

Tijd in het helpende gesprek

Joris BRENNINKMEIJER en Jorren SCHERPENISSE

INLEIDING Tijd is er, altijd en overal. Ons leven is verweven met tijd, getuige bijvoorbeeld de taal die daar uitdrukking aan geeft: ‘op tijd zijn’, ‘tijd tekort komen’, ‘tijd winnen of verliezen’ en ‘de tijd uit het oog verliezen’. We kennen deadlines, qualitytime, tijd voor jezelf. Jonge ouders leven in hun tropenjaren, een pasgetrouwd stel beleefde de wittebroodsweken en als nieuw aangenomen medewerker heb je vaak een proeftijd. Aan het eind van ons leven, zo weten we, blijkt tijd eindig. Tijd confronteert ons met nietigheid en sterfelijkheid.

Het helpende gesprek waar wij begeleiders graag onze tijd aan besteden, kent talloze interessante elementen waarin tijd een rol speelt. Bijvoorbeeld: rekening houden met de biografie van de coachee, het tot een goed einde brengen van een gesprek of de inzet van timing om een gespreksonderwerp aan

te snijden (Brenninkmeijer, 2021). Er zijn belangrijke momenten in het gesprek, zoals het eerste moment van de ontmoeting tussen coach en coachee (De Haan, 2020; Gaudart, 2021) en de kritieke of spannende momenten (De Haan, 2018).

Toch heeft tijd vaak geen prominente plek in het denken en handelen van de individuele begeleider, wat zich weerspiegelt in de beperkte aandacht voor tijd in de coachings- en supervisie-literatuur. Frans Siegers besteedt in zijn befaamde handboek niet meer dan enkele bladzijden aan supervisie als tijdgebonden proces (Siegers, 2002). Naar ons idee is

Drs. J.H. Brenninkmeijer is coach en teambegeleider bij Bureau Begeleidingskunst te Paterswolde. E-mail: joris@bureaubegeleidingskunst.nl.

Dr. J. Scherpenisse is co-decaan en adjunct-directeur van de denktank bij de Nederlandse School voor Openbaar Bestuur te Den Haag en redactielid van dit tijdschrift.

dat een gemis. Zodra je tijd als gegeven meer op de voorgrond zet, ga je anders kijken naar hetzelfde. Dat maakt de mogelijkheden en keuzes die je als begeleider hebt scherper. Je bewust zijn van verschillende vormen van tijd, die je kunt ordenen en inzetten, helpt om bewuster te handelen.

We beginnen dit artikel met een eerste verkenning van de functie van tijd. Aansluitend verdiepen we ons in het paradoxale karakter van onze tijdwerkelijkheid. Ten slotte belanden we bij zes verschillende manieren om tijd te bekijken. We noemen het tijdswijzers, die elk wijzen op een ander deel van het verschijnsel tijd. Daarmee geven we taal aan verschillende vormen van tijd die belangrijk zijn in het werk van begeleidingskundigen. Ons doel is daarbij niet alleen bewustwording, maar ook het bieden van een handelingsperspectief voor de coach, voor het registreren van tijd ten dienste van de begeleiding.

DE FUNCTIE VAN TIJD Ondanks zijn alomtegenwoordigheid, is tijd een wonderlijk en raadselachtig fenomeen, waarvan het ingewikkeld is om precies te benoemen wat het is of hoe het werkt. Augustinus schreef het al in zijn boek *Belijdenissen*: ‘Wat is dus tijd? Wanneer niemand het me vraagt, weet ik het; wil ik het echter uitleggen aan iemand die het vraagt, dan weet ik het niet.’ Na hem bogen nog talloze denkers uit zulke uiteenlopende disciplines als de filosofie, natuurkunde, antropologie, biologie en psychologie zich over het fenomeen tijd. Dat leverde steeds nieuwe, verrassende en mooie antwoorden op – overigens zonder dat het mysterie daarmee geheel werd ontraadseld. Als de tijd ons iets heeft duidelijk gemaakt in al die uren, dagen, maanden, jaren en eeuwen dat we ons er nu al druk over maken, is het dat hij zich niet zomaar laat vangen.

