

Vind een coach die écht bij je past



Auteur: Ambrosius Duuk

Vind een coach die écht bij je past

Wanneer je hulp zoekt, wil je kunnen vertrouwen.

Maar hoe weet je of een coach of therapeut veilig is, zeker als je zelf nog midden in herstel zit?

Je mag kritisch zijn. Je mag voelen. Je mag kiezen voor veiligheid.

De Taal van het Niets

Hoe indrukwekkende woorden soms lege beloften verbergen.

In de wereld van coaching, therapie en “bewustzijnswerk” kom je het steeds vaker tegen: indrukwekkende functietitels, methoden met mysterieuze namen en websites vol termen als “quantum alignment”, “energetische integratie” of “traumarelease op DNA-niveau”. Het klinkt groots. Professioneel. Soms bijna heilig. Maar wat betekent het écht?

Er is een vorm van taalgebruik die bedoeld is om indruk te maken, niet om helderheid te geven. Het zijn woorden die “groot voelen”, maar waar je bij doorvragen op een muur van vaagheid botst. Je weet niet precies wat iemand doet, maar je voelt je toch een beetje onder de indruk of zelfs tekortschieten. En daar schuilt gevaar in.

Wie te maken heeft met trauma of chronische stress, is vaak extra gevoelig voor beloften van snelle heling, diepe transformatie of zielsherstel. En natuurlijk: hoop is belangrijk.

Maar hoop mag nooit misbruikt worden met taal die veel belooft en weinig draagt.

Een betrouwbare hulpverlener maakt dingen eenvoudiger, niet ingewikkelder.

Ze leggen in gewone taal uit wat ze doen, waarom, en hoe het jou mogelijk kan helpen zonder jezelf kleiner te maken of jou afhankelijk te houden van hun systeem of methode.

Signalen van “de taal van het niets”:

- Woorden die je niet begrijpt maar toch ‘groot’ aanvoelen, zoals “holografische blauwdruk” of “dimensionale reset”.
- Geen concreet resultaat benoemd, alleen dat “er iets in beweging komt”.
- Veel nadruk op certificeringen of niveaus, zonder uitleg waar die vandaan komen of wat ze betekenen.
- Vage verwijzingen naar wetenschap, zonder bron of verband (“het is bewezen dat jouw cellen dit nodig hebben”).
- Afwezigheid van normale taal, zoals: “Ik luister naar je, we kijken samen wat je nodig hebt.”

Echte begeleiding is nooit magisch, maar wel diep menselijk. Een goede coach, therapeut of ervaringsdeskundige:

- spreekt in taal die jij kunt volgen
- erkent dat trauma complex is en geen quick fix kent
- werkt met je samen, niet boven je
- is eerlijk over wat ze wél en niet kunnen bieden

Vind een coach die écht bij je past

Hoe herken je een veilige coach?

In een tijd waarin bijna iedereen zich coach mag noemen, is het belangrijker dan ooit om te weten waar je op kunt letten. Zeker als je iets kwetsbaars meedraagt zoals trauma, angst, of een lange zoektocht naar herstel wil je iemand aan je zijde die écht betrouwbaar is.

Hier zijn zeven signalen die kunnen helpen om een veilige coach te herkennen:

1. Ze doen geen grote beloften

Een veilige coach zegt niet: "Ik los je trauma in drie sessies op."

Ze zeggen eerder: "We kunnen samen kijken wat er mogelijk is, stap voor stap."

2. Ze kunnen helder uitleggen wat ze doen

Geen vage termen, maar gewone taal. Je hoeft geen cursus 'bewustzijnstaal' te volgen om hun uitleg te begrijpen.

> Onveilig is: "Ik heractiveer je kwantumblauwdruk via multidimensionale afstemming."

Veilig is: "Ik werk met lichaamsgerichte oefeningen om je zenuwstelsel tot rust te brengen."

3. Ze blijven in verbinding met de realiteit

Een veilige coach erkent dat het leven soms zwaar is en herstel geen rechte lijn is. Ze zijn niet bang voor jouw pijn en ze laten je niet geloven dat jij 'fout' bent als het proces lastig is.

4. Ze leggen de regie bij jou

Ze zeggen niet wat je moet voelen, denken of doen. Ze nodigen uit, luisteren, spiegelen, en volgen jouw tempo. Ze zijn begeleider, geen leider.

5. Ze kunnen omgaan met twijfel of kritiek

Als jij een vraag stelt als "Wat bedoel je daar precies mee?" of "Ik weet niet of dit bij me past", word je niet afgestraft of gemanipuleerd. Ze blijven open, en geven je ruimte.

6. Ze werken transparant

Ze zijn duidelijk over hun opleiding, achtergrond en waar hun methodes vandaan komen. Ze zijn ook eerlijk over wat ze niet kunnen of doen.

7. Je voelt je veilig, ook als het spannend is

Veiligheid betekent niet dat het altijd prettig is. Soms doet een sessie pijn, of word je geraakt. Maar een veilige coach blijft aanwezig, luistert, en zorgt dat jij je gehoord en gerespecteerd voelt.

Een veilige coach helpt je groeien zonder jou afhankelijk te maken.

Ze lopen een stukje met je mee, maar doen dat met bescheidenheid, helderheid en hart. Ze beloven niet het onmogelijke, ze bieden het menselijke.

Je hoeft niet onder de indruk te zijn van grote woorden.

Je mag zoeken naar iemand die klein begint: bij jou, waar je nú bent.

Vind een coach die écht bij je past

Gesprekshandleiding: Vragen om te ontdekken of een coach veilig voor je is

Sta jezelf toe kritisch te zijn.

Je bent geen “moeilijke cliënt” als je doorvraagt, je bent iemand die zichzelf serieus neemt. En dat is gezond.

Vragen die je kunt stellen:

(Je hoeft ze niet allemaal te gebruiken. Kies wat bij je past.)

1. Wat is je achtergrond of opleiding?

> Let op: kan iemand helder vertellen waar hun ervaring vandaan komt? Of blijven ze vaag?

2. Hoe werk je precies in een sessie?

> Je mag concreet weten wat je ongeveer kunt verwachten.

3. Wat als ik iets spannend of niet prettig vind in een sessie?

> Een veilige coach nodigt je uit om aan te geven wat je nodig hebt.

4. Hoe ga je om met trauma of overweldiging?

> Je zoekt geen 'fixer', maar iemand die rust en regulatie brengt.

5. Heb je supervisie of overleg met collega's als je ergens in vastloopt?

> Professionals zoeken reflectie — dat is géén zwakte, maar kracht.

6. Mag ik altijd stoppen of pauzeren als ik dat nodig heb?

> Jij houdt de regie, altijd.

7. Hoe lang duurt een traject meestal?

> Een betrouwbare coach maakt je niet afhankelijk, maar ondersteunt je proces.

8. Wat doe je als je merkt dat iets buiten je expertise valt?

> Een veilig iemand verwijst door als dat nodig is. Geen ego, wel zorg.

En het allerbelangrijkste: Hoe voel jij je bij deze persoon?

- Voel je je vrij om te praten?
- Wordt er naar je geluisterd, of vooral gepraat over jou?
- Mag je jezelf zijn, ook met twijfel, boosheid of verdriet?

Onthoud:

Je hoeft geen reden te geven als het niet goed voelt.

Je hoeft niets te bewijzen.

Een veilige coach respecteert jouw tempo, grenzen en stem, vanaf het eerste contact.