

Een blog van onze partner Tools van de Coach



Wanneer het Kernkwadrant voelbaar wordt – het lichaam als kompas in coaching

Het **Kernkwadrant** is voor veel coaches een vertrouwd instrument. Het brengt kwaliteiten, valkuilen en groeipunten helder in beeld. Een denkkader dat helpt structuur te brengen in wat zich in de praktijk vaak gelaagd en complex aandient.

Toch komt er een moment waarop het denken niet verder leidt. Alles klopt in woorden, maar de verandering blijft uit. De coachee kan haar patronen uitleggen, haar valkuilen herkennen, maar het blijft bij analyse. En precies daar ligt de grens van inzicht: weten is nog geen bewegen.

Het lichaam begint die grens vaak eerder te signaleren dan het hoofd. De adem versnelt, de houding verandert, de toon spant aan. Terwijl het hoofd redeneert, reageert het lichaam.

Waarom het lichaam richting geeft

Als coach herken je dat moment. Er gebeurt iets in de toon, in de adem, in de energie. Daarin ligt informatie die geen enkel model je geeft. Het lichaam registreert waar het hoofd verklaart.

Wanneer jij die signalen bewust betreft, verschuift het gesprek. Je werkt niet langer *over* het thema, maar *in* de ervaring. Spanning, weerstand, ontspanning: ze wijzen richting. Het lichaam fungeert als kompas: betrouwbaar, direct, en altijd in het nu.

Het Kernkwadrant, maar dan voelbaar

Binnen het **Kernkwadrant** maakt dat het verschil.

- De **kernkwaliteit** voelt als focus en rust.
- De **valkuil** toont zich als druk of gejaagdheid.
- De **uitdaging** brengt alertheid zonder spanning.
- De **allergie** triggert voelbare weerstand.

Door lichaamssignalen te betrekken, wordt het model ervaringsgericht. Jij helpt de coachee niet alleen begrijpen wat er speelt, maar ook vóelen waar het wringt of stroomt.

Wat er verandert in jouw sessies

Zodra je lichaamssignalen leest, verandert je manier van werken. Je stuurt minder op analyse en meer op ervaring. Eén ademhaling, een verschuiving in houding of tempo laat zien wanneer iemand uit verbinding gaat of juist thuiskomt bij zijn kwaliteit.

Het gesprek verdiept, zonder te verzwaren. De coachee hoeft niet meer te verklaren, maar merkt: *hier gebeurt iets*. Dat moment maakt inzicht tastbaar, het begin van werkelijk ander gedrag.

Verdiepen zonder verzwaren

Lichaamsbewust coachen vraagt geen nieuwe methodiek, maar aandacht. Jij observeert, benoemt wat zichtbaar is en laat de coachee zelf ervaren. Zo ontstaat groei die blijft: hoofd en lichaam in één lijn, met gedrag dat klopt bij wie iemand wil zijn.

Verder verdiepen?

Het e-book [Kernkwadrant met het lichaam als kompas](#) verdiept deze benadering met reflecties, lichaamsgerichte perspectieven en praktijkvoorbeelden uit coaching.

Voor coaches die niet alleen willen begrijpen wat er gebeurt, maar ook willen vóelen waar groei begint.

Klik [hier](#) voor meer nieuws en evenementen.