

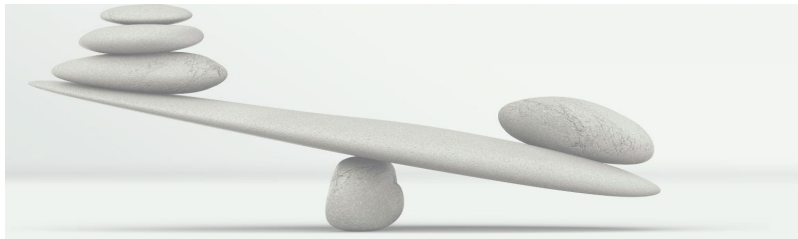
Momenteel kijk ik terug op 16 jaar ervaring in het coachen van hoogsensitieve personen. Ik word daarbij wel eens geprezen om mijn geduld, ondanks dat ik toch ook flink kan doorpakken.

HSP-coaching is een vak apart. Het is iedere keer weer een kunstwerk en een geweldige ervaring om uit het meest kwetsbare de grootste kracht tevoorschijn te halen. De uitdaging voor iedere HSP is toch wel om sterk te zijn in kwetsbaarheid. En om deze eigenschap zo te omarmen dat hij echt voor je gaat werken. Om er vrienden mee te worden als je er lange tijd mee geworsteld hebt. Hoogsensitiviteit verdient een centrale plaats in je leven. Als je het laat slingeren zal het jou tot de orde roepen. Leer je er naar luisteren dan gaan er deuren open. Had ik dit maar eerder geweten zal je dan zeggen.

De vraag kwam naar boven: 'Felix, wat doe je nu eigenlijk in zo'n sessie?'

Ik ben er eens goed voor gaan zitten. Op speciaal verzoek dus geef ik hierbij een zowel krachtig als genuanceerd beeld van mijn One Session Coaching. Het is al 16 jaar mijn specialiteit, een periode waarin ik ongeveer 2600 cliënten heb mogen helpen.

Voor sommigen is een dergelijke intensieve sessie een bevestiging van een diep weten dat er altijd al was. Voor weer anderen een plezierige manier om jezelf opnieuw uit te vinden na wellicht een periode van steeds in kringetjes rond draaien. En het is hoe dan ook een fundamentele stap waarin je energievretende afhankelijkheden leert loslaten en geholpen wordt om jezelf als uitgangspunt te nemen en het leven te leiden op jouw manier.



Het is een proces van persoonlijke ontwikkeling waarin ik je aan het handje neem en laat zien hoe je nu leeft, welke factoren daarin een rol spelen zowel positief als negatief. Wat er fout gaat en waarom. Waar je echte verlangens zitten, welk potentieel je laat liggen, jouw mogelijkheden. En wat het nieuwe pad zou kunnen of moeten zijn. Ideaal als je bent vastgelopen of je leven naar een hoger niveau wilt tillen

Uiteindelijk willen de meeste mensen die vóór persoonlijke ontwikkeling zijn, toch de beste versie van zichzelf worden. Daarvoor is vrijwel altijd een vorm van transformatie nodig. Niet bouwen op je oude fundament, maar leven op een ander niveau. Een transitie waardoor je op een hoger plan gaat functioneren en dan op alle terreinen van je leven.

Je moet het wel willen. Het is niet voor iedereen. Als er een diep weten in jou aanwezig is dat er veel meer in je zit dan er uit komt en je hebt een verlangen om je werkelijke zelf te gaan omarmen dan zit je goed.

De ervaring wijst uit dat een One Session Coaching (dat is een echte individuele VIP sessie) meestal tussen de zes à acht uur in beslag neemt. We beginnen zo'n sessie met een gewoon gesprek.

De eerste twee vragen die ik dan aan je zal stellen zijn:

- Wat maakt dat je vandaag hier bent, de aanloop er naar toe en wat de belangrijkste motiverende factoren daarin zijn.
- Wat zie je voor jezelf als resultaat, waarmee wil je weg gaan. Daar zit een verhaal achter.

## **Proceswerk**

Met een duidelijke visie op wat jij nodig hebt kunnen we beginnen aan het echte proceswerk. Ik noem het zo omdat het een zeer fundamenteel en diepgaand proces is waarin ik voor jou niet alleen helder maar vooral voelbaar maak waar het fundamenteel wringt bij jou en waar dat vandaan komt.

## **De kracht van de resonantie**

Zelfs als je denkt dat je dat al weet, komt vrijwel iedereen er bij mij achter dat het toch net even anders zit en een veel diepere impact op je heeft dan je dacht. Ik voel gewoon of dingen kloppen of niet. Mensen die hier een sessie doen zeggen: 'Jij bent de eerste die mij echt begrijpt.' Daar doe ik het voor.

Gaandeweg de sessie resoneer ik steeds meer met wie je echt bent. Het is doorgaans zo dat ik je daardoor bewust maak of eigenlijk weer wakker schudt omtrent facetten van jezelf die je of bent vergeten of aan de kant hebt geschoven. Ik geef daar krachtige woorden aan die bij de meeste van mijn cliënten diep binnen komen.

