

Meerwaarde OCP-methodiek t.o.v. cognitieve gesprekstechnieken

1. Bij de unieke manier van OCP® coaching ga je meer gebruik maken

van je rechterhersenhelft; je gevoel, intuïtie, creativiteit, zelfvertrouwen. Mensen die last hebben van perfectionisme zijn vooral met hun linkerhersenhelft bezig; de ratio, denken, logica, analyseren, m.a.w. verstandelijke functies. Dit zie je terug in de symptomen van perfectionisme.

We leven in een maatschappij waarin de nadruk ligt op de linkerhelft; de rechterhersenhelft is onderontwikkeld of zo goed als stil komen te liggen en daardoor raken mensen uit balans.

Dankzij de OCP-methodiek gaat de coachee gaandeweg weer meer, net als tijdens de kindertijd, de rechterhersenhelft gebruiken; hierdoor nemen de belemmerende symptomen sterk in kracht af of verdwijnen. De rechterhersenhelft heeft de functies: sociale aspecten, muziek, gevoel, intuïtie, fantasie, ruimtelijk inzicht, het geheel overziend, holistisch denken en visualiseren. Dit geeft innerlijke rust én het vermogen om te genieten.

2. Met OCP® coaching ligt de nadruk op het heden en dus geen gegräaf

in je verleden. Het gaat over wat je vandaag de dag belemmert of tegenhoudt om je goed te voelen; het draait om de gevolgen van het verleden, die zich in het nu laten zien. En je gaat ontdekken en ervaren wat de positieve intentie is, die achter die belemmering ligt.

3. Tijdens een relatief kort coachtraject van een paar maanden ga je de belemmering van het perfectionisme patroon (h)erkennen én loslaten.

De kwaliteiten die achter het perfectionisme schuilgingen en als belemmering werkten, worden weer echte kwaliteiten. Je gaat de vrijheid voelen om helemaal jezelf te kunnen zijn.

4. De OCP® methodiek is in 2016 wetenschappelijk onderzocht door Prof. Dr. Patrick Luyten, Faculteit Psychologie en Pedagogische Wetenschappen aan de Katholieke Universiteit in Leuven en is bewezen effectief te zijn, ook op de langere termijn.

5. De OCP® methodiek helpt om uit een burn-out te komen of een burn-out te voorkomen. Onderzoek in 2019 heeft aangetoond dat er een duidelijke relatie is tussen perfectionisme en het risico van een burn-out.

6. De OCP® methodiek werkt in op het onbewuste, op het niveau van identiteit en overtuigingen en is dus geen symptoombestrijding en nieuw gedrag aanleren. Het leert je op een onbewuste manier nieuw gedrag aan waardoor de verandering ook op een onbewust niveau plaatsvindt. Daarmee werken we op een ander niveau dan waar het patroon aanwezig is. Dat resulteert

in verandering in voelen, denken en daarmee ook het gedrag van de coachee, ook op de lange termijn.

Perfectionisme – de OCP-methodiek

Het patroon van perfectionisme doorbreek je niet met methodieken die via de cognitie werken, omdat perfectionisme tot een onbewust gedrags-, denk- en voelpatroon geworden is. Bij het aanzetten van cognitie gaan mensen met perfectionisme weer erg hun best doen om die 10 te halen.

De OCP- methodiek is gebaseerd op NLP en specifiek op het werken met delen (identiteitsniveau) en metaforen. En de kracht daarvan is het teweegbrengen van verandering op onbewust niveau.

Met als doel: meer vanuit je authenticiteit leven.

Wat doen we bij OCP- coaching.

We werken met een metafoor (beeldspraak). De metafoor van de delen. Deze gaat uit van het idee dat we bestaan uit delen die ons sturen.

De OCP-coach richt zich op de delen in het onderbewuste die het gedrag aansturen: het 'perfectionistische' (P-deel) en het 'vrije kind' (VK-deel). Het vrije kind deel (rechterhersenhelft), kan je zien als het deel dat zorgeloos is, dat in het hier en nu leeft, en kan genieten.

Het perfectionistische deel ten tijde van vervorming (linkerhersenhelft) is het deel, dat vindt dat 'goed' nooit goed genoeg is. Dat het altijd beter moet. Je hebt geen keuze.

