

Coaching
op basis van karakters in beweging
Willem j Overvliet



Colofon

Copyright © 2025: ...

Auteur: Willem J Overvliet

ISBN : 9789403865522

NUR : 730

Druk- en bindwerk:

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de rechthebbende. De auteur noch de uitgever is wettelijk aansprakelijk voor geldelijk nadeel of schade van welke aard dan ook, die door wie dan ook wordt veroorzaakt of ervaren als gevolg van het doen of nalaten van bepaalde zaken op grond van in dit boek verwerkt materiaal.

Woord van dank

Hierbij wil ik graag mijn dankbaarheid uitspreken aan mijn lieve vriendin, Gerrie van Breugel. Zij gaf mij de kracht om door te gaan met het schrijven van dit boek, juist wanneer het moeilijk werd. Zonder haar scherpe blik onvoorwaardelijke steun, aanmoediging en geduld zou dit boek nooit in deze vorm tot stand zijn gekomen

Inhoud

1. Basisprincipes	1
2. Wilhelm Reich	4
Zelfregulering	
3. Het ontstaan van een karakterstructuur	8
Het teruggetrokken deel	
Het strategische deel	
De strijd tussen beide delen	
Het contact met het teruggetrokken deel	
Het evenwicht tussen beide delen	
4. Levensenergie	15
Het lichaam als energie systeem	
Emoties als energie in beweging	
Expansie & Contractie	
Opladen & Ontladen	
5 De staccato ademhaling	25
Deze wordt liggend uitgevoerd	
Inademen is contractie, uitademen expansie	
Strategisch & teruggetrokken adempatroon	
Wat is containen?	
Hoe werkt dat in de praktijk?	
Waarom zou je dat doen?	
Adem & Energie	
6. Gronding: verbinding met de basis	32
Overmatige of geringe gronding	
7. Het zenuwstelsel	35
De balans tussen spanning en ontspanning	
Het sympathische zenuwstelsel	
Het parasympathische zenuwstelsel	
Bevriezing	
Spierblokkades & Zenuwstelsel	

De verbinding tussen lichaam en geest	
Herstel van evenwicht	
Zenuwstelsel & Ademhaling	
8 Bodyreading	42
Contact met de grond	
Houding & Structuur	
Knieen, billen en achterkant lichaam	
Bovenkant rug, nek, kaak en achterhoofd	
Ogen & gezichtsuitdrukking	
Ademhaling	
Beweging & Coördinatie	
Stem & Geluid	
Spierblokkades & Levensenergie	
9. Spierblokkades	47
De gevolgen van spierblokkades	
10. De segmenten	51
Oculair segment	
Oraal segment	
Cervicaal segment	
Thoracaal segment	
Diafragmatisch segment	
Abdomininaal segment	
Bekken segment	
11. De coaching praktijk	56
De beginfase van een veranderingsproces	
12. De kernfunctie van de schizoïde structuur	60
Zeker zijn van jezelf	
De dynamiek van zekerheid	
Overzicht 1	
Overzicht 2	
De vorming van je teruggetrokken deel	
De vorming van je strategische deel	