Het is een merkwaardig gegeven dat je de werking van iets soms pas scherper gaat zien, wanneer de normale gang van zaken verstoord raakt. Zo’n ervaring biedt de film *Memento* van de Britse regisseur Christopher Nolan, die een geraffineerd spel speelt met ons gevoel voor tijd en tijdsverloop. Het verhaal opent met het beeld van een polaroidfoto; een hand wappert met de afbeelding. Dan gebeurt er iets merkwaardigs: geleidelijk vervagen de gestalten die op de foto te zien zijn. De hand wappert opnieuw en het beeld vervaagt nog verder. Nu verschijnt de hoofdpersoon van het verhaal en opeens zie je als kijker wat er aan de hand is. De scène loopt niet vooruit in de tijd, maar achteruit. Het spel met tijd in *Memento* is ontregelend en verwarrend. In de opening van de film verlopen de gebeurtenissen achteruit in de tijd. De scène die we daarna als kijker zien, is wat er in de tijd aan voorafging; deze kent wel een normaal, lineair tijdsverloop. Iedere scène vertelt een klein verhaal en geeft een puzzelstukje in de zoektocht van hoofdpersoon Leonard. De daarop volgende gebeurtenis speelt zich dan weer eerder in de tijd af. Aan het einde van de film blijkt de beginscène het slot van het verhaal te zijn geweest. Zo weeft Nolan twee tijdlijnen door elkaar, waarbij de ene achteruit loopt en de tweede vooruit. Dat werkt buitengewoon desoriënterend – als kijker ervaar je aan den lijve wat het betekent om geen grip op de tijd te hebben. Die verwarring loopt parallel aan die van Leonard, die aan geheugenverlies leidt en geen nieuwe herinneringen kan aanmaken. Zijn worsteling om greep te krijgen op het tijdsverloop is een wanhopige poging om regie te houden op zijn leven. Op zeker moment schreeuwt hij het uit: ‘How can I heal, if I can’t feel time?’

Memento maakt zichtbaar en voelbaar wat

de werking van tijd is. Met onze ervaringen vormen zich betekenisvolle herinneringen en verwachtingen over onze toekomst. Uiteindelijk vormt dit alles samen het verhaal van wie we zijn. Tijd, ervaring, herinnering, identiteit: als de band daartussen verbroken is, zijn we verloren, net als Leonard. We missen dan de samenhang die we via het tijdsverloop construeren uit de stroom van onze ervaringen. Grip op tijd krijgen, valt zo te beschouwen als het verbinden van de losse scènes in de film tot een betekenisvol geheel. Via het tijdsverloop ordenen we gebeurtenissen in een volgorde met een begin, midden en eind; we plaatsen ze op een denkbeeldige tijdlijn en zetten ze in een betekenisvolle relatie tot elkaar. Zo organiseren we orde, samenhang en betekenis, of het nu gaat over een dagje naar de diertuin, een lastig gesprek met een collega of het tijdsverloop van ons leven.

KLOKTIJD EN TIJDSBELEVING ‘Time is our window on the world. With time we create, order and shape the kind of world we live in’, formuleert Jeremy Rifkin (1987). In zijn beeldspraak van het venster zou je kunnen zeggen dat tijd op twee manieren tot ons komt. We zien tijd verschijnen van buitenaf, als een door mensen gecreëerd systeem, en we ervaren tijd van binnenuit, als innerlijke ervaring. De tijd van buiten is de kloktijd, misschien wel de meest succesvolle afspraak die we wereldwijd hebben. Met de klok is tijd meetbaar gemaakt, onderverdeeld in (steeds) kleinere eenheden. Dat begon met instrumenten als zonnewijzers en zandlopers, vervolgens kregen we klokken met daarop de uren en minuten, later kwamen daar de secondewijzers bij en tegenwoordig meten we tijd nog nauwkeuriger met atoomklokken. De kloktijd is een middel voor maatschap-

pelijke ordening, hij helpt om collectieve ritmes en daarmee betekenisgeving en zingeving vorm te geven (Huijer, 2015). De kloktijd is ook een vitaal onderdeel van het economisch systeem. We gebruiken hem daarom doelmatig en efficiënt. Tijd is geld geworden en dat kun je maar één keer uitgeven. Dus is het goed je tijd niet te verspillen en verstandig te besteden. Dat zie je terug in het tempo waarmee het leven zich in onze moderne maatschappij voltrekt (Rosa, 2016). Zaken zijn in een muisklik geregeld, er is fastfood dat je in een drive-through kunt ophalen, er zijn speeddates en flitsbezorgers en communicatie verloopt via e-mail of apps. Veel dingen tegelijkertijd doen is slim, want tijd benutten betekent tempo maken. We leven in een snelle tijd en de klok speelt daar in een grote rol. Ook in de coachpraktijk is de klok van belang. Hij is noodzakelijk bij het maken van afspraken (‘Kun je op dinsdag 27 september om 9.00 uur?’), we maken een eerste planning voor de duur van het traject en de klok stelt ons in staat om de afgesproken lengte van het gesprek te bewaken en tijdig af te ronden. De coach berekent het aantal uren voor de gesprekken en de voorbereiding. En tegenover het aantal uren dat de coaching in beslag neemt, staat een investering van de coachee of zijn organisatie. Tijd is geld – ook in de praktijk van de coach. Maar kloktijd is tevens betekenisgeving: door tijd te maken voor coaching, door er een ritme en regelmaat voor te scheppen, maakt iemand bewust ruimte voor iets wat anders vaak even tussendoor moet en vervliegt in de drukte van alledag. Naast de objectieve kloktijd die we buiten onszelf ordenen, is er de subjectieve tijdsbeleving die we van binnen ervaren. Een minuut in de rij voor de kassa duurt ‘gemeten

Tabel 1 Kloktijd en tijdsbeleving.

	Kloktijd	Tijdsbeleving
Kijk op tijd	• Lineair • Objectief • Mechanisch	• Cyclisch • Subjectief • Beleving
Beschrijving	• Kwantitatief • Buiten onszelf bestaand	• Kwalitatief • Innerlijke ervaring
Beeld	• Chronos • Door klok gemeten tijd • Gemaakte ordening	• Kairos • Onderdeel van ervaring mens te zijn • Ervaren samenhang
Oriëntatie	• Planninggeoriënteerd • Ritme • Tijdpad	• Procesgeoriënteerd • Flow • Tijdgeest
Logica	• Ordening • Efficiency (tijd als schaars middel) • Overzicht • Rationeel	• Beweging • Flexibiliteit (tijd als contextueel kenmerk) • Inzicht • Intuïtief
Dominante metafoor en taal	• Tijd is geld • Tijd investeren • Tijd besparen, niet verspillen • Op tijd zijn	• Zee van tijd • Opgaan in het moment, flow, tijd vergeten • Alles op z’n tijd
Typerende manieren van omgaan met tijd	• Sturen • Timemanagement • Plan, do, check, act • Prioriteren	• Dromen, knutselen en mijmeren • Aanvoelen

in kloktijd’ bijvoorbeeld precies even lang als een minuut in het stadion tijdens een spannende voetbalwedstrijd, maar de beleving ervan is dat de ene minuut veel langer duurt dan de andere. Wat voor de een het juiste tempo is, is voor de ander te traag. En een coachgesprek duurt in kloktijd bijvoorbeeld een uur, maar de coachee is misschien pas na vijftien minuten echt aanwezig – eerst even ‘landen’ – terwijl het gesprek na het einde ervan volgens de kloktijd nog lang nasuddert en doorwerkt. De tijdsbeleving helpt ons ook om aan te voelen wat de juiste tijd is om in actie te komen en een interventie te plegen of dat we beter even wachten. De

oude Grieken hadden daar een God voor: Kairos, de jongste zoon van Zeus. Waar zijn tegenpool, de God Chronos, de klok representeerde, stond Kairos voor de ‘juiste tijd’: het subjectieve, dynamische en kwalitatieve moment. Hij gaf zich rekenschap van de veranderlijkheid van omstandigheden, van spontaniteit en de creatieve ingeving op ‘het juiste moment’ (Hermsen, 2010). Kloktijd en tijdsbeleving staan niet per se tegenover elkaar, maar zijn nauw met elkaar verweven. Door bijvoorbeeld iedere dag een meditatiemoment in te plannen of iedere week twee vaste sportmomenten, maak je tijd voor reflectie, zingeving en stilstaan.

Maar een constante haast om de volgende deadline te halen of nog meer uit de dag te halen, kan er tegelijkertijd voor zorgen dat je veel doet maar weinig echt meemaakt; een gebrek aan resonantie (Rosa, 2016).

Bij coaching is naast kloktijd ook de tijdsbeleving belangrijk voor het leerproces van de coachee. Coachingvragen zijn vaak trage vragen, zoals Harry Kunneman ze noemde (Robbesom, 2019), die niet met specifieke expertise of deskundig advies oplosbaar zijn. Trage vragen hebben er baat bij als wordt verlangzaamd, men de tijd neemt voor reflectie en inzichten geleidelijk kunnen rijpen. Soms gebeurt het dan dat coach en coachee helemaal opgaan in het gesprek en dat de sessie achteraf als in een oogwenk voorbij gevlogen is. Dat zijn momenten die vergelijkbaar zijn met de ‘flow’ waar Mihály Csikszentmihályi (2020) over schreef. Tegelijkertijd is de tijdsbeleving niet zo gemakkelijk te ordenen of te bepalen als kloktijd. Het gaat hierbij om stilstaan bij lastige momenten, treuren om verloren tijd en omgaan met de onzekerheid over de toekomst. Het is de beleving van tijd, waarbij we ons te verhouden hebben tot de discontinuïteit in de chronologie van ons verhaal. Kloktijd en tijdsbeleving zijn dus nauw met elkaar verweven, maar ten behoeve van de analyse is het nuttig ze naast elkaar te plaatsen als twee perspectieven (zie tabel 1).

DE COACH EN DE TIJD Wat heeft de coach nu te doen met tijd in het gesprek? Voortbouwend op een indeling van Scherpenisse (2019) bespreken we hier een zestal ‘tijdswijzers’. Een tijdswijzer helpt ons allereerst om scherp te kijken naar een specifiek aspect van tijd. Daarnaast geeft hij een richting aan voor ons handelen als begeleiders. We zullen de tijdswijzers bespreken en aan de hand

van een voorbeeld verder toelichten. Een eerste die we bespreken, is *tijdwerkelijkheid*. Deze tijdswijzer richt de blik op het op tijd (kloktijd) en in de tijd (belevingstijd) werken. Kiezen is geen uitweg: de klok helemaal uit het oog verliezen, is geen goed voorbeeld en praktisch gezien onverstandig. Net als krampachtig sturen op nuttig bestede tijd de mogelijkheid beperkt voor spontaniteit, uitwisseling en echte ontmoeting. De uitdaging is om zo om te gaan met de paradoxale aard van de tijdwerkelijkheid, dat je als coach niet verzandt in eenzijdigheid. Je wil niet opgesloten raken of je verliezen in een van beide. Goed omgaan met tijd houdt in dat de coach bewust beide werkelijkheden ziet en ze gebruikt wanneer nodig. Steeds weer heb je als coach de afweging te maken: is de (kwantitatief) beschikbare tijd voldoende om een (kwalitatief) relevante ervaring mogelijk te maken? Kloktijd en belevingstijd strijden om aandacht, de kunst is om hier steeds weer een balans in te vinden. Waarbij het goed is om te bedenken dat je deze keuze niet steeds zelf maakt als coach, maar ook kunt voorleggen en bespreken met je coachee.

Tijdsverloop is de tweede tijdswijzer. Kijk je naar het gesprek – en net zo goed: het coachingstraject – dan gaat het om het beginnen en afronden en de stappen in het midden. Je kunt letten op tijdsduur en op fasen in het verloop, zoals een fase van kennismaking, contractering, een werkfase en een fase van afronden. De richtinggevende vraag is: wat moet eerst en wat daarna, en wat hoort in welke fase? Je kijkt dan naar het tijdsverloop als een rechte lijn die lineair verloopt en in fasen op te delen is.

Naast een dergelijke ordening aanbrengen in het gesprek of coachingstraject, gaat tijdsverloop ook over oog hebben voor (circulaire) patronen: sommige opmerkingen ver-

vliegen en andere blijven resoneren en doorwerken, ver voorbij de tijdruimte van het begeleidingsmoment. Een terloops geuite gedachte kan zo op een later moment (via een keten van effecten) een grote impact hebben. En andersom zijn patronen soms zo hardnekkig, dat ook een confronterende opmerking of een fundamenteel nieuw inzicht niets losmaakt. Bij het hanteren van het tijdsverloop is het daarom de kunst om zowel te sturen en als een zekere ontvankelijkheid en openheid te houden voor wat zich aandient. De uitdaging is om orde aan te brengen en tevens mee te bewegen met patronen in de beleving van het traject.

De derde tijdswijzer is de *tijdhorizon*. Hier gaat het over de tijdlijn verleden-heden-toekomst. Welke van die aspecten stip je aan in het gesprek? Waar leg je het zwaartepunt? En waaraan relateert de coachee de coaching? Aan verwerking van het verleden, nut in het heden of investering in de toekomst? En ook: hoe ver gaat de tijdhorizon? Voor een 62-jarige doemt het pensioen op, terwijl voor een 25-jarige de horizon gelegen is in de eerste werkervaring. In het verkennen van de vragen die opdoemen achter de tijdhorizon kunnen diepere, meer existentiële vragen naar voren komen. De uitdaging van deze tijdswijzer is het bewegen tussen terugblik en vooruitblik en tussen oppervlakte en diepte. De vierde tijdswijzer is *tempo*. Hierbij gaat het om het vinden van de juiste snelheid om de vragen van de coachee te bespreken, een balans tussen vertraging en versnelling. Arend Ardon (2020) heeft dit mooi verwoord als ‘de kunst van het traag versnellen’. Als je doet wat je deed, krijg je wat je kreeg. Wil je je eigen patronen echt doorbreken, dan begint dat met stilstaan. Belangrijk is om te kijken, luisteren en gewaar te worden: hoe doe ik het, hoe voel ik me? Wat werkt in mijn

aanpak en wat niet? Reflectieve stilstand gaat daarbij vooraf aan actiegerichtheid. Het begint met het vertragen van het tempo en het ontwikkelen van een dieper inzicht in het eigen handelen. Van daaruit kun je geleidelijk aan versnellen. De uitdaging is daarbij: niet te snel, maar ook niet te traag.

De vijfde tijdswijzer is *timing*. Hierbij gaat het om het aanvoelen van het juiste moment. Is het al de geschikte tijd om de coachee met iets te confronteren? Zijn het contact en de relatie al stevig genoeg om een spannende vraag te stellen? Heeft het praten over een praktijkvoorbeeld lang genoeg geduurd en is het goed om nu voor te stellen een oefening te doen en iets uit te proberen? Hoeveel tijd is er nog; is er nog ruimte om iets te bespreken of is het beter om rustig af te ronden? Het gaat hierbij steeds om aanvoelen of het moment al rijp is of dat het beter is nog even te wachten. Goed timen is niet te vroeg, maar ook niet te laat zijn.

Een zesde tijdswijzer, ten slotte, is *gelijktijdigheid*. Die dient zich in het coachgesprek aan als een beweging tussen de actie van het praten, uitwisselen en oefenen enerzijds en de reflectie die parallel daaraan plaatsvindt. De uitnodiging hierbij is deze reflectie in actie of het mentaliseren op wat gaande is voortdurend te doen. Daarbij is van belang oog te hebben voor parallelle processen: tussen wat zich in het gesprek voordoet, versus dat wat zich in de organisatie of omgeving van de coachee afspeelt. Niet zelden weer spiegelt wat zich in het hier-en-nu voordoet een thema in het daar-en-dan, of omgekeerd.

TIJDWIJZERS IN DE PRAKTIJK Stel, een coachee komt tien minuten later dan afgesproken binnen bij het gesprek. Hij verontschuldigd zich en begint daarna uitgebreid uit te leggen wat er onderweg allemaal misgegaan

Tabel 2 Tijdwijzers.

Tijdwijzer	Richt aandacht op	Handelingsperspectief	Reflectievragen
Tijdwerkelijkheid	• Kloktijd • Tijdsbeleving	• Op tijd en in de tijd zijn • Ordenen van tijd • Meebewegen in de tijd	• Hoe zorