspecten die Annabel zelf op het bord heeft geschreven (*Bekijk rustig welke aspecten ze heeft opgeschreven*).

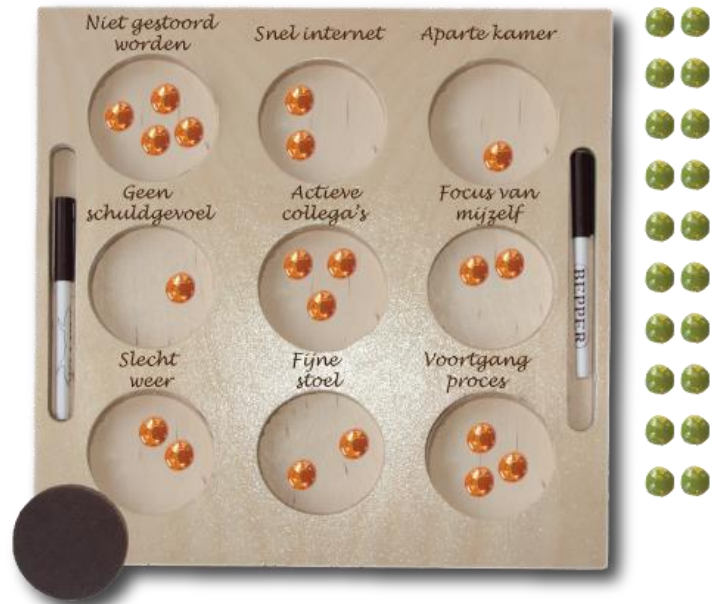
Omdat zij het bord op schoot heeft, vraag ik haar de aspecten rustig voor te lezen. Soms geeft ze uit zichzelf een toelichting, soms heb ik een vraag. Dan vraag ik haar om 20 oranje gems te verdelen over deze aspecten met de weegvraag in haar gedachten;

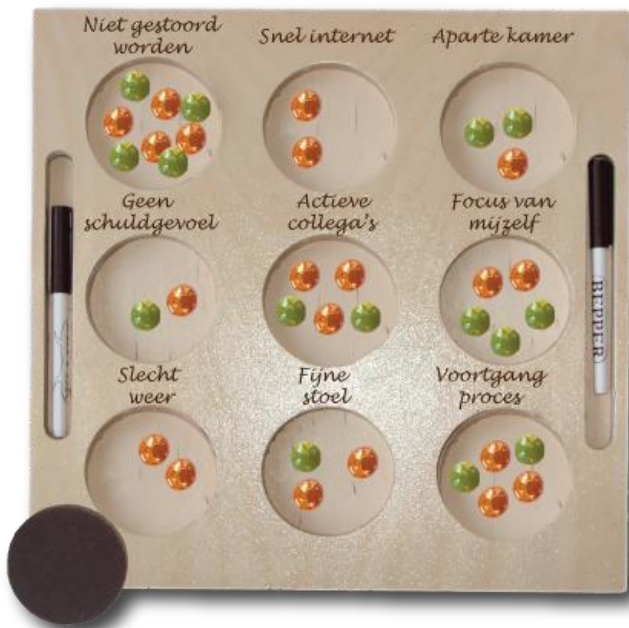
 Weegvraag 1: **“In welke mate staat dit aspect je op dit moment in de weg van ‘prettig werken’?”**

Annabel houdt de 20 oranje gems in haar hand en voelt. Vrij snel legt ze haar gems in het bord terwijl ze haar gevoel volgt. Je ziet haar weging in het bord. Terwijl ze iets zegt over haar weging als ik vraag of haar iets opvalt, vertelt ze het één en ander en ik proef een beetje een ‘wat overkomt mij allemaal’ gevoel. Ze voelt zich wat slachtoffer van alle omstandigheden en externe factoren, zo lijkt het. Daarom besluit ik weegvraag 2 te laten gaan over haar invloed.

