

Het ZKM-Motievenonderzoek

Bij het begeleiden van individuen, groepen of organisaties maak ik gebruik van een unieke, wetenschappelijk getoetste methode: het **ZKM-Motievenonderzoek**. De kerngedachte van deze methode: mensen zijn gemotiveerde verhalenvertellers en brengen belangrijke gebeurtenissen onder in een zelfverhaal.

Je eigen levensverhaal biedt de basis voor een grondige en systematische ontdekkingstocht door je eigen leven. Het is een persoonlijk leerproces, waarin je zelf actief medeonderzoeker bent. Ik help je als coach om te (leren) reflecteren en te confronteren, om je verbanden en samenhangen te laten zien. Wat je onbewust over jezelf weet, wordt in een dialoog, die je ook met jezelf voert, zichtbaar en helder. In dit gesprek vloeien inzicht en verandering op een natuurlijke wijze in elkaar over. Zo leer je in korte tijd en uit eigen ervaring veel over jouw functioneren en de dynamiek ervan.

Aan de hand van een aantal gerichte vragen worden deelgebieden geëxploreerd. Je krijgt zicht op alle facetten die van betekenis zijn. Facetten die de persoon hebben gevormd en die van invloed zijn op je huidige functioneren, motivatie en welbevinden. De kern van wat je als belangrijk en waardevol ervaart komt boven. We verkennen samen je onderliggende motieven en gevoelens, met jouw vraag als basis. Uit de onderlinge samenhang van diverse ervaringen kom je je eigen patronen en thema's te weten. De rode draad, het verhaal achter het verhaal, wordt zichtbaar. Deze confrontatie met je eigen visie, handelen en gevoelens stimuleert je tot zelfinzicht en tot een betere kijk op je mogelijkheden tot verandering en tot het meer bewust maken van keuzes. Het ZKM-Motievenonderzoek is een kort traject, waarmee een nieuw vertrekpunt gemarkeerd wordt.

Onze samenwerking: jij en ik

Hoe ziet onze samenwerking eruit? Hoe komen we tot de juiste vragen en de juiste oplossingen? Mijn methode verloopt als volgt.

1. Toetsmoment: vraag verhelderen

We voeren een kennismakingsgesprek. Jouw vraag, jouw problematiek proberen we helder te krijgen. We maken afspraken over verwachtingen, procedure en rolverdeling.

2. Inventarisatie: landschap van je leven

In een eerste gesprek vertel je over je leven. Ik help je daarbij door vragen te stellen. Wat heb je meegemaakt? Wat vind je belangrijk? Wat wil je misschien anders? De belangrijke elementen uit verleden, heden en toekomst - de zogenoemde waardegebieden - zetten we in korte zinnen op kaartjes. Ook verken je je sterke en zwakke kanten in jouw functioneren en samenwerking met anderen, naast de kwaliteiten en valkuilen in je werk en privé-leven. Hierdoor komt het landschap van jouw leven op tafel.

3. Huiswerk: gevoelsakkoorden berekenen

Je neemt de kaartjes mee naar huis en probeert er gevoelens aan toe te kennen. Elke ervaring roept bepaalde gevoelens op: word je blij als je weer aan deze situatie denkt? Trots? Kwaad misschien, of eenzaam? Elk waardegebied ga je op vierentwintig vooraf gedefinieerde gevoelens beoordelen.

Deze scores worden in de computer verwerkt. Ze worden gebruikt om bij elke waardegebied een gevoelsakkoord te berekenen. De gevoelsakkoorden zijn voor ieder mens uniek. Ze maken zichtbaar wat de onderliggende betekenis van een ervaring is en hoe ervaringen met elkaar samenhangen.

4. Interpretatie: het verhaal achter het verhaal

In een tweede gesprek ga je samen met mij en met behulp van de gevoelsakkoorden het verhaal achter het verhaal zichtbaar maken. Het verhaal dat je in het eerste gesprek hebt verteld wordt nu vanuit de onderliggende betekenis geïnterpreteerd. Steeds terugkerende thema's, die een rode draad vormen door je hele leven, komen aan de oppervlakte. We ontdekken de werking van de twee grondmotieven die in ieders leven aanwezig zijn: de wens tot zelfbevestiging enerzijds en de wens tot verbondenheid met anderen anderzijds. Je krijgt een meer heldere kijk op je eigen situatie. We kunnen een plan voor de toekomst gaan opstellen.

5. Planrealisatie: doelen

Samen formuleren we actiepunten voor de ontwikkeling en het realiseren van doelen.

6. Coaching: zelf aan de slag

Je gaat zelf aan de slag in de praktijk en je wordt, als je dat wilt, gecoacht in vervolgesprekken. Daarin bespreken we je ontwikkeling in het persoonlijk functioneren en in de samenwerking met anderen. Mogelijk stellen we actiepunten bij.