## **Maximale waarde**

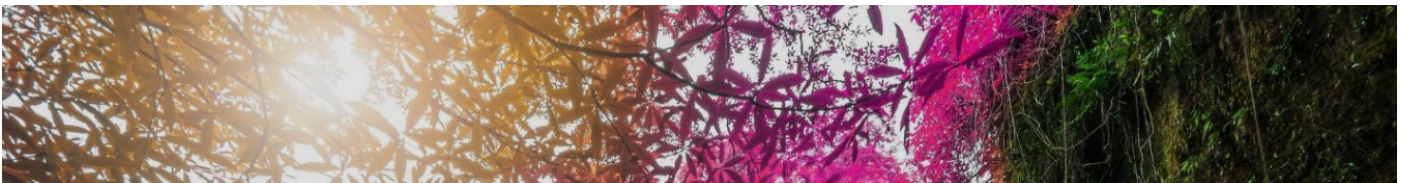
Ik ben er op uit om maximale waarde over te dragen en dat lukt alleen als ik mensen fundamenteel kan raken. Ik weet hoe ik mij moet openstellen daarvoor. Daar hoeft ik echter niet over na te denken. Het gaat vanzelf. Dat is hoe mijn systeem, mijn diepere wezen werkt. Het diepere werk is, als het goed gaat, een echte spiegel en soms ook een beetje confronterend omdat ik alle sluiers weg trek, maar op een goede manier.

## **Diepgang**

Ik zorg niet alleen voor diepgang in het gevoel maar ook een glasheldere visie op jouw uitdaging en welke beloning er achter die uitdaging zit. Omdat ik echt resoneer met wie je bent, heb ik daar krachtige woorden voor.

## **Nieuwe lijnen, stappen en handvatten**

Een en ander leidt via essentieel onderzoek tot een weer opgaande beweging waar we nieuwe lijnen kunnen uitzetten en die ook gaan vertalen naar concrete stappen en handvatten.



Doordat je in zo'n sessie dieper bij je gevoel komt, krijg je ook makkelijker toegang (in de sessie en daarna) tot datgene wat werkelijk van belang is, wat belangrijk is voor jou. Je gaat daardoor zelf ook veel beter de zin van de onzin kunnen scheiden, wat van jou is en niet van jou.

Het proceswerk bestaat niet alleen uit een terugspiegeling van mij op wat ik zie en voel, maar ik zet je ook aan het werk met gerichte vragen. Dat is overigens geen cognitief maar een gevoelsmatig en emotioneel proces. Dan pas kan het ook echt leiden tot transformatie.

Ik help je om de dominantie van je ratio te laten smelten. Daarmee maak ik de weg vrij om dichterbij je gevoel te komen en tegelijkertijd raak ik je ook in het gevoel.

## **Een sessie goed afronden**

De laatste fase van de sessie bestaat uit het benoemen van de elementen en stappen die jou vooruit gaan helpen op je verdere weg. We kijken naar valkuilen en randvoorwaarden.

Tevens is er aan het eind veel ruimte om te kijken naar vragen die nog leven of zaken die bij nader inzien toch nog extra aandacht vragen. Het doel is dat je hier met een afgerond gevoel weg gaat.

## **De uitwerking**

Ik neem vervolgens enkele dagen tot een week de tijd om alles te vertalen naar een concreet plan met stappen en handvatten. Zo'n plan bestaat meestal uit ongeveer 12 à 15 bladzijden. Je kan daar maanden of langer mee vooruit. De geluidsopname krijg je doorgaans een dag erna.

Bij veel van mijn cliënten is het na de One Session Coaching wenselijk dan wel noodzakelijk om via een lichaamsgerichte aanpak te onderzoeken hoeveel oude verkramping er in je lichaam zit opgesloten. Ik geef je daar adviezen voor.

## **Typerende aanpak**

Mijn aanpak is holistisch (lichaam en geest), intuïtief en gevoelig voor de 'energie' van het moment. Ik doe zelf geen lichaamswerk met cliënten. Het gaat toch om coaching, maar op een manier die anderen niet kennen. En dat heeft dan weer te maken met mijn eigen hoogsensitiviteit.

## **Duur van de sessie**

Zoals gezegd duurt een sessie tussen de zes à acht uur. Gemiddeld dus zeven uur. De nazorg (schrijven van je plan, monteren van de geluidsopname) beslaat drie uur. Dus ik kom makkelijk aan tien uur per cliënt. Maar al zou ik het zelfde resultaat bereiken in totaal 6 uur, dan heeft dat dezelfde waarde. Het gaat niet zozeer om de uren, maar om de outcome / het resultaat.

## **Samenwerking**

Dat resultaat is echter wel het gevolg van een goede samenwerking. De klik moet er wel zijn. De meeste van mijn cliënten boeken meteen een afspraak na een eerste telefonisch contact. Er bestaat echter ook de mogelijkheid van een korte kennismaking van ongeveer een half uur hier in mijn praktijk. Dit is bedoeld voor cliënten die toch wat meer gevoel willen krijgen bij wie ik ben en hoe ik werk.

## **Extra ondersteuning**

Na een One Session Coaching kan je net zoveel extra ondersteuning krijgen als je wenst. Bijvoorbeeld wanneer alles in een stroomversnelling komt of wanneer je om wat voor reden dan ook toch situaties en/of mensen hebt toegelaten die niet in je leven passen. Deze extra ondersteuning staat los van de One Session Coaching.

Ik hoop met het bovenstaande de witte plekken die er wellicht nog waren helder te hebben ingevuld.

Mocht je coaching overwegen, dan hoor ik heel graag of deze sessie en mijn aanpak bij jou de juiste snaar raken. Maak eventueel gebruik van mijn aanbod van een gratis korte live kennismaking vooraf.

De keuze is vanzelfsprekend geheel aan jou.

Met hartelijke groet en graag tot horens,

Felix Brabander

One Session Coaching  
Boomberglaan 55  
1217 RN Hilversum  
Tel: 035-7370369  
Gsm: 06-55384200  
[www.onesessioncoaching.nl](http://www.onesessioncoaching.nl)  
[info@onesessioncoaching.nl](mailto:info@onesessioncoaching.nl)

