

“Hij die de kracht van woorden niet kent zal niet in staat zijn een mens te leren kennen.”

TIEN REDENEN WAAROM COACHING NIET EFFECTIEF IS

Okay, ik geef het toe: ik gebruik deze titel *“Tien redenen waarom coaching niet effectief is”* om de aandacht te trekken met als doel het eigenlijke onderwerp, namelijk *De Kracht Van Woorden* te illustreren. Taal brengt iets teweeg waardoor je er bijna impulsmatig gehoor aan geeft. Waarschijnlijk ben je nieuwsgierig geraakt na deze uitspraak, nota bene door mij opgeschreven in de rol van coach. Ik kan je geruststellen, ik vind deze stelling (titel) onjuist.

DE KRACHT VAN WOORDEN

Om te beginnen **twee filmpjes** met betrekking tot de kracht van woorden:

<http://www.youtube.com/watch?v=Hzgzim5m7oU>

http://www.youtube.com/watch?v=RZj_O2rJF2A

AFFIRMATIES

In dit verband kun je niet om zo genaamde **affirmaties** heen. Affirmaties zijn boodschappen aan onszelf. Iedereen gebruikt affirmaties, ook jij. We praten continu tegen onszelf, in onze gedachten. Dit gaat vaak de hele dag door. Soms zijn we negatief: “Ik kan het niet.” En soms positief: “Dit gaat me lukken.” Dit zijn voorbeelden van affirmaties. Ze zijn enorm krachtig, want we worden uiteindelijk wat we de hele dag tegen onszelf zeggen. *Wees dus voorzichtig wat je tegen jezelf zegt.* Goede affirmaties zijn zinnen die je zelfvertrouwen, energie en optimisme geven. Positieve woorden die bevestigen hoe je je wilt voelen. Een affirmatie zet je in je kracht en daardoor voel je je beter. Je kunt zo'n affirmatie uitspreken en/of in gedachten opzeggen. Met affirmaties oefen je direct invloed uit op je gevoel, je mentaliteit, je gedachten en daardoor op je toekomst. Positief affirmeren past in de korte traditie van de zo genaamde positieve psychologie. **Zie voor voorbeelden van positieve affirmaties de pdf-bijlage in het Downloadcentrum.**

WEES JEZELF
ER ZIJN AL
ZOVEEL ANDEREN

Loesje

DE APOLOGIE VAN SOCRATES

Nadenkend over de kracht van woorden schoot mij de **apologie van Socrates** te binnen.

Deze apologie, verdedigingsrede, sprak Socrates uit ten overstaan van een Atheense jury toen hij zeventig was. Dit was in het jaar 399 voor het begin van onze jaartelling. Zijn apologie heeft zijn terdoodveroordeling niet kunnen voorkomen, maar is wel een enorm **krachtige en prachtige rede**, waarschijnlijk pas tien jaar na zijn dood opgetekend door Plato die bij het proces aanwezig was.

Via de link hieronder kun je luisteren naar de apologie uitgesproken door de **Vlaamse acteur Julien Schoenaerts**.

Socrates werd verweten (aangeklaagd op grond van) “het niet eren van de goden van de stad”, “het introduceren van nieuwe goden” en “het misleiden van de jeugd”.

(Ga naar de 18^e minuut voor een inleiding of direct naar de apologie vanaf de 35^e minuut.)

<http://www.vpro.nl/programma/deavondend/afleveringen/17714648/media/18630808/?&PlayExternal=1&StartExternal=1>



Inspiratiemail nr. 2 - Zomer 2011