

Inhoud

Inleiding	9
1 H-model met speelvelden voor communicatie	11
1.1 Huidige situatie: hoe het nu gaat	13
1.2 Hoogste uitkomst: hoe het straks is	14
1.3 Hulpbron: wat helpt om anders te handelen	15
1.4 Haalbaar doel: een eerste stap	16
1.5 Hindernis: wat verandering tegenhoudt	17
2 Gelijkwaardig samenwerken	19
2.1 Gelijkwaardig samenwerken	19
2.2 Structuur van de subjectieve ervaring	24
2.3 Het Boompje	27
2.4 De coach als persoon	31
3 Veilig, doelgericht en speels werken met het H-model	37
3.1 De cliënt het gevoel geven er te mogen zijn. Welkom!	37
3.2 Doel van de coaching	39
3.3 Speels inzetten van het H-model	46
3.4 Afspraken over de werkwijze	47
4 Huidige situatie	49
4.1 De cliënt zijn verhaal laten doen	51
4.2 Verbreden: meer zien dan het probleem	55
4.3 Verdiepen op de lastige situatie	58
4.4 De cliënt iets teruggeven van jouw kijk	68
5 Hoogste uitkomst	72
5.1 Van wanhoop naar hoop	73
5.2 Van probleem naar doel	75
5.3 Van vastzitten naar mogelijkheden zien	78
5.4 Nuanceren door de eigen kijk van de coach in te zetten	85

6	Hulpbron	88
6.1	Vertrouwen als hulpbron	89
6.2	Het speelveld Hulpbron	89
6.3	Het opsporen van een relevante positieve situatie	90
6.4	Keuze voor een werkvorm	93
6.5	Benoemen van werkzame bestanddelen	93
6.6	Werkzame bestanddelen maken het verschil	96
6.7	Hulpbron in de cliënt zelf	98
6.8	Hulpbron aangedragen door de coach	101
6.9	Cliënt legt oplossing buiten zichzelf	103
6.10	De cliënt verleiden om hulpbronnen toe te laten	105
7	Haalbaar doel	111
7.1	Een gebruiksaanwijzing voor de lastige situatie	113
7.2	Naar Haalbaar doel zonder hulpbron	120
8	Hindernis	123
8.1	De hindernis ontdekken in een lastige situatie	124
8.2	De hindernis ontdekken door een lastige en positieve concrete situatie te vergelijken	126
8.3	De hindernis afleiden uit een vergelijking tussen een lastige situatie en de hoogste uitkomst	128
8.4	Hindernissen op weg naar het haalbare doel	131
9	H-Model met meer dan één cliënt	133
9.1	Uitspelen van de hoogste uitkomst met twee personen om tot een haalbaar doel te komen	134
9.2	Elkaar begrijpen door huidige situatie en hoogste uitkomst naast elkaar te leggen	136
9.3	Mediation met H-model	139
9.4	Versterken van vertrouwen door met elkaar hulpbronnen te onderzoeken	140
9.5	Inventariseren van problemen en oplossingen in een buurt	141
9.6	Succeservaring door een interview in de toekomst: imaginary processes	143
10	Vaardigheden	146
10.1	Afstemmen door rapport	147
10.2	Empathie en echtheid	156

10.3	Complimenteren	159
10.4	Positief her-etiketteren	161
10.5	Confronteren	162
11	Verbale technieken	171
11.1	Vragen stellen	171
11.2	Doorvragen aan de hand van taalpatronen	182
11.3	Samenvatten	188
	Bijlage: Voorbeeld Student	194
	Verantwoording	197
	Literatuur	198