

## Coachen met de I-Tjing - 10 cases

frits benoist

I-Tjing Werkplaats

I-Tjing\opd\coa\..

**1 Vraag:** Wat maakt mij steeds zo besluiteloos?

**De I-Tjing: 32 - De Duurzaamheid**

Misschien geef je je beslissingen een te duurzaam karakter, alsof ze allemaal 'levenslang' moeten gelden. Kan het ook wat luchtiger? - De vragenstelster haalde meteen totaal anders adem, luchtiger, opgelucht.

**2 Vraag:** Waarom kan ik zo strijden met mijn puberende dochter?

**De I-Tjing: 58 - De Blijmoedigheid**

Ontvang je je dochter wel eens 'in blijmoedigheid, vreugdevol'? Jij was ook ooit puber. Deze irritaties zijn misschien wel zo heftig, niet omdat jullie zo verschillend zijn maar omdat jullie zo op elkaar lijken. Leer jezelf (en haar) kennen aan de hand van dit strijden; het is ook een confronterende herkenning.

**3 Vraag:** Wat moet ik toch aan met mijn broer en schoonzus die samen zo'n spanning in ons ouderlijk gezin teweegbrengen, en nu gaan we met zijn allen Kerst vieren ...?

**De I-Tjing: 11 - De Vrede**

Kerst drijft de dingen op de spits. De winter maakt ons gevoeliger, opener dan gemiddeld. Daarom is een goede basishouding: meer afstand houden, met name van je eigen beleving, anders ontaardt het in versmelting. De opgave is: je niet van al je gevoelens evenveel aan te trekken; wat laat je wel, wat niet binnenkomen? Je grenzen stellen, je grenzen kennen; wat is wijsheid? En bij de gevoeligheid hoort ook: wat meer mededogen en aandacht dan anders. De I-Tjing zegt tegen je: Wat jij 'moet' met je broer en zijn vrouw is zorgen voor harmonie; en dat begint met harmonie vanbinnen bij jezelf.

Scherm je dus af (voor irritatie binnen jezelf), wees jezelf, leuk, oprecht, vriendelijk; die kant van jezelf voorrang geven; je hebt er genoeg van. En .. heb belangstelling, luister echt, met je hart, span je daar wat extra voor in op die avond, dat maakt het ook makkelijker een voorin genomen kritische houding wat zachter te maken of te laten verdampen.

**4 Vraag:** Ben ik met deze nieuwe baan op de goede plek?

**De I-Tjing: 1 - Het Scheppende**

Dit is het meest yange, krachtige en creatieve hexagram van de hele I-Tjing. Het zegt: doe de dingen het helemaal op jouw manier, zo oorspronkelijk mogelijk, ga voluit, en laat zien wat je in je hebt, alles komt tot bloei en leidt tot succes. Eén ding nog: creativiteit heeft als tegenpool dat oude vormen vernietigd moeten worden, anders is er geen ruimte voor het nieuwe.

**5 Vraag:** Geef mij een leefmotto voor de komende zes maanden.

**De I-Tjing: 59 - De Oplossing**

Ik kon met dit antwoord aanvankelijk niets. Maar een paar dagen later klapte het om naar duidelijkheid. Ik heb dat halve jaar gebruikt om me minder op te winden over dingen die

met mijn eigen leven eigenlijk weinig te maken hadden en die mijn aandacht niet zo heftig in beslag hoeven te nemen.

Bewegende lijn was 59.2: weinig reden tot boosheid.

Gaat naar hex. **20 - Het Schouwen**: Kijk eerst eens neutraal naar wat er feitelijk speelt.

**6 Vraag:** Wat is voor mij wezenlijk om tot meer creativiteit in mijn werk te komen?

**De I-Tjing: 28 - Overwicht van het Grote**

Het gaat hier om de persoonlijke verantwoordelijkheid en je eigen vrije wil. Neem je voor je werk wel helemaal je verantwoordelijkheid of zit er eigenlijk teveel aanpassing in? En bij een goed idee: ga je daar dan ook helemaal voor? Heb je in je werk wel genoeg ruimte, leegte of stilte om je ideeën te kunnen uitvoeren; onder tijdsdruk en stress gaat dat meestal niet zo.

**7 Vraag:** Het is zo'n turbulente drukke tijd. Wat moet hierin mijn houding zijn?

**De I-Tjing: 52 - Zich Stilhouden**

Zorg voor rust binnenin jezelf, het is een tijd voor inkeer, trek je zo min mogelijk aan van de turbulentie buiten je, scherm je daarvoor af. Hervind jezelf, geef je de gelegenheid om je energie weer op te laden. Thema is: vindt de rust en de ruimte voor bezinning.

**8 Vraag:** Morgen een lastig gesprek met belangrijke klant. Wat is daar de beste houding?

**De I-Tjing: 34 - De Macht van het Grote**

Gaat om invloed en macht die in toom moet worden gehouden. Gaat ook over rechtvaardigheid en in mijn kracht staan zonder me groter voor te doen dan ik ben. Dus niet op mijn strepen gaan staan, uiterste beheersing. Niet de macht, maar het gezag moet het doen; dan gaat het als vanzelf goed.

**9 Vraag:** Men vraagt me voor een grote lezing. Wat vindt de I-Tjing ervan als ik Ja zeg?

**De I-Tjing: 3 - De Aanvangsmoeilijkheid**

Ik ga dat zeker doen, ook al vind ik het doodeng. Maar het is goed om te doen; het voelt als een eerste bevalling, een initiatie.

Bewegende lijn 3.5: geen grote standvastigheid, maar souplesse en kleine standvastigheid.

Gaat naar 24 - De Terugkeer: Yang keert terug. Dit klopt.

**10 Vraag:** Vanavond weer een cursusavond. Wat moet in de groep mijn houding zijn?

**De I-Tjing: 36 - De Verduistering v/h Licht**

Niet teveel vertellen, maar vragen stellen; hen laten werken, en dat nieuwsgierig volgen.

Bewegende lijn: 36.1: kritiek en hinderpalen.

Gaat naar 15 - De Bescheidenheid: Dit mondt dan uit in vakmanschap!