



” Een persoon heeft gemiddeld vijftien talenten

Het hedendaagse aanbod op het gebied van coaching rondom zingeving is groot en divers. In de tweemaandelijks serie 'Zin in coaching' nemen we de praktijk van coaching onder de loep. Als tweede in deze serie spreken we **Karijn Breuning**. Zij is trainer, docent, begeleidingskundige en met haar eigen methode coacht ze mensen in zelfbewustzijn naar zingeving en antwoorden op levensvragen; het doel in haar leven is om anderen te helpen die te vinden.

TEKST INA VELDMAN BEELD MARC VAN DER KORT (46), KARIJN BREUNING (48)



Karijn is opgegroeid op de Utrechtse Heuvelrug en houdt van het dorpse leven. Vroeger scharrelde en speelde ze veel in de tuin en maakte groentesoepjes van allerlei blaadjes. “Ik voelde mij altijd een vreemde eend in de bijt. Ik hield van alleen zijn en ik dacht na over de zin van het leven. Als kind stelde ik al allerlei vragen: waarom leven we; als er andere planeten zijn, is daar dan ook leven? Ik vond dat interessante materie. Ik leefde dichtbij de natuur en ik had, spiritueel gezien, op jonge leeftijd ervaringen die anders waren dan die van andere kinderen. Het was voor mij bijvoorbeeld heel vanzelfsprekend dat ik kon converseren met een overledene. Ik had ook bepaalde voorgevoelens en die kwamen altijd uit. Dat vond ik lastig om mee om te gaan, maar ik had het geluk dat ik met mijn vragen bij mijn moeder terecht kon. We zijn niet religieus opgevoed, maar spiritualiteit was duidelijk aanwezig. Mijn moeder was heel breed georiënteerd, ze had boeken in de kast die ik kon lezen en daar vond ik antwoorden in. Maar het belangrijkste was haar reactie. Als ik iets met mijn klasgenootjes wilde delen, dan werd er heel lacherig over gedaan en daar ben ik toen dus heel snel mee opgehouden. Ik voelde me anders. Ik miste de aansluiting met mijn leeftijdsgenootjes.”

COACH IN DE DOP

Karijns zingevingreis zette zich voort tijdens haar studie Culturele en Maatschappelijke Vorming waar ze koos voor de afstudeerrichting religie, ethiek en zingeving. Ze leerde het boek *Levensvragen in de hulpvraag* van Henri Rijksen kennen. Hierin worden de verschillende levensvragen besproken en hoe je daar als begeleider mee om kan gaan. “Ik heb het boek nog altijd dichtbij. Het heeft mij geholpen om mijn eigen levensvragen beter te begrijpen en ik bleef zoeken naar antwoorden. Tijdens mijn opleidingen hebben zingeving en levensvragen steeds centraal gestaan. Ik ben voortdurend bezig geweest met het vertalen van mijn visie naar een eigen coachmethode rondom levensvragen en zingeving. Uiteindelijk ben ik afgestudeerd als transpersoonlijk counselor. Ik heb me gespecialiseerd in coaching en begeleiding door de master begeleidingskunde te doen. Momenteel geef ik les op allerlei begeleidingskundig vlak en ik heb een coachingspraktijk. Dat begeleiden is echt een rode draad. Ik begeleid op eigenheid: wie ben jij, wat is er uniek aan jou, hoe sta jij in de wereld, wat vind jij van belang? Ik was me al heel jong bewust dat ik mensen in hun kracht wilde zetten. Als klein meisje was ik al een coach in de dop. Als ik nu mensen van

vroeger tegenkom, zeggen ze: ‘Jij was altijd Moeder de Gans.’”

