

In 11 stappen van fantasietaal naar inzicht

- De eerste stap is je coachee uit te nodigen om een oefening te doen die **voorbij taal** gaat. Je kunt de ander geruststellen: *"Wat we gaan doen is vaak in het begin een beetje ongemakkelijk. Dan weet je dat je aan het leren bent (uit je comfortzone ;-)). De oefening helpt om je gevoel ruimte te geven en contact te krijgen met je onderbewuste. Laat het ongemak er maar gewoon zijn. Kijk hoe ver je jezelf kunt oprekken."*
- Ga tegen over je coachee staan en **doe zelf mee**. Vertel wat je doet. We beginnen met het opwarmen van de stem. Laat klinkers klinken: O, A, I, E, OE. Hoog, laag, hard, zacht en vooral ook vals. En vraag of je coachee die klank ergens kan **voelen trillen** in het lijf (anders dan in de buurt van de stembanden). Hiermee komt er meer bewustzijn in het lijf en dus minder ruis vanuit het hoofd.
- Vraag je coachee **wat er gebeurt**.
- Vraag nu om deze woorden in fantasietaal te zeggen. En om dat vervolgens te **ondersteunen** met gebaren, bewegingen en gezichtsuitdrukkingen.
- Antwoord ook in fantasietaal zodat er **een gesprek** ontstaat.
- Als het ongemak wat begint weg te trekken vraag je om in fantasietaal te vertellen wat je coachee dwars zit.
- Vraag om de **emotie** nadrukkelijk geluid te geven.
- Vraag de coachee om het **groter te maken**. Stel gerust, complimenteer, ga voor als het ongemakkelijk wordt.
- Laat het stil worden, geef dit echt even de tijd.
- Vraag wat de coachee is tegen gekomen of heeft ontdekt....