

## E-coaching: lekker achter je eigen computer

28 oktober 2008 / Linda Beuvens / Volkskrant

**Zoekend op internet naar hulp van een levenscoach, zul je ongetwijfeld stuiten op e-coaching. Online coaches kunnen je helpen de juiste keuzes te maken in je leven, werk en geluk. Online, je hoeft er de deur dus niet voor uit. Mirjam Windrich, zelf online coach, heeft een boek geschreven over het succes van deze manier van coachen.**

Over het nut van coaching op zich wordt niet meer gepraat. Die discussie is misschien nog niet beslecht, maar wel al tot in den treure gevoerd. E-coaching is populair.

**Wat zijn nu precies de voordelen van online coaching?** 'Het is comfortabel, omdat je het thuis kunt doen achter je eigen computer of op je werk. Je kunt in alle rust opschrijven waar je mee zit. Je krijgt een professioneel antwoord en wordt op professionele wijze begeleid en aangemoedigd om nog meer te schrijven, na te denken en wellicht te veranderen.'

**Ligt het geheim van coaching niet juist ook in het persoonlijke contact? Oog in oog met je coach tot de kern der zaken komen?** 'Nee, dat denk ik niet. Door allerlei onderzoeken, vooral op het gebied van psychotherapie, is aangetoond dat het persoonlijke contact niet nodig is om goede hulp te verlenen. Sterker nog: mensen die online prettig aan het werk zijn, hebben er geen behoefte meer aan. De essentie is natuurlijk ook de zelfwerkzaamheid die kennelijk goed op gang kan komen. Er is ook geen afleiding, geen ander die je onzeker maakt of tegenover wie je je zou kunnen schamen.'

**In die anonimiteit kun je dus makkelijk je hart uitstorten bij je coach? Dan bestaat de kans bestaat dat er ellenlange teksten bij de coach terechtkomen.** 'Zo gaat het ook vaak. En dat is ook goed om het proces op gang te brengen, maar de stroom tekst kan niet eindeloos doorgaan en daartoe dienen de vragen van de coach. Die brengen structuur.'

**Maar het tegenovergestelde kan natuurlijk ook, dat je blokkeert op het moment dat je je problemen of gedachten op je beeldscherm moet verwoorden.** 'Nee, het is juist een soort meditatie, bedoeld om tot zuivere gedachten te komen. Om onnodige en irreële gedachten te elimineren en zo het zogeheten juiste pad te bewandelen. Bij online coaching concentreer je je op alles waar je op dat moment mee zit. Dat schrijf je op en je ziet je eigen woorden en zinnen op het scherm verschijnen. Maar... staat daar wel wat je wilt zeggen? Je wacht nog even met versturen. Klopt het wel met de werkelijkheid? Zo zuiver je als het ware je eigen gedachten en de coach of therapeut helpt je daarbij.'