

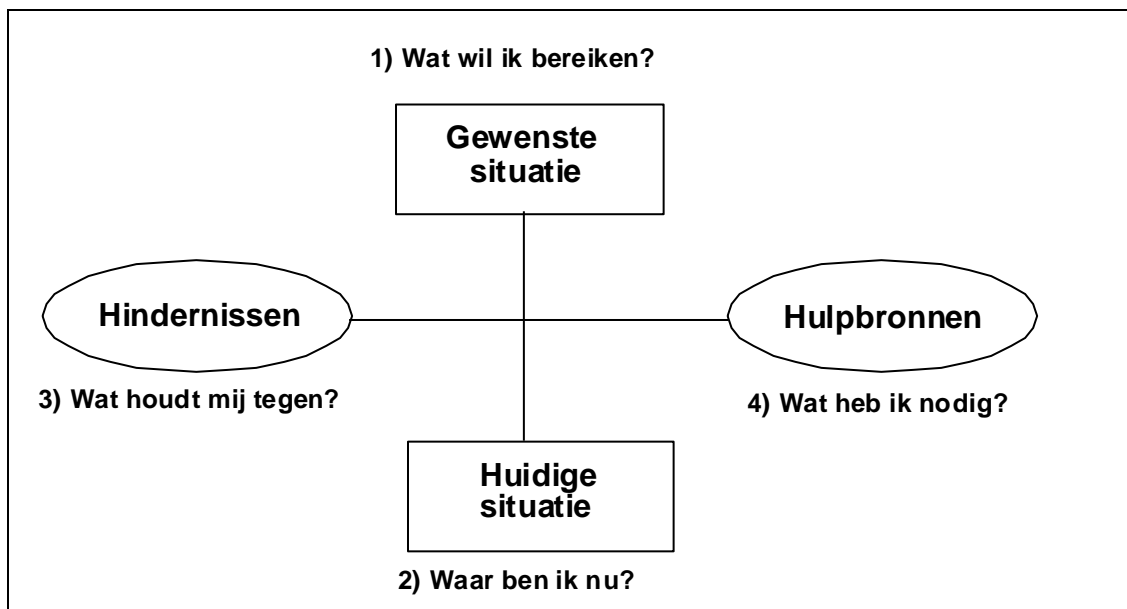
## De vier Grondplaten: Het NLP coachmodel

NLP komt oorspronkelijk voort uit de therapeutische hoek als instrument om mensen te helpen bij het creëren van verandering en groei in hun leven. Het coachmodel bevat de basisstappen van elk veranderingsproces en is het derde fundament dat wij hanteren. Het coachmodel is de basis voor een intakegesprek en is eveneens een belangrijk hulpmiddel om het evaluatiegesprek goed af te ronden. Het coachmodel wordt ook wel weergegeven als een weg van de huidige situatie naar de gewenste situatie. Hindernissen verstoren de weg naar het doel. Hulpbronnen versterken de weg naar het doel toe, ze maken het bereiken van het doel mogelijk.

### Vier posities

Het coachmodel kent vier posities:

1. De gewenste situatie Een doelomschrijving, datgene wat de coachee wil bereiken, het doel.
2. De huidige situatie De objectieve en subjectieve weergave van de huidige werkelijkheid, datgene wat er nu aan de hand is en tevens datgene wat de coachee beleeft in het hier en nu.
3. De hindernissen De belemmeringen, blokkades of weerstanden die de coachee ervaart.
4. De hulpbronnen Interne en externe voorzieningen, kwaliteiten, vermogens, van fysieke, mentale en emotionele aard die voor een verandering in de beleving zorgen.



Tijdens het spelen van het spel legt de coach vier losse kaartjes op de grond leggen die de vier coachposities aangeven. Zo komt de coachee al meteen in actie, omdat hij van het ene kaartje naar het andere loopt. Deze daadwerkelijke actie geeft de coachee vaak een groter gevoel van motivatie om zijn doel te bereiken. De weg van huidige situatie naar een gewenste situatie is een pad langs hindernissen die je met hulpbronnen kunt neutraliseren. Deze oefening laat je kennismaken met de vier coachposities en het pad van huidige naar gewenste situatie.