BETEKENIS

Zingeving, talent en spiritualiteit zijn de lievelingsonderwerpen van Karijn. “Omdat alles begint en eindigt bij het geven van betekenis aan alles wat je gebeurt en de manier waarop je zin vindt en geeft”, zegt ze daarover. “We begonnen ons gesprek met de vraag: wie ben je? Dat is een moeilijke vraag waarop veel mensen antwoorden wat ze doen en wat ze kunnen. Dat doe ik zelf ook, maar ik raak dan in de stress, want ik werk in verschillende contexten en moet steeds een ander verhaal vertellen. Ik ben een coach én een trainer én een supervisor, ik geef les op een leefstijlacademie, maar ook op de Blij met Mij Academie én ik heb mijn eigen praktijk. Maar dat bék ik allemaal toch niet. Het is maatschappelijk bepaald dat we onze behaalde resultaten delen in plaats van wie we zijn. Een beter antwoord zou zijn: ik ben Karijn die mensen begeleidt, ik houd van diepe gesprekken over de zin van het leven en ik houd van mensen helpen de zin te vinden, zodat ze zichzelf beter kunnen begrijpen en hun leven meer betekenis kunnen geven. Zingeving is voor mij hoe ik van betekenis kan zijn voor de ander, zodanig dat ik van betekenis ben voor mijzelf. Dat lijkt een soort platte zingeving: ‘ik-in-de-wereld’, maar het heeft ook te maken met ‘ik-en-het-hogere’. Er is meer, dat is deel van mij, dat is deel van ons allemaal. Wie jij bent en wat jouw kracht is, toont zich in de dingen op dagelijkse basis waar je blij van wordt, terwijl je in verbinding staat met het grotere geheel. Dat is dé zin van het leven, denk ik, en de zoektocht daarnaar. Voor mij is het belangrijk dat beide samenkomen. Voor de een is dat grotere geheel de maatschappij en voor anderen is het God of het universum of hoe je het noemen wilt. Het hoeven geen grote, magische dingen te zijn, maar kleine dingen zoals bijvoorbeeld het ordenen van je boekenkast of een kaartje sturen naar iemand. Zingeving zit in die kleine dingen, maar ze zijn wel van groot belang. Al de dingen die je doet en die voor jou vanzelfsprekend zijn – maar het niet zijn – daar zit talent. Ik hoor in deze kleine dingen of je bijvoorbeeld planmatig heel sterk bent, of je een gevoelsmens bent, of je een ontrafelaar of een doordenker bent.”

TALENTEN

In haar werk als coach zoekt Karijn naar de perfecte match tussen zingeving, talent en drijfveren. De definitie van talent die Karijn gebruikt is van pedagoog Luk DeWulf. “Een talent is dat waar je van geniet, waar →

→ je naar uitkijkt, waar je energie van krijgt. Iedereen heeft unieke talenten en ik ben ervan overtuigd dat het ontdekken en benutten ervan tot vervulling en succes in het leven leidt. DeWulf beschrijft negenendertig talenten die zo treffend zijn dat ik die alle dagen gebruik in mijn werk. Een persoon heeft gemiddeld vijftien talenten. Als ik naar mijn eigen talenten kijk: ik ben een *zinzoeker*, want ik zoek naar betekenis; ik ben een *vertrouweling*, daarom kan ik diepe gesprekken voeren; ik ben een *sfeervoeler*, omdat ik alles aanvoel; ik ben een *herkauwer*, omdat ik altijd nadenk over mijzelf en mijn handelen en ik ben een *buikdenker*, omdat ik alles op intuïtie doe. DeWulf maakt verschil tussen een competentie en een talent. Een competentie is iets wat je kunt leren, maar waar je hard voor moet werken. Een talent gaat vanzelf. Je hebt een competentie en je bent een talent. Toen ik die talenten op het oog kreeg, gaf mij dat zoveel handvatten om mensen te zeggen hoe leuk en bijzonder ze waren. Volgens DeWulf kom je het beste tot je recht op plekken waar je je talenten het meest in actie kunt zetten. Om dat te kunnen doen moet je wel eerst onderzoeken welke talenten jij hebt. In mijn coachingspraktijk begin ik dus altijd met een talentenanalyse en vraag ik waar iemand blij van wordt.

Iedereen is zo uniek mooi, ik hoor al snel die uniekheid in wat mensen vertellen. Ieders ervaring is ook zo uniek, ik vind niet snel iets gek, het maakt me juist nieuwsgierig. Als we kunnen zien hoe mooi iedereen is, is er geen verschil. Het helpt om ons te realiseren dat iedereen talenten heeft, én heel bijzonder is, om anders naar de ander en naar gedrag te kijken. Wie je bent en wat je doet zijn twee verschillende dingen. Ik geef ook trainingen op scholen. Daarbij gaat het mij om het talent gedreven onderwijs geven. Ik wil graag dat elke leerkracht vanuit een talentenbril naar kinderen gaat kijken: hoe uniek is dit kind, wat is de eigenheid van dit

kind? Dat is voor mij van meer belang dan wat een kind kan. Ieder kind heeft talent en moet gezien worden in dat talent. Als ik een kind, leerkracht of coachee kan raken door ze te zien in een talent maak ik het verschil voor de ander. Dan zit ik (na een training) zingend in de auto naar huis. Dan ben ik van betekenis geweest, dat is mijn drijvende motor.”

