

### Wie is Luuc Christiaanse?

Luuc Christiaanse ECP, was manager en consultant in ondernemingen tot 1993. Via een spiritueel pad schoolde hij zich vanaf 1988 professioneel om. Sinds 1993 leidt hij samen met zijn vrouw en mededirecteur Marja Wijntjes het adviescentrum de Mee-denkers. Beiden zijn Europees gecertificeerd psychotherapeut (ECP).

Luuc is actief lid van het IFOH en de SONT en is registerlid van de ISMA en van het NGVH, waar hij lid van verdienste is. Ook is hij lid van de NOBCO en NVNLP en staat hij geregistreerd bij de NAP en de EAP. Hij geeft ondermeer coaching aan managers, directieleden en raden van bestuur, ambtenaren lagere overheden en getalenteerde hooggeschoolde overheidsambtenaren.

Op uitnodiging geeft hij o.a. workshops ´managementteamopstellingen´ en ´persoonlijk leiderschapopstellingen´. De zelfhulpmethode op cd die hij schreef en insprak, maken deel uit van de door hem ontwikkelde Kernfusiemethode®, die zowel voor therapie als coaching kan worden toegepast. Verderop in deze brochure kunt u lezen over zijn inspiraties en motivatie om dit werk met bezieling te doen.

### Systemische coaching a.d.h.v. de kernfusiemethode®.

Coaching persoonlijke effectiviteit a.d.h.v. een kort traject van zeven sessies met hét zelfhulpprogramma voor thuis.

### Waarom zou iemand coaching nemen?

### Is coaching noodzaak of luxe?

Ondernemingen worden veel geconfronteerd met langdurige uitval, meestal door van-oorsprong-loyale-medewerkers. Vaak betreft het getalenteerde mensen waar veel in is geïnvesteerd en die er toch niet in slagen hun missie, hun passie en hun talenten te realiseren. Onverklaarbaar niet te verwezenlijken carrières. Zelfinzicht in systemische, dynamische processen is dan geraden.

Door individuele, onopgeloste zaken, niet altijd voortkomend uit de thuissituatie, systemisch op te lossen, blijken er binnen een systeem of onderneming positieve veranderingen op te kunnen treden. De ´naald in de hooiberg´ ligt soms ver buiten die hooiberg, die lang voordien opgestapeld werd. Als u wilt weten hoe je weerstand tegen verandering ook elegant kunt benaderen, lees dan verder. En aan (H&R) managers zouden we, misschien ten overvloede, willen adviseren om zichzelf, het bedrijf én de waardevolle medewerkers zelf, eens te gunnen om voor een dergelijk traject te kunnen kiezen. Dit liever een half jaar te vroeg dan nadat men reeds is uitgevallen. Dit bespaart een hoop ellende op de afdeling, geld voor het bedrijf en vooral veel narigheid voor de medewerker.

Onderzoek en ervaring heeft aangetoond dat preventieve intrapersoonlijke en systemische coaching veel effectiever is dan achteraf brokstukken bij elkaar te moeten rapen. Hier zijn vele voorbeelden van te geven.

Bel ons bij de eerste stressverschijnselen, zoals verstoorde betrekkingen en relaties, regelmatige communicatieproblemen, onverklaarbare lichamelijke klachten, nerveuze spanningen, gejaagdheid, irreële angsten en stress. Vraag verdere informatie als u een eigenaardige lading ervaart in contact met bepaalde mensen. Luuc Christiaanse kan op uitnodiging in-company lezingen geven of voor het adviseren van directies.

### Wat kunt u verwachten bij zo´n coachingstraject met Luuc Christiaanse?



intrapsychische coaching gaat hand in hand met het hele systeem



Het traject bestaat uit de volgende onderdelen, die na elkaar worden toegelicht.  
De beide onderdelen worden in het traject door elkaar, naar behoefte en op maat op de persoon toegepast.

