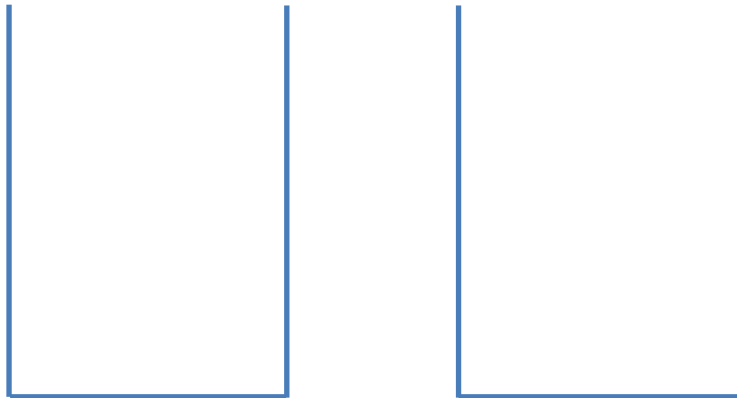


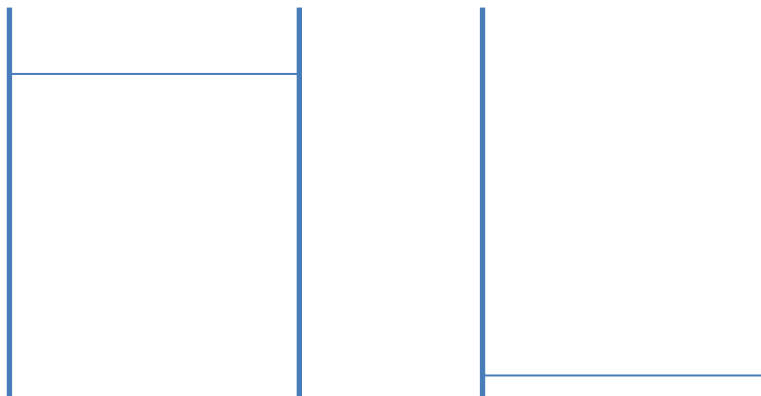
## De regenton

Het is mijn inziens belangrijk dat een docent/mentor/coach degene die hij coacht inzicht geeft in wat maakt dat hij niet zo lekker in zijn vel zit. Dit kan te maken hebben met het niet meer kunnen ontvangen van feedback of meer last hebben van feedback. Meestal heeft dit te maken met een onbalans. Tijdens coaching maak ik vaak gebruik van de 'Regenton'. Dit doe ik als volgt;

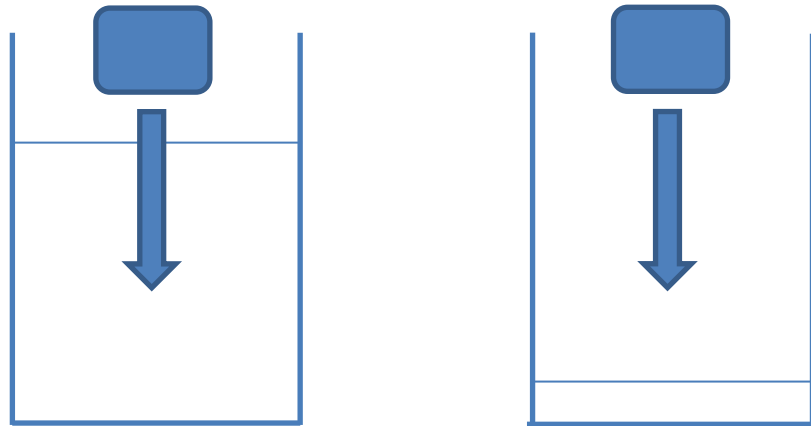
- Ik begin met het tekenen van twee identiek regentonnen.



- In de linker regenton teken ik water zodat deze bijna helemaal gevuld is. De rechter regenton heeft slechts een klein beetje water op de bodem.



- Daarna teken ik boven de linker een flinke steen en zeg dat als je deze steen in de gevulde regenton gooit dat deze plons zegt en dat het water nog een beetje na kabbelt. Doe je dat zelfde bij de rechter bijna lege regenton dat maakt dezelfde steen meer lawaai.



- Vervolgens vraag ik om je voor te stellen dat de steen feedback/kritiek is en dat de linker regenton iemand voorstel die lekker in zijn vel zit (in balans) en de rechter iemand die niet meer lekker in zijn vel zit (uit balans). Als iemand die lekker in zijn vel zit feedback/kritiek krijgt dan kan hij dit wel ontvangen en er passend op reageren. Iemand die niet lekker in zijn vel zit en dezelfde feedback of kritiek krijgt kan hier meestal niet passend op reageren. Iemand die uit balans is heeft zich vaak leeg gegeven of is leeg gezogen of heeft geen erkenning gegeven of kan niet ontvangen. Het is maar zelfden dat iemand is overgeven.
- Dat de rechter bijna geen water meer bevat heeft te maken dat er in de regenton gaten zijn gekomen. Zodra de ander dit kan zien ga je samen met hem onderzoeken waar deze gaten voor staan en hoe we hier kurken in kunnen krijgen. Het is handig om met het onderste (belangrijkste) gat te beginnen. Daarna gaan we onderzoeken hoe hij zijn regenton weer wil gaan vullen. Of anders gezegd wat heeft hij nodig om weer in balans te komen zodat hij weer feedback/kritiek kan ontvangen en weer beter in zijn vel komt te zitten.

