

Interview coach Joost Ostendorf – 29 september 2008



Deventer- Eva Achtereekte en Frank Luisman gaan op onderzoek uit: hoe gaat een coach te werk? Welke methoden en technieken heeft hij tot zijn beschikking? Wat heb je nodig om een 'goede' coach te zijn?

Eerst eens even de Van Dale erbij, wat zegt het woordenboek over 'coach' en 'coachen'?

coach [kootsj] de; m,v -es iem die sporters adviseert en begeleidt

coa·chen coachte, h gecoacht als coach begeleiden

Na wat 'googlen' en bellen, hebben we beet: maandag 29 september om 13.00uur hebben we een afspraak met zelfstandig coach Joost Ostendorf van Joost Ostendorf Coaching in Deventer.

Na even te hebben rondgefietst op zoek naar het juiste adres drukken we om 13.10 uur op de bel bij Rielierweg 238. Bijna meteen vliegt de deur open en begroet Joost Ostendorf ons hartelijk. We kunnen meteen doorlopen naar boven, Joost heeft praktijk aan huis. Het heeft zo zijn voordelen ('mooi dichtbij') en nadelen ('hele dag dezelfde plek'), aldus de coach.

De aftrap: hoe word je een coach?

Met een kop verse thee en het schrijfblok op schoot vuren onze eerste vraag af: "Hoe ziet uw loopbaan eruit?" De in Brabant opgegroeide Ostendorf heeft van oorsprong een zorgachtergrond. Na eerst werkzaam te zijn geweest als revalidatieverpleegkundige kwam hij in beleids- en managementfuncties terecht. In voorgaande functies heeft hij veel ervaring opgedaan in het coachen van mensen. Dit sprak hem toen al aan. Door de jaren heen kwam het accent steeds meer te liggen op het 'budget': de administratie werd belangrijker dan de gecoachten, tot teleurstelling van Joost. Over de keuze om zich dan ook verder te gaan ontwikkelen als coach (onder andere post HBO loopbaanbegeleiding en coaching, NLP-practitioners en NLP-masters), is Joost dan ook zeer tevreden.

Netwerken = borrelen?

Sinds juli 2007 runt hij zijn eigen coachingsbureau en hij krijgt op dit moment al meer opdrachten dan hij wat betreft tijd aankan. Hoe kom je aan al die opdrachten? Kun je dan zo goed netwerken? Als NLP-coach werkt hij op freelance basis voor onder meer De Werkgrids en Coachingsplaza, dit zijn landelijke netwerken van coaches aangesloten bij het NLP die werkzaamheden verrichten voor UWV's, onderwijsinstellingen, gemeenten en ARBO diensten van Achmea. Verder stond Ostendorf in maart 2008 met een artikel in het Volkskrant Banen Netwerk, dit leverde hem drie klanten op. Opmerkelijk: Joost gaf aan in het verleden over 'netwerken' niet zo enthousiast te zijn, maar tegenwoordig netwerkt hij wat af. Bijvoorbeeld tijdens borrels van het MKB Deventer, waarbij hij is aangesloten.

Over het NLP en hypnoses

Door dit, we kunnen wel zeggen brede assortiment van opdrachtgevers, worden we nieuwsgierig naar zijn manier van werken. Hoe gaat hij als coach te werk? Hoe maak je contact met de verschillende cliënten die voortkomen uit het brede pakket aan opdrachtgevers? Joost is zoals gezegd aangesloten bij het NVNLP (Nederlandse Vereniging voor Neurolinguïstisch Programmeren), welke bepaalde technieken en principes aanbiedt om succesvol te coachen. Tijdens de bijeenkomsten met cliënten beschikt Ostendorf over

verschillende technieken: voor ieder wat wils, want ieder mens is anders en kan het beste op een passende manier benaderd worden. Wat voor technieken dan? Joost geeft toe vaak gebruik te maken van hypnose (een bepaalde bewustzijnstoestand waardoor je je door diep te ontspannen volledig kunt concentreren). Hypnose? We hebben wel ons beeld hierbij, maar of dit hetzelfde is als wat Joost dagelijks doet is maar de vraag. Op onze vragende blikken, stelt onze geïnterviewde voor om ons in een hypnose te brengen. Daar gaan we. Een kleine greep uit zijn woorden: "Ga rustig zitten, lekker ontspannen. Voel je voeten. Zoek vanuit de onderkant van je voeten de ontspanning. Voel dat je steeds meer ontspant. Is er in je beeld een trap? Een houten trap, een stenen trap, een naar beneden, een omhoog. Neem de trap maar. En voel hoe bij elke trede die je neemt, omhoog of omlaag, de ontspanning toe neemt. Beeld je een voor jou prettige situatie in. Een fijne ruimte, fijne mensen om je heen. Ergens waar je je prettig voelt. Is hier ook een luchtballon? Kijk, hij staat nog op de grond. Wat geef je de luchtballon mee? Welke vervelende of niet-prettige zaken wil je met de ballon weg laten gaan?....." Na de hypnose openen we rustig onze ogen, wat een ervaring. Ontspannen en flink onder de indruk vragen we waar een hypnose voor werkt. Het antwoord: als iemand met een probleem zit en niet goed weet hoe hij dit op moet lossen. Met een hypnose kun je goed in je eigen onbewuste komen en zo het antwoord op je vraag zelf geven.

Een FLOW-ervaring, wat is dat?

Interessant, gauw door naar de volgende techniek. De mensen die in zijn praktijk komen hebben uiteenlopende problemen: onder meer stress, faalangst, onzekerheid, burn-out, niet zelf keuzes kunnen maken. Voor een cliënt die stress heeft of een burn-out heeft, kan een techniek helpen waardoor de persoon kalmeert. Bijvoorbeeld met de biosensor, biofeedback. Eva neemt plaats op de stoel achter het bureau met de computer, krijgt een apparaat aan haar oor bevestigd die haar hartslag meet. Deze wordt vervolgens weergegeven op het computerscherm. Joost zegt haar rustig adem te halen en aan leuke dingen te denken. Ondertussen vertelt hij dat onderzoek heeft uitgewezen dat het hart een zelfstandig neuro netwerk heeft dat samenwerkt met de hersenen. Wanneer je bewust regelmatig en dieper gaat ademen, gaat het hart ook regelmatig slaan. Hierdoor neemt de productie van stresshormonen af en wordt er endorfine aangemaakt. Deze stof zorgt ervoor dat je een positievere emotionele toestand bereikt, ook wel de 'FLOW-ervaring'. Joost geeft toe dat een techneut als cliënt anders tegenover coaching staat als bijvoorbeeld een psycholoog. Maar wanneer onze coach dan op de proppen komt met snoertjes, computers en andere flitsende apparatuur is de interesse gewekt en het beeld van 'traditionele' coaching al gauw bijgesteld.

Joost Ostendorf als sponsor

Het is ons wel duidelijk dat je als gecoachte zelf hard aan de slag moet. Joost zegt de sponsor-houding aan te nemen. Deze sponsor-houding past bij de NLP methodiek: het gaat erom dat je naar doelen toewerkt in plaats van het zoeken naar de vraag achter de vraag. Een van de NLP-principes waarvan ook Joost is overtuigd: elk mens heeft de oplossing in zich, deze moet er alleen nog uit. De verantwoordelijkheid ligt dus voor het grootste gedeelte bij de cliënt zelf. De verantwoordelijkheden die Joost heeft, is dat hij de gecoachte stimuleert en zorgt dat de juiste faciliteiten er zijn. Joost voegt nog twee verantwoordelijkheden nadrukkelijk toe: een nette afronding van de sessie verzorgen en als coach up-to-date blijven door jezelf te blijven ontwikkelen. Met de eerste, door Joost ook wel 'ecologisch verantwoord afsluiten' genoemd, bedoelt hij dat het nemen van ruim tijd voor de cliënt erg belangrijk is. Onder het goed afronden van een sessie verstaat hij: de klant krijgt gelegenheid om zijn vragen te stellen en 'klaar' naar huis te gaan. Ook up-to-date blijven op het gebied van coaching vindt Joost van belang. Dit doet hij door zichzelf steeds te

ontwikkelen door cursussen, het begeleiden van een NLP Practitioners opleiding bij het IEP in Nijmegen en ook verder te kijken dan alleen het NLP.

Het is intussen 15.00uur en alle vragen zijn gesteld. Na Joost Ostendorf hartelijk te hebben bedankt en te hebben beloofd dat we nog contact hebben, fietsen we vol nieuwe indrukken de Rielerweg uit.

Tot slot...

Hieronder nog even kort wat dingen op een rijtje:

- *Functie-inhoud*: als coach houdt Joost Ostendorf zich bezig met het begeleiden (coachen) van mensen die bijvoorbeeld problemen hebben met stress, faalangst, onzekerheid, etc. Hij coacht zijn cliënten op een manier die bij hun past, gebruikt technieken die aansluiten bij de problemen en neemt de rol van sponsor aan tijdens gesprekken,
- *Verantwoordelijkheden*: Joost vindt een goede afronding van een sessie (ecologisch verantwoord afsluiten) erg belangrijk, verder legt hij ook nadruk op het blijven ontwikkelen van zichzelf als coach wat ten goede komt in zijn werk.
- *Methodiek*: als NLP-coach maakt Joost onder meer gebruik van bio-feedback apparatuur, hypnose en trainingen met een brainmachine.
- *Positionering*: ten opzichte van zijn cliënten positioneert Joost zich in de rol van sponsor. Ten opzichte van zijn concurrenten positioneert Joost zich als open, gaat graag op samenwerkingsniveau contact aan en geeft aan dat er genoeg werk is.
- *Professionalisering*: Joost is aangesloten bij NVNLP dit is een vereniging die als doel heeft de kennis over en kwaliteit van NLP te bevorderen.
- *Dilemma winst maken – mensaspect van begeleiden*: een mooi voorbeeld: Joost zegt in het begin het kennismakingsgesprek gratis te doen, maar merkte dat er veel mensen bij waren die van coach naar coach hopten en meer om de aandacht gingen dan dat ze echt een probleem hadden. Tegenwoordig vraagt Joost ook voor het kennismakingsgesprek een bedrag, hij zegt nu ook meer gemotiveerde cliënten te coachen, doordat mensen er goed over nadenken zo'n gesprek aan te gaan of niet. Verder geeft hij aan geen contract op te stellen met ingebouwde clausules, bijvoorbeeld het beloven dat een cliënt van een bepaald probleem af is na het coachingstraject. De verantwoordelijkheid hiervan ligt namelijk grotendeels bij de cliënt zelf, niet bij Joost.

Meer weten over Joost? www.joostostendorf.nl