 Weegvraag 2: **“In welke mate kun jij zelf iets doen aan dit punt?”**

In eerste instantie, voordat ze gaat wegen, zegt ze “Niks”...maar als ik haar uitnodig in zichzelf te zoeken, haar gems te voelen en rustig de tijd te nemen, dan komen er toch groene gems in het bord. Bij elke gem die ze legt heeft ze wel een idee wat ze kan doen. Welke actie ze kan ondernemen, welke taak ze aan iemand kan delegeren, waarvoor ze hulp kan vragen, hoe belangrijk het éigenlijk is op dit moment.





Na het noemen van alle mogelijkheden besteden we even aandacht aan de vraag wat er tot nu toe in de weg stond om deze mogelijkheden te benutten of te bedenken. En wat ze nodig heeft om hiermee aan de slag te gaan. Ook daar komen meerdere ideeën en acties uit naar voren.

Na de sessie heeft ze een heel ander gevoel. We bespreken kort haar gevoel en dat wat ze meeneemt van deze sessie. Ze gaat met energie weg. Zoveel mogelijkheden heeft ze zelf ontdekt. En zoveel aspecten heeft ze bij zichzelf gecheckt in hoeverre het waarheid, een aanname of de

beleving is die haar overtuiging en gevoel voedt. Het geeft lucht, ruimte en energie.

In bovenstaand artikel zie je een (digitaal en geanonimiseerd) voorbeeld uit de praktijk van een coaching-sessie met een Bepper Bord. Hiermee wordt gewerkt als je de Bepper Balance Methode toepast. De begeleider/ coach helpt op deze manier de cliënt om zelf te zien, voelen en ontdekken hoe het anders kan. Door de tastbare en visuele eigenschappen van de gebruikte tools, werken hoofd, hart en onderbuik samen en komen inzichten en ideeën tot stand die bij de cliënt beklijven. Het geeft ook snel een helder beeld voor de begeleider/coach wat er voor de cliënt allemaal een rol speelt bij de vraag die de cliënt wil onderzoeken (waar de cliënt aan wil werken) en hoe deze aspecten zich tot elkaar verhouden.

Voor meer informatie over deze methode kijk je op www.bepperbalance.com. Je kunt ook het boek "Anders coachen met de Bepper Balance Methode" in een boekhandel (online of offline) bestellen om meer te lezen over de methode en waarom een veranderproces een uitdagende exercitie is in het algemeen.

Wil je zelf werken met deze methode, dan is het raadzaam een training te volgen. Kijk voor meer informatie ook op www.bepperbalance.com.

Over de auteur:

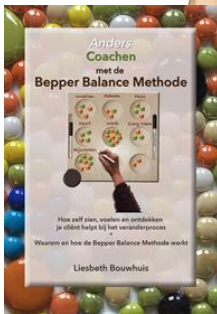


Liesbeth Bouwhuis is voormalig docent, coördinator, projectleider en sinds 2006 zelfstandig ondernemer. Sinds 2015 heeft zij een eigen coachpraktijk in Leiden van waaruit ze de Bepper Balance Methode ontwikkelde en uitwerkte tot een volwaardige en effectieve manier om mensen te helpen met hun veranderproces. Zij deed ook onderzoek met andere coachende professionals die de methode na een training in hun eigen praktijk toe hebben gepast. De resultaten waren heel positief. Zowel cliënt als professional zien en ervaren de meerwaarde van de methode en werken er graag mee. Zij ontwikkelde een aantal fysieke tools, een training en schreef een boek met een uitgebreide handleiding met veel voorbeelden uit de praktijk. Ook vind je daarin een inleiding op het veranderproces en hoe de methode daaraan een laagdrempelige en effectieve bijdrage levert.

Figuur 1 Een



Bepper Bord met ingrediënten.



Figuur 3 Anders coachen met de Bepper Balance Methode, cover.



Figuur 2 Een Team-Kit, voor groepen en gezinnen.