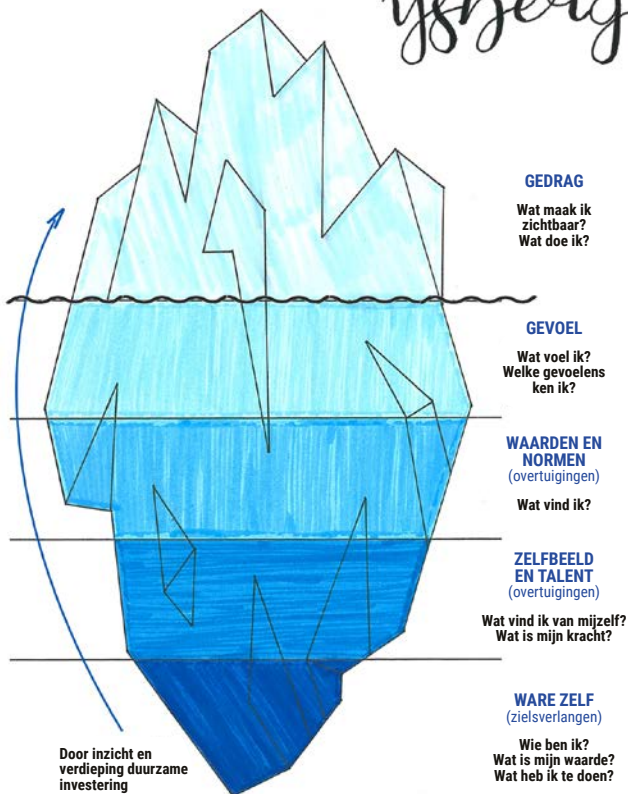
DE IJSBERG

Tijdens haar coachingsgesprekken gebruikt Karijn ook graag de metafoor van de ijsberg van de Amerikaanse psycholoog David McClelland. Ze maakte er een eigen coachmethode van. “Die ijsberg heb ik aangepast door er talent en zingeving aan toe te voegen. Samen onderzoeken we jouw zelfbeeld door de vijf lagen van de ijsberg. Samengevat ontdek je in een coachingstraject bij mij wat jouw talenten zijn, wat jouw passies en wat jouw belangrijkste drijfveren zijn. Je wordt je bewust van jouw unieke eigenheid en weet daardoor beter hoe jij als persoon je leven wilt vormgeven voor jezelf en voor de ander. We gaan onder de waterlijn. Mijn ervaring is dat mensen de grootste doorbraak hebben als ze hun talenten leren kennen. Een talentenanalyse haalt naar boven waar jij gelukkig van wordt, van welke dingen je in de flow raakt. Je wordt je bewust van wat jou zin geeft of wat jouw talenten zijn. Als jij in je element bent, ben je helemaal jezelf. Van daaruit kom je bij de dingen die jij het meest van belang vindt. Vaak realiseren mensen zich dan dat ze iets anders willen laten zien dan dat ze laten zien, maar dat ze worden tegengehouden door een bepaalde overtuiging, zoals ‘ik kan het niet’ of ‘doe maar normaal’. Dan komen we dus bij zingeving, omdat we gaan voelen wat we echt willen laten zien. Ik ben er om in jou die talenten te benoemen. Vanuit dit zelfbewustzijn gaan we samen kijken of je al voldoende doet wat jou geluk en blijdschap geeft. Ontdekken wat jou zin geeft doe je door je bewust te worden van jouw eigenheid, los van wat de maatschappij van je





Op reis door je ijsberg



wil, los van wat je aangeleerd hebt of altijd over jezelf hoorde. Ik help je bij dat onderzoek. Als je dat in beeld hebt, dan ga je vanzelf bedenken hoe je jouw kracht kunt inzetten voor de ander.”