#### A Coaching door Kernfusietraining®



#### B Systemische Opstellingen



Hieronder wordt bij 1 de kernfusiemethode uitgelegd en bij 2 de uitleg over de systemische coaching

#### A Coaching door Kernfusietraining®



Tijdsinvestering: 2 maal per maand een coaching-sessie van 1½ uur en thuis zelf-coaching.

De kernfusietraining® is rond 1996 door Luuc Christiaanse ontwikkeld. De cliënt leert in feite zichzelf te coachen. Het is een integratieve behandelmethode waar zowel systemisch onbewust doorgegeven ladingen, als ook intra-psychische conflicten mee kunnen worden opgelost. Thuis werkt u met een eenvoudige en zeer effectieve zelfhulpmethode op cd's.

U kunt er van uitgaan dat u bij deze begeleiding steeds zal worden uitgenodigd en uitgedaagd na te gaan of bepaalde patronen in bepaalde probleemsituaties wel zo adequaat werken als u altijd gedacht heeft. En daarbij meer verantwoordelijkheid te nemen voor de emotionele kant in die situaties en daarmee uw eigen behoeftes, passie en missie te volgen.

#### In de individuele kernfusietraining® is de hulpvraag essentieel voor het resultaat.

Aan de hand van het kennismakingsgesprek en een schriftelijke intakeprocedure wordt aan de hand van de hulpvraag het coachingsplan besproken. Onderzocht wordt hoe eventueel inadequaat gedrag kan worden vervangen door een betere copingstijl.

#### Onverwerkte emoties en zelfbescherming (kernsplitsing) leidde tot de Kernfusie-methode® die tot de oplossing van de interne stress leidt.

Kernfusietraining® is een integratieve vorm van coachen waarbij de werkwijze van verschillende succesvolle, effectieve coaches, psychologen en therapeuten en diverse filosofische inzichten zijn verenigd. (Ericksoniaanse hypnotherapie, Adleriaanse psychotherapie, psychodynamische therapieën, transactionele analyse, NLP, systemisch werken, energetisch werk, kinesiotherapie). Deze zijn gebundeld tot deze wijze van coachen, die uitstijgt boven de som der delen.

De Kernfusiedriehoek bestaat uit drie hoofdaspecten en de verbindingslijnen daartussen, voor de onderlinge communicatie. We gebruiken ook vaak de dirigent-orkest metafoor als beeld. Luuc Christiaanse stelt dat zolang directieleden en leidinggevenden nog niet, de door hen zélf geambieerde ideale stabiele persoonlijkheid (vanuit een aangehaalde onderzoek) bereikt hebben, het moeilijk blijft mensen te inspireren en motiveren tot 'bezielde arbeid'. Dit deed hij aan de hand van de presentatie van zijn zelf ontwikkelde methode 'de Kernfusietraining' en een ooit eerder gepubliceerd 'vergeten'

Duits onderzoek onder directieleden en leidinggevenden en medewerkers. Zelfonderzoek onder directieleden en leidinggevenden blijft primair een belangrijk onderdeel om een werkelijk bezielde houding te bereiken bij medewerkers en directieleden. De zelfcoachingstraining aan managers is een effectieve methode gebleken om de persoonlijke intrapsychische ballans te herstellen. Op de website staat een powerpoint presentatie, waar e.e.a. verduidelijkt wordt.

## De drie aspecten van de Kernfusiedriehoek

### De Verantwoordelijke

De dirigent - de Volwassen-IK – Hij die kan besturen - de kernkwaliteit – de uitdaging

Het 'Volwassen-IK' deel van de kernfusiedriehoek is het deel van de persoonlijkheid dat leert, groeit en keuzes kan maken. Je kunt hem of haar zien als de dirigent van het orkest.

### Het geparkeerde gevoel

De piccolospeler - het onderdrukte gevoel/verlangen - het gekwetste-Ik-deel – de allergie

Vroeger niet te verwerken gebeurtenissen in familie -en sociale omgeving gaven ooit verstrikkingen en verwarringen, waardoor men onbewust te zwaar belast werd. Dit belaste gekwetste deel blijft onbewust en is gestagneerd in het groeiproces. Dit noemen we het 'Onderdrukte gevoel of Verlangen of Onbenutte Talenten'. Dit deel kun je zien als de piccolospeler, die ooit zonder voldoende geoefend te hebben heeft moeten optreden voor het grote publiek én niet is gegroeid in deze ondergesneeuwde rol.

### De Overlevingsmodus

De eerste vioolspeler - de overlevings-IK - het aangepaste gedrag - inadequate copingstijl –valkuil – het patroon – de inadequate 'zelfbescherming'.

Aanvankelijk, ter bescherming van het niet te verwerken gevoel, leidde een ooit te pijnlijke 'ervaring' tot een onbewuste overlevingsstrategie, wat uiteindelijk veel intrapsychische stress tot gevolg heeft. Dit omdat deze reactie in puur conflict komt met het onderdrukte gevoel van het 'gekwetste-IK-deel'. Dit deel kun je zien als de eerste violist, die het reflexmatig opneemt voor de piccolospeler, als hij maar even denkt dat de piccolospeler een foute toon zou kunnen gaan spelen. Hierdoor overstemt hij of zij, zonder vertrouwen te hebben in zijn eigen dirigent, reflexmatig de piccolospeler die daardoor niet aan bod komt en ondergesneeuwd blijft, met basisstress als gevolg.

Deze reflexmatige 'zelfbescherming' komt, als er niets ondernomen wordt door de ouders of verzorgers (en later door de 'volwassen-IK' zelf), in *langdurig conflict* met het onderdrukte gevoel en eigen behoeften. Dit veroorzaakt mentale, emotionele of fysieke signalen, die als klachten ervaren gaan worden, wanneer deze signalen niet als zodanig worden herkend en erkend. De dissociatie van de twee afgesplitste delen is in feite te vergelijken met een kernsplitsing met, zoals ook bekend uit de natuurkunde, veel schadelijke effecten. Kernfusie is ook in de natuurkunde een schoon proces met water en zuurstof als afval. De Psychologie, als menswetenschap, heeft in dit geval een voorsprong genomen op de technische uitvoering van dit natuurkundig beginsel, door de daarin ervaren coach die kennis heeft van de kernfusiemethode.

In het gunstigste geval is er sprake van drie delen. Bij meer complexe problematiek, wanneer bijvoorbeeld de eerste overlevingsstrategie niet heeft gewerkt kan er sprake zijn van een extra laag in dissociatie.

De training is er op gericht de drie of meerdere van elkaar vervreemde delen weer met elkaar in fusie te brengen.

## Het significante verschil in visie tussen de Kernfusiemethode en de Cognitieve Gedragsmethode.

We streven er naar om tussen de 4 en 7 individuele sessies te plannen, die elk met een interval van 2 weken, 1½ uur in beslag nemen.

In tegenstelling tot de cognitieve gedragsmethode, die ook als kortdurende coaching wordt aangeprezen, wordt de cliënt bekeken én benaderd als een totaal gelijkwaardig partner, die daarbij steeds aangespoord wordt, bewustere keuzeposities in te nemen in diverse probleemsituaties. Bij Kernfusietraining® wordt het ooit noodgedwongen onbewust aangemeten verdedigings-mechanisme (masker of het 'overlevings-ik') *zéker niet* een nog slimmer trucje geleerd om het 'te

verdedigen ´ onderdrukte gevoel nog verder weg te stoppen.

Ooit was het vaak de beste keuze om eenmalig dit gevoel te parkeren. Op langere termijn echter zal, als het onderdrukte gevoel verder wordt weggestopt, het namelijk méér én andere (lichamelijke) klachten en symptomen gaan vertonen, wat uiteindelijk kan leiden tot zeer ernstige ziekten en een langdurige burnout.

Waar de interventies bij de Kernfusiemethode® wél op zijn gericht zijn, is het bewustwording van de 'Bewust Verantwoordelijke-IK', ten einde in alle gevallen een verantwoordelijkheidspositie in te kunnen nemen. Daarna is het zaak om de oude en inadequaate werkende overlevingsmodus af te bouwen, zodat men meer ruimte krijgt om het ooit geparkeerde gevoel in beeld te krijgen en daar aandacht aan te geven.

In onze visie gaat daarom de cognitieve Gedragmethode (RET) uit van een beperkt model, dat bij velerlei klachten alleen op korte termijn tijdelijke resultaten kan boeken. De Kernfusiemethode® echter, richt zich met name op inzicht, bewustzijn en gezondheid op korte –én lange termijn.

In tweemaandelijks bijeenkomsten wordt er steeds gericht gewerkt aan het oplossen van het onbewuste intra-psychische conflict. Thuis kan men in de tussenliggende periode dagelijks in een ontspannen toestand naar de bij *de Mee-denkers* aangeschafte zelfhulp-cd's luisteren. Meestal volstaat het om met vier van deze cd's te werken, die elk een specifiek gebied van de Kernfusie-triade beïnvloeden, waarbij op metaforische wijze ook voedende suggesties worden aangeboden.

### Negatieve effecten van onbewust overlevingsgedrag

Onbewuste zelfbescherming of Overlevingsgedrag, of een inadequate coping en het daardoor onbewust werkende conflict kan vroeg of laat leiden tot klachten en zelfs tot burnout of zelfvervreemding. Veel mensen willen daar niet aan en doen er lacherig over. Maar al te vaak echter horen we van onze burnout cliënten dat zij voorheen ook tot de 'stoere lachers' of 'die hards' behoorden. Dit genoemde gedrag is op zich een overlevingsstrategie of een aangemeten masker van mensen om in de harde omgeving waarin ze verkeren te kunnen overleven.

Om dit onbewust innerlijk conflict op te lossen is het niet perse nodig om in het verleden te gaan zitten wroeten. Deze belasting kan onder andere symbolisch-ritueel worden teruggelegd of via intrapsychische interventies op het moment in het 'nu' worden opgelost, zodat evenwicht ontstaat. Hierdoor komt ruimte vrij voor een eigen levensstijl, waarbij eigen behoeftes ook aan bod komen. Door deze kernfusietraining® wordt zelfvertrouwen versterkt en getraind om zelf effectief oplossingen aan te dragen.

► [Maak contact via de website met Luuc Christiaanse of bel hem zelf tussen 12.45 en 13.15 uur.](#)  
[Om de essentie en doel van de Kernfusiemethode beter te begrijpen kunt u de powerpointdiashow op de website \[www.demeedenkers.nl/coaching.html\]\(http://www.demeedenkers.nl/coaching.html\) downloaden](#)

De powerpointdiashow werd ondermeer tijdens de conferentie 'Bezielde Arbeid' op 4 oktober 2007 op Nyenrode door Luuc Christiaanse gegeven.

Het tweede aspect binnen de training wordt hieronder toegelicht.

### B Systemische Opstellingen organisatieopstellingen in workshops of individuele setting.



Als u zelf verstrikkingen ervaart in het werk, door dat het niet echt wil vlotten op het werk, kan het zeer inzichtgevend zijn een coaching door Kernfusietraining® te volgen, al is het maar om eens te onderzoeken wat u zelf kunt veranderen om dingen effectiever te doen verlopen.

Ook als directeur(-eigenaar) kunt u als inbrenger van een organisatorisch probleem toeschouwer van de bewegingen van de bedrijfscultuur worden, die zich aan u afspiegelt. 'Representerende symbolen' nemen tijdelijk de rol van de werknemers in, worden door U opgesteld in de ruimte en krijgen, door de manier waarop ze opgesteld zijn, informatie over de plaats in de organisatie van degenen die ze representeren. Luuc Christiaanse, die zelf veel ervaring heeft met organisaties en de verschillende bedrijfsculturen in het bedrijfsleven, leidt deze individuele organisatieopstellingen of in workshops.

### Een casus inbrengen bij organisatorische problemen

Veel bedrijven brachten al een casus bij hem in. Ook hoge ambtenaren zijn zeer tevreden na een training van 4 tot 7 bijeenkomsten van 1,5 uur.

Het is een uitgelezen middel om erachter te komen waarom zaken steeds anders lopen dan verwacht mag worden. De opstelling ontwaart de verstrikking achter de organisatie.

En dat heeft, na de opstelling, zijn uitwerking: Beter werksfeer en minder ziekteverzuim. Soms is dat effect het besef dat een bepaalde werknemer beter op zijn plek is buiten de organisatie of dat het beter zou zijn als u zelf een andere houding gaat in nemen binnen de organisatie. Het doel is ervoor te zorgen dat iedereen op respectvolle wijze op zijn eigen plek terechtkomt.

Dit kan op allerlei manieren waargenomen worden. Als je bijv. met een autoritaire of dominante vader niet 'klaar' bent ontmoet je op je werk altijd wel weer een zelfde soort persoon die je uit het lood weet te slaan of je wat doet wankelen. Doordat mensen zich weer verbinden met hun oorspronkelijke verlangens, ontstaat weer harmonie.

**Alles wat we buitensluiten kruipt uiteindelijk in onze geest, ons gedrag, ons lichaam, in ons systeem, ons bedrijf of in (het systeem van) onze kinderen of in (dat van) hun nageslacht. De gevoeligsten van het systeem pakken vaak de systemische belasting op.**

Zo kunnen uiteindelijk ook ernstige ziekten, conflicten en oorlogen ontstaan.

Als u de moed heeft signalen van welke orde dan ook serieus te nemen nodig ik u uit om een eerste stap te zetten om met behulp van de systemische opstellingen de harmonie te herstellen.

**Wanneer het de effectiviteit van het traject lijkt te dienen, wordt de cliënt uitgenodigd aan een workshop deel te nemen in de vorm van een workshop Systemische oplossingen van 2 dagdelen, met voor u onbekende andere deelnemers.**

De groepstraining is niet perse noodzakelijk. Deze kan echter wel veel toevoegen, daar, waar familie of andere verstrikkingen de emotionele ontwikkeling hebben verstoord, en daar waar een kind ooit uit blinde loyaliteit bijvoorbeeld de onbewust uitgezonden ladingen van één of beide ouders is gaan meedragen. In zo'n geval kan bij het kind met deze voor zijn leeftijd te zware last de eigen emotionele ontwikkeling gestagneerd geraakt zijn. Door in de groep een constellatie op te stellen kan op fenomenologische wijze de verstrikking zichtbaar worden en positieve verschuivingen plaatsvinden, waardoor de verstrikking wordt opgelost en de - inmiddels in leeftijd volwassen - deelnemer ook een dito gevoelsleven aan kan nemen. Dergelijke workshops hebben vaak een enorm positieve en diepe en helende impact op het gevoelsleven van de deelnemers en hun naasten.

**Preventieve systemische aanpak bij stress en dreigend burnout in het kader van de kernfusiemethode.**

Als u al veel eerder een opstelling heeft willen doen en steeds een reden had om het uit te stellen, is misschien nu wel het moment aangebroken om de nodige verandering in te zetten. Alle weerstand in een keer overboord? Als je in een warm bad wilt springen, hoef je alleen maar te vergeten hoe een koude douche aanvoelde. Een mooi idee?

**De drie belangrijke aspecten die invloed uitoefenen op de dynamiek:**

Een systeem is pas gezond als minimaal aan de volgende principes wordt voldaan:

- Iedereen heeft een eigen specifieke plek
- De verschillende plekken hebben een vaste gerespecteerde rangorde
- In de uitwisseling is er een balans in geven en nemen

**Mijn Inspiratie, Motivatie en grondhouding in mijn werk als kernfusietrainer®:**

Het is mijn missie zó benieuwd naar het gedrag van mensen te zijn, zodat ze ook benieuwd naar zich zelf worden om te zien wie ze werkelijk zijn. De mogelijkheden om veranderingen te bewerkstelligen zijn in belangrijke mate afhankelijk van de openheid van de communicatie tussen coach en cliënt. Door de structuur van interesse, respect, nieuwsgierigheid, compassie, empathie en vertrouwen - het werkconcept wél te hanteren en tegelijk weer los te laten - ontstaat er een ont-moeting. Zo'n ont-moetingsproces voltrekt zich door een natuurlijke afstemming waardoor een energiestroom op gang kan komen.

Daar waar er vanuit dié energiestroom een vraag ontstaat, ligt het antwoord voor het oprapen. Als er nog unfinished business ligt uit de vroege jeugd, dat er als het ware nog een kind in je leeft, dat liefde gemist heeft en zich niet (voldoende) gezien heeft gevoeld, leeft er per definitie ook nog een afgesplitst overlevingsdeel in ons, dat actief wordt om het andere deel, vanuit een naïeve onbewuste reflex, te beschermen, zodra dat ontkende, niet geziene kind in ons gekwetst wordt. Hoe kun je dit reflexmatig gedrag transformeren en verantwoordelijkheid nemen voor de onvolwassen delen binnen je zelf, in plaats van je onbewuste pijn te projecteren op anderen? Door te zien dat het overlevingsdeel en het gekwetste deel de twee zijden van een zelfde medaille vertegenwoordigen, twee afgesplitste delen. Zij zijn onze orkestleden voor wie we als dirigent verantwoordelijk zijn.

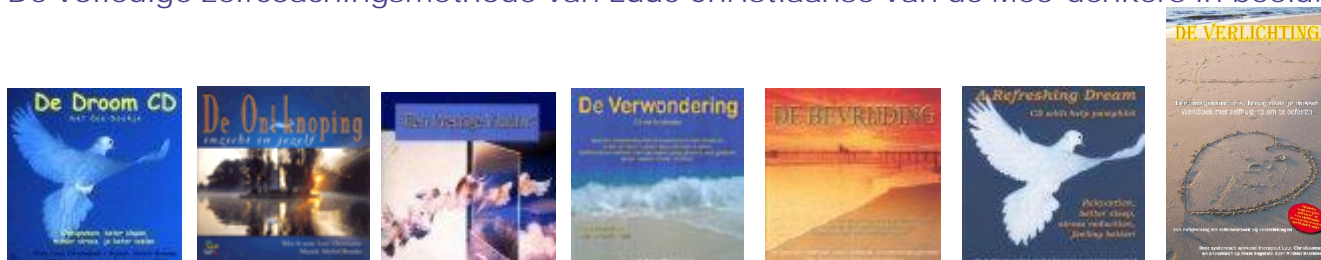
Zonder hen te erkennen kan er geen heldere muziek klinken, zonder hen geen harmonie. Voorlopig ben ik blij dat ik me steeds méér laat leiden door wie weet wat? Is het De Grote Componist of is het 'Het Publiek' dat naar ons luistert en daarmee mede de harmonie bepaalt. Wat er zich binnen het orkest afspeelt, wordt door het Publiek gevoeld en opgevangen.

'Zo binnen, zo buiten, zo boven zo onder' (naar Gurdieff, 20ste eeuwse mysticus).  
Ik kreeg bijvoorbeeld terug:

'Dank je Luuc, het voelde veilig, luchtiger dan een goed gesprek. De coaching is heel effectief gebleken en verliep efficiënt en prettig.

- Schrijft u zich eens in op één van de geplande maandelijkse workshops bij de Mee-denkers in Amstelveen via de website.

De volledige zelfcoachingsmethode van Luuc Christiaanse van de Mee-denkers in beeld.



Droom- Ont-knoping- Prettige Vlucht - Verwondering – Bevrijding - Refreshing Dream - Verlichting

Bestellen kan via de website en het boek de Verlichting isbn 978-90-79125-01-2 is ook bij de boekhandel verkrijgbaar. Reeds 13.500 mensen gingen u voor.

NOBCO



coaching

- NGVHealth
- Ned.Ass.
- v. psychotherapie