Het lichaamsevenwicht Onder-Boven

Fysieke energie

Thuiskomen in jezelf

Grond onder je voeten

Bestaanszekerheid

De zekerheid van de coach

Overzicht 3

Specifieke werkwijzen

13 De kernfunctie van de orale structuur

80

Vertrouwen hebben in je leven

Zelfvertrouwen

Vertrouwen in anderen

De dynamiek van vertrouwen

Overzicht 4

Overzicht 5

De vorming van je teruggetrokken deel

De vorming van je strategische deel

De stroming van vitale energie

Het lichaamsevenwicht Voor-Achter

De verborgen sleutel

Het vertrouwen herstellen

Het vertrouwen van de coach

Overzicht 6

Specifieke werkwijzen

14. De kernfunctie van de masochistische structuur

103

Jezelf zijn

De dynamiek van emotionaliteit

Overzicht 7

Overzicht 8

De vorming van je teruggetrokken deel

De vorming van je strategische deel

Het lichaamsevenwicht Centraal- Perifeer

Het stromen van emotionele energie

De kracht van beweging

De emoties van de coach

Overzicht 9

Specifieke werkwijzen

15. De kernfunctie van de rigide structuur **121**

Leven vanuit je gevoel

De dynamiek van sensitiviteit

Overzicht 10

Overzicht 11

De vorming van je teruggetrokken deel

De vorming van je strategische deel

Het lichaamsevenwicht Binnen-Buiten

Je potentieel

Van denken naar voelen

De gevoelens van de coach

Overzicht 12

Specifieke werkwijzen

16. De kernfunctie van de psychopathische structuur **140**

Je vrij voelen

Overzicht 13

Overzicht 14

De vorming van je teruggetrokken deel

De vorming van je strategische deel

Je ongekende vermogen

Onafhankelijk zijn

De zelfstandigheid van de coach

Overzicht 15

Specifieke werkwijzen

17. Het coachingstraject	153
18. De afrondende fase	156
Bewustwording & Expressie	
Duur en structuur van het proces	
Dagelijkse toepassing en integratie	
Holistische benadering	
De basis als fundament	
Veranderende werkwijze	
19. Fysieke problematiek	159
Aanpak & Werkwijze	
Opladende methoden	
Ontladingsmethoden	
De relatie met andere probleem gebieden	
20. Gevoelsproblematiek	164
Ontstaans geschiedenis en invloeden	
Aanpak & Begeleiding	
Werken met de segmenten	
21. Overdracht & Tegenoverdracht	167
Overdracht vanuit het teruggetrokken deel	
Overdracht vanuit het strategische deel	
22. Weerstand	171
23. Aandachtspunten voor de coach	173
24. De coach als mens	175
25. De opkomst van lichaamsgerichte coaching	177
26. Literatuur	179

1 Voorwoord

Dit boek benadert coaching als een dynamisch groeiproces, waarbij lichaamsgericht werken de basis vormt voor diepgaande verandering en herstel. Het uitgangspunt is dat klachten en problemen ontstaan wanneer iemand het evenwicht in zijn leven niet langer kan handhaven. Dit kan zowel op fysiek, emotioneel als mentaal niveau tot uiting komen. Om de balans te herstellen, is het noodzakelijk om beperkingen en blokkades op te heffen en de natuurlijke stroom van energie in het lichaam te herstellen. De auteur biedt een breed overzicht van veelvoorkomende problematiek binnen de coaching-praktijk en legt uit hoe verstoringen van het innerlijke evenwicht hun weerslag vinden in het lichaam. Hierbij worden fundamentele aspecten zoals basiszekerheid, vertrouwen, emotionaliteit, sensitiviteit en autonomie uitgebreid besproken.

Door deze thema's te belichten, wordt inzichtelijk hoe mentale en emotionele spanningen zich kunnen manifesteren in fysieke klachten en hoe deze via lichaamsgerichte methoden kunnen worden aangepakt. Een belangrijk aspect van het coaching proces is het beïnvloeden en herstellen van de energiebalans in het lichaam. Hiervoor worden diverse methoden en technieken aangereikt die kunnen bijdragen aan ontspanning, energiedoorstroming en emotionele expressie. De auteur bespreekt praktische oefeningen gericht op gevoelscontact. Er wordt gewerkt met verschillende benaderingen, zoals houding, aanraking, adem, beweging en geluid. Deze methoden helpen niet alleen bij het loslaten van vastzittende spanningen, maar bevorderen ook een dieper bewustzijn van het lichaam en de emotie

2 Inleiding

Het begeleiden van cliënten die hun problemen op een bevredigende manier willen aanpakken, vraagt om een dynamische benadering. In plaats van te denken in termen van vaste karakterstructuren, is het belangrijk om variaties binnen een dynamisch evenwicht te erkennen. Neem bijvoorbeeld de schizoïde problematiek, waarbij een gebrek aan basiszekerheid vaak een rol speelt. Werken aan dit evenwicht helpt om het contact met de fysieke realiteit te herstellen en meer flexibiliteit in denken en voelen te ontwikkelen. Een psychologisch gezonde persoon kan balanceren tussen zekerheid en onzekerheid. In sommige situaties zijn onzekerheid en angst natuurlijke, functionele reacties. Echter, wanneer iemand zich nooit zeker voelt of juist geen ruimte laat voor twijfel, belemmert dit een flexibele omgang met het leven.

Negatieve ervaringen tijdens de ontwikkeling van kernfuncties kunnen leiden tot overlevingsstrategieën waarbij bepaalde mogelijkheden worden onderdrukt. Dit resulteert vaak in een eenzijdige focus op slechts één pool van het evenwicht, waardoor de tegenovergestelde pool nauwelijks tot uiting komt. Door te werken met deze evenwichten bieden we concrete handvatten voor coaching. Op deze manier kunnen karakterstructuren worden aangepast en verrijkt, waardoor er ruimte ontstaat voor een dynamische en flexibele levenshouding. Het doel is niet om cliënten in starre categorieën te plaatsen, maar om samen nieuwe wegen te ontdekken en beweging in hun leven te herstellen. Psychologische kernfuncties zijn nauw verweven met lichamelijke evenwichten, wat het mogelijk maakt om problematiek direct via het lichaam aan te pakken. Het vinden van de juiste balans tussen vasthouden en loslaten is een voortdurend proces, een dans die zich aanpast aan de veranderende omstandigheden.

van het leven. Soms is het nodig om stevig vast te houden aan kernwaarden en overtuigingen, vooral in onzekere tijden. Op andere momenten is het juist cruciaal om los te laten wat niet langer bijdraagt aan groei en welzijn. Hoe vinden we deze balans? Het begint met zelfbewustzijn: inzicht krijgen in onze eigen behoeften, verlangens en angsten. Door eerlijk naar onszelf te kijken, kunnen we beter onderscheiden wat we moeten loslaten en wat we moeten vasthouden om in harmonie te leven. Soms betekent loslaten afstand doen van oude overtuigingen, destructieve gewoonten of relaties die ons niet langer voeden. Op andere momenten gaat vasthouden over het koesteren van onze waarden, passies en betekenisvolle verbindingen. Hoewel het balanceren van tegenpolen een uitdaging kan zijn, biedt het ook diepe voldoening en groei. Juist in de ruimte tussen vasthouden en loslaten vinden we de essentie van het leven: een voortdurende stroom van verandering en transformatie.

Dit proces vraagt niet om het negeren of afwijzen van tegenpolen, maar om ze te erkennen als waardevolle onderdelen van onze ervaring. Door deze dynamiek met openheid en mededogen te benaderen, ontstaat een diepere verbinding met onszelf, anderen en de wereld om ons heen. In essentie is de balans tussen vasthouden en loslaten een dans van harmonie. Wanneer we leren meebewegen met de stroom van het leven, terwijl we geworteld blijven in onze kern, ervaren we een diep gevoel van vrede, vreugde en vervulling, zelfs te midden van de uitdagingen en veranderingen die het leven met zich meebrengt. Het vinden van het juiste evenwicht tussen vasthouden en loslaten is een voortdurende dans, een balans die voortdurend moet worden aangepast aan de veranderende omstandigheden van het leven. Soms is het nodig om stevig vast te houden aan onze kernwaarden en overtuigingen, vooral in tijden van onrust en onzekerheid. Op andere momenten is het cruciaal om los te laten wat niet meer in overeenstemming is met onze groei en

welzijn. Hoe kunnen we dan deze balans tussen loslaten en vasthouden vinden? Het begint met het cultiveren van een dieper bewustzijn van onze eigen behoeften, verlangens en angsten. Door eerlijk naar onszelf te kijken, kunnen we beter begrijpen wat we moeten loslaten en wat we moeten vasthouden om ons leven in harmonie te brengen. Soms moeten we leren om los te laten wat ons niet langer dient, zoals oude overtuigingen, destructieve gewoonten of giftige relaties

Op andere momenten moeten we leren om vast te houden aan wat ons voedt en inspireert, zoals onze waarden, passies en dierbaren. Hoewel het balanceren van tegenpolen soms een uitdagende en zelfs pijnlijke taak kan zijn, is het ook een bron van diepe voldoening en groei. Het is in de ruimte tussen vasthouden en loslaten dat we de ware essentie van het leven ontdekken. Het is een voortdurende stroom van verandering, groei en transformatie. Het loslaten van tegenpolen betekent niet noodzakelijkerwijs dat we ze volledig negeren of afwijzen. Integendeel, het betekent eerder dat we ze aanvaarden als integrale onderdelen van onze ervaring en ze met mededogen en openheid benaderen. Door deze tegenpolen te aanvaarden, ontdekken we een diepere verbinding met onszelf, met anderen, en met de wereld om ons heen. In essentie is het loslaten en vasthouden van tegenpolen een dans van evenwicht en harmonie, waarin we leren om mee te bewegen met de stroom van het leven terwijl we toch stevig verankerd blijven in onze kern. Wanneer we deze balans vinden, kunnen we een diep gevoel van vrede, vreugde en vervulling ervaren, zelfs te midden van de uitdagingen en veranderingen van het leven.

1 Basisprincipes

Voor hen die interesse hebben in de oorsprong en ontwikkeling van deze vorm van coaching is het belangrijk te begrijpen hoe deze is ontstaan. Hoewel veel nieuwe inzichten voortkomen uit directe praktijkervaringen, spelen de karakterstructuren van Wilhelm Reich hierin een belangrijke rol. Reich legde de nadruk op de samenhang tussen lichaam en geest, wat een wezenlijk fundament biedt voor de hedendaagse benadering van coaching. Het biedt een kader waarmee men zich kan oriënteren in de complexe interacties tussen psychische en fysieke processen. Dit houvast kan in de coaching praktijk richting geven en helpen bij het herkennen van bepaalde patronen bij cliënten. Toch is het gebruik van karakterstructuren niet zonder risico's. Het benoemen van een cliënt als bijvoorbeeld een 'psychopathisch karaktertype' kan leiden tot onbedoelde effecten.

Zo kan een cliënt dit etiket ervaren als een definitieve vaststelling, wat het risico met zich meebrengt dat hij of zij zich gevangen voelt in een vaststaand beeld van zichzelf. Dit kan de mogelijkheden tot persoonlijke groei en ontwikkeling juist beperken. Coaching heeft immers als doel om beweging en verandering te faciliteren, niet om iemand vast te zetten in een diagnose. Nog een belangrijk aandachtspunt is dat karakterstructuren vaak vertrekken vanuit datgene wat 'vastzit' in plaats van wat 'stroomt'. Dit staat haaks op het uitgangspunt van coaching, dat gericht is op het bevorderen van dynamiek en flexibiliteit. Want het proces van coaching zou juist de nadruk moeten leggen op het herstellen van de natuurlijke stroom in zowel lichaam als geest, in plaats van cliënten terug te duwen in hun "vastzitten". Neem bijvoorbeeld de term 'schizoïde structuur', die een splitsing tussen lichaam en geest suggereert. Hoewel dit een geschikt concept kan zijn voor het begrijpen van bepaalde patronen, kan het tegelijkertijd een cliënt het gevoel geven dat er iets

fundamenteel mis met hem of haar is. Dit kan niet alleen als een oordeel worden ervaren, maar ook het gevoel versterken dat verandering onmogelijk is. In plaats van cliënten te classificeren op basis van een specifieke karakterstructuur, heb ik een benadering ontwikkeld waarin de gezonde psychologische kernfunctie centraal staat. Problemen ontstaan vaak als iemand geen toegang meer heeft tot deze kernfunctie. Door deze aanpak hoeven we mensen niet langer een levenslang label op te plakken, maar bieden we hen een hulpmiddel om vooruitgang te boeken. Het is daarom belangrijk om cliënten te begeleiden in de richting van oplossingen die hun problemen op een bevredigende manier aanpakken. Dit wordt mogelijk wanneer we niet langer denken in termen van statische karakterstructuren, maar in variaties binnen een dynamisch evenwicht.

Bij de schizoïde problematiek, bijvoorbeeld, zien we een beperking in het ervaren van basiszekerheid. Werken aan dit evenwicht helpt om het contact met de fysieke werkelijkheid te herstellen. Een psychologisch gezond persoon kan een balans vinden tussen zekerheid en onzekerheid. In sommige situaties kan onzekerheid, of zelfs angst, een functionele en zinvolle reactie van het organisme zijn. Maar als je je nooit zeker voelt, of juist helemaal geen twijfel toelaat, wordt het moeilijk om flexibel te reageren. Negatieve ervaringen tijdens de ontwikkeling van een kernfunctie kunnen zulke beperkingen veroorzaken. Dit leidt vaak tot overlevingsstrategieën waarbij bepaalde mogelijkheden worden opgegeven. In deze context zien we vaak dat mensen zich vastklampen aan één pool van een evenwicht, waardoor het moeilijker wordt om de andere pool te laten spreken. Door te werken met evenwichten krijgen we directe handvatten voor coaching. Op deze manier kunnen karakterstructuren worden aangepast en

aangevuld, waardoor een meer dynamische diagnostiek mogelijk wordt. Het doel is niet om cliënten in hokjes te plaatsen, maar om samen nieuwe wegen te openen en beweging in hun leven te herstellen. Psychologische kernfuncties blijken nauw verbonden te zijn met lichamelijke evenwichten. Dit maakt het mogelijk om problematiek direct op lichamelijk niveau aan te pakken. Een depressie hoeft geen onoverkomelijke ervaring te zijn wanneer men ervaart dat er iets aan gedaan kan worden. Zo blijkt een depressie een verstoring te zijn van het evenwicht tussen de voor en achterkant van het lichaam. Bij overspanning in het hoofd kan het helpen om aandacht te besteden aan de voeten, omdat dit het evenwicht tussen het bovenste en onderste deel van het lichaam herstelt.