DE VRAAG ACHTER DE VRAAG

Wat Karijn belangrijk vindt is dat die belemmerende laag van overtuigingen expliciet meegenomen wordt. “Ik doe bijvoorbeeld ook systemisch werk, zodat mensen echt kunnen voelen waar de belemmering zit. Als ze het in hun lijf gewaarworden, dan is dat vaak een omslagpunt. Ik coach op lichamelijk, mentaal, geestelijk en spiritueel niveau om tot de kern te komen van wie iemand echt is en waar de belemmering zich afspeelt. Laatst zei iemand dat ze zo graag vrij wilde zijn. Dan leggen we papiertjes op de grond met verschillende teksten. Dat vinden mensen vaak heel gek. Ga ik nou op een papiertje staan om dingen te voelen? Ja, want dan gaat het lichaam spreken. Dan voelen ze bijvoorbeeld dat ze naar voren worden getrokken of zich heel onrustig gaan voelen en dan hebben we een heel mooi gesprek daarover. Bij de ander werkt het om bij donderslag inzicht te krijgen, maar het gaat ook om hoe diep je inzicht krijgt. Soms weet je wel dat je iets gewoon moet doen, maar gedragsverandering gaat vaak langzaam. Je moet goed in beeld krijgen waarom je doet zoals je doet. Ik luister naar de vraag achter de vraag achter de vraag. Mensen die af willen vallen

zeggen vaak, als je doorvraagt, dat ze heel onzeker zijn over hun lichaam en zichzelf niet de moeite waard vinden. Dat kan er dus onder zitten en soms zit daar nog de vraag onder verborgen: wat heeft het leven voor mij voor zin? Ik kan heel snel horen op welke laag van de ijsberg een vraag gesteld wordt. Doorgaans zit in de hulpvraag een levensvraag verborgen.”

DIEPER COACHEN

“De hulpvraag is dus gelaagd en vaak veel dieper dan we denken en als je leert om tot die diepte te komen en daar het gesprek te voeren, dan kan iemand van daaruit intrinsiek in beweging komen,” vertelt Karijn. “Dat noem ik *dieper coachen*. Het is essentieel om de emoties die daarbij vrijkomen er dan te laten zijn. Die zijn eerder al zo vaak onder de oppervlakte geduwd. Maar daarmee los je natuurlijk niet altijd alles op. Iedereen schrijft een script vanaf zijn of haar geboorte op de harde schijf. Wie je bent en alles wat er gebeurt komt op die harde schijf terecht en die is niet zomaar herschreven. Maar doordat je inzicht krijgt in wie je in essentie bent – iedereen is echt een geweldig en uniek persoon – en wat je is gebeurd, is het al heel helend om die twee dingen apart te leren zien. Ik zeg weleens: reset je verhaal. Dat kan natuurlijk niet helemaal, maar je kunt je script wel vanuit een volwassen perspectief anders bekijken: dit is mij overkomen, daardoor ben ik dit en dit gaan doen en dat heeft zich steeds herhaald, maar nu kan ik een andere beslissing nemen. En je kunt jezelf de vraag stellen: waarom is dit gebeurd, wat heb ik op zielsniveau te leren en welke zin heeft het in het grotere geheel? Veel mensen willen wat ze hebben meegemaakt het liefste wegpoetsen, maar zwaarte mag ook zwaarte zijn. Ik heb zelf ook thema’s die van jongs af aan steeds terugkomen, zoals mijn ‘anders zijn’ en ik voel mij daar soms gefrustreerd over, maar tegelijkertijd kan ik denken: dit is wie ik ben, ik ben mezelf. De keuze om de kracht te zien in plaats van de belemmering is er altijd. Daarvoor moet je wel je kracht leren kennen. Het is mijn grote droom dat mensen hun talenten door al hun belemmerende overtuigingen heen herkennen, dat ze groeien in die talenten en meer zelfvertrouwen krijgen om vanuit kracht nieuwe stappen te zetten.” ◀

Karijn Breuning (Utrecht, 1978) begeleidt in haar coachingspraktijk mensen in het ontdekken van het zelf en de betekenis die zij in hun leven hebben. Daarnaast is ze onder andere intervisor bij Buurtgezinnen, docent bij de Academie voor Leefstijl en Gezondheid en trainer bij de Blij met Mij Academie. Via de ijsbergacademie biedt ze trainingen en coachingstrajecten aan op het gebied van talent, levensvragen en zingeving. Voor meer informatie: www.karijnbreuning.nl.