



Paula Kolthoff, *Stevig staan in intense situaties*

192 blz, 1^e druk, 2021, Boom Uitgevers Amsterdam, € 23,50

Gebruik je fysieke intelligentie! Als coach, trainer, leidinggevende of opleider is stevig staan een belangrijk aspect van je werk. Niet alleen voor jezelf, maar ook voor de mensen die je begeleidt. Wanneer je aandachtig luistert naar je lichaam, wordt het een kompas waarop je moeiteloos kunt navigeren.

Stevig staan in intense situaties is een boek vol oefeningen en tools. Het biedt een unieke, lichaamsgerichte benadering om stevig te staan. Het reikt nieuwe manieren aan om je balans te versterken, dieper te luisteren en waarachtig te spreken. Inzichten uit onder andere de neurowetenschappen, Social Presenting Theater, Theory U, Systemisch Werk, NLP en Focussing zijn gecombineerd tot een aanpak met veelzijdige toepassingsmogelijkheden. Naast theorie en inspirerende voorbeelden biedt dit boek oefeningen en praktische tools om in elke situatie volledig aanwezig te zijn.

Hans Peijs

Teamcoach en interimmanager bij Buro Hans Peijs

Intense situaties, zowel op het werk als privé, komen voorbij. Ze zijn natuurlijk niet altijd even heftig, er kunnen ook situaties zijn waar je wat minder van onder de indruk bent. Het is echter belangrijk om te leren van deze situaties. Zeker als leidinggevende of coach moet je hierin overeind blijven staan en er goed op reageren. Het team of de coachee verwacht immers van jou dat je stuurt met raad en daad, ook als het even wat lastiger wordt.

In het boek staan diverse voorbeelden en toepassingsmogelijkheden. Een mooie aanvulling op al bestaande technieken is de lijst van lichaamssensaties, die mij zeker nieuwe inzichten brengt. De vier poorten naar balans en de drie assen van leiderschap zijn toepasbare methoden. Het is voor mij een boek dat ik in mijn coaching en mijn leiderschap goed kan gebruiken.

8



Mandy van Oeveren

Inzetbaar als teamcoach vanuit SterkTeamCoach

Dit boek maakt tussen de regels door het onverstaanbare hoorbaar, krachtig en helder. Wanneer ik in mijn werk alleen het denken zou inzetten als waarheidsvinder en de rest van mijn begaafde natuur achterwege zou laten, zou ik dat als complete verarming ervaren. Dit boek helpt mij herinneren aan hoe het 'hoort'. Paula Kolthoff benoemt krachtige bronnen ter inspiratie om tot diep luisteren en weten te komen, meerdere bronnen hiervan beluister, onderzoek en doorvoel ik met regelmaat. De wijsheid die in dit boek beschreven staat, is wat mij betreft tijdloos. De juiste woorden voor het diepste ZIJN vinden, gaat geen mens lukken – dat is waar woorden tekort schieten en de stilte zijn intrede doet. Wat mij betreft heeft Paula een prachtig boek geschreven waar niet per se vernieuwende ideeën in beschreven staan, maar waar de tijdloze geest *embodiment* heeft gekregen.

8



Gea Koren

Narratief coach

Embodied listening is luisteren met je hele lichaam. Je lichaam als anker, dat ervoor zorgt dat je optimaal aanwezig kunt zijn als je luistert. Ik integreer de lichaams oefeningen in het coachingsproces en neem waar hoe deze de coachee echt helpen om de invloed van een valkuil niet alleen in het hoofd te kennen, maar ook te vóelen.

Embodied listening is luisteren met je hele lichaam voorbij de woorden. Wanneer je als coach bewust stiltes inbouwt, ontstaat er ruimte om innerlijk onderzoek te doen, zowel voor de coachee als voor de coach. Paula doet ook handreikingen voor hoe je als coach voorbij het ongemak kunt werken met stilte.

De werkvormen uit het boek zijn verrassend eenvoudig en tegelijkertijd diepgaand. Wanneer je aandachtig luistert naar je lichaam, wordt het een kompas waarop je mag vertrouwen en waardoor je meer en meer leert om stevig aan het roer te blijven.

9