Deze (nog onbewuste) delen bepalen onze manier van denken, ons gedrag en onze manier van voelen. De delen zijn metaforen die in het onbewuste doorwerken. Tijdens de OCP-coaching worden deze geactiveerd door visualisatie, fysiek voelen en een rollenspel waarin de delen over elkaar komen te spreken. Waardevol: dit brengt verandering van perfectionisme op onbewust niveau (het is namelijk ook onbewust ontstaan). Zo ontstaat meer balans waardoor stress afneemt en zorgeloosheid, zelfvertrouwen en ruimte om te genieten toeneemt. Gedurende het OCP-traject gaat het VK-deel zijn plek weer innemen en kan het gaan samenwerken met het P-deel. Daarmee komen ook de kwaliteiten van het P-deel tot zijn recht. Want hoe fijn is het om verantwoordelijk te zijn, door te kunnen zetten, belangen goed af te wegen, je zaakjes op orde te hebben, kwaliteit te leveren?

Maar dat dan zonder de dwang van moeten.

Voor aanvang van het coaching traject	Na het afronden van het coaching traject
Noodzaak van bevestiging en waardering van anderen	Jezelf kunnen bevestigen; ik ben ok. Jezelf én wat je doet echt kunnen waarderen. Erkenning van anderen is fijn maar niet van levensbelang.

Voor aanvang van het coaching traject	Na het afronden van het coaching traject
Verwachtingen hebben en ze niet kunnen uitspreken	Anderen hoeven niet zoals jij te zijn/doen. Milder en minder kritisch t.o.v. anderen. Met rust duidelijk kunnen maken wat je van anderen verwacht. Kunnen loslaten van teleurstellingen over niet uitgekomen verwachtingen. En teleurstelling niet koppelen aan je eigenwaarde.
Laag zelfbeeld - jezelf en wat je doet niet oké vinden	Blij zijn met wie je bent - jezelf aanvaarden zoals je bent, met je mooie en mindere kanten. Tevreden zijn met je resultaten. Milder t.o.v. jezelf. Complimenten echt kunnen waarderen.
Niet van jezelf kunnen houden	Echt van jezelf houden en jezelf waarderen. Ook meer compassie met anderen.
Faalangst en andere angsten	Je laten leiden door zelfvertrouwen van binnenuit. Uitdagingen durven aangaan, risico's durven nemen. Je creativiteit komt naar buiten. Fouten van jezelf (en anderen) kunnen accepteren. Jezelf niet meer verstoppen maar zichtbaar worden.
Controledwang	In staat zijn om los te laten. Geeft rust. Sneller klaar en tijd voor andere zaken.
Moeite met kiezen of beslissen	Keuzes kunnen maken gebaseerd op denken én voelen. Vertrouwen op intuïtie. Het glas is halfvol, blij kunnen zijn met de keus i.p.v. missen wat je niet gekozen hebt. Daadkrachtig zijn.
Te groot verantwoordelijkheidsgevoel	Gezonde verantwoordelijkheidszin; weten waarvoor je je wel en niet verantwoordelijk hoeft te voelen. Meer vrijheid, geen druk om iedereen te helpen. Durven om hulp te vragen i.p.v. alleen geven. Meer wederkerigheid in relaties, ook zakelijk.
Doorgaan zonder je grenzen te respecteren	Gezonde evenwichtige betrokkenheid. Voelen/weten wanneer te stoppen. Luisteren naar je lijf, dus gezond i.p.v. vermoeid of ziek. Duidelijker naar anderen. Nee durven zeggen.

Voor aanvang van het coaching traject	Na het afronden van het coaching traject
Anderen over jouw grenzen laten gaan	Eigen grenzen respecteren en laten respecteren. Voelen wat je wel/niet wil en nee durven zeggen. Anderen weten wat ze aan je hebben.
Piekeren	Mentale rust ervaren. Vertrouwen op jezelf. Fysiek beter uitgerust, geen slapeloze nachten meer. Rust in denken, geen doemscenario's maar resultaatgericht denken.
Uitstelgedrag	Zelf vrij kiezen wanneer je een taak uitvoert Durven zaken aan te pakken; geen angst over het mogelijke resultaat.
Niet voor jezelf mogen en kunnen zorgen	Met plezier zelfzorg opnemen, wetend dat dit alles in je leven ten goede komt Geen schuldgevoel bij ontspanning en blij met tijd voor jezelf.