



## Narratieve coaching

Narratieve psychologie houdt zich bezig met wat mensen over zichzelf vertellen. Het narratief of het verhaal is de werkelijkheid zoals je die beleeft. "Narratief" komt van het Latijnse woord "narrare", dat "vertellen" betekent.

Ieder mens heeft zijn of haar persoonlijke levensverhalen. Door het delen van belevenissen met een ander en erop te reflecteren, ontstaat jouw idee over wie je (geworden) bent en wie je wil zijn in de wereld van vandaag en morgen. Je gaat bijvoorbeeld anders kijken naar wat er gebeurd is. Je vertelt het een volgende keer met meer of minder verdriet, met meer of minder humor. Je laat wat weg uit het verhaal en er komt iets bij. Een identiteit ligt niet vast, is niet statisch. Onze persoonlijkheid krijgt vorm in de interactie met anderen.

Soms ontwikkel je een probleemverhaal dat je belemmert in wat je wil of kan. Je identificeert je zo met het probleem, je zit zo vast in je innerlijke dialoog, dat er geen ruimte overblijft voor een ander verhaal, een gezonder perspectief. Als dit het geval is, dan kan een narratief coachingstraject je helpen. Als je de samenhang tussen de patronen in je leven gaat zien, ben je je meer bewust van je eigen manier van denken, voelen en doen. Daarmee ontwikkel je nieuwe manieren in de omgang met jezelf, met anderen en met de omstandigheden in je leven.

Narratieve coaching kan gebruik maken van creatieve werkvor-

men, zoals het tekenen van je levenslijn, een genogram, de levensboom, sprookjes, verhalen, gedichten, schilderijen en film.

Een narratief coaching traject start bij voorkeur met de ZKM (zie de volgende pagina).

Narratieve psychologie houdt zich bezig met wat mensen over zichzelf vertellen. Het narratief of het verhaal is de werkelijkheid zoals je die beleeft. "Narratief" komt van het Latijnse woord "narrare", dat "vertellen" betekent.

---

Mieke van Engelen tel:06 150 960 85  
mail:info@lerenvananderen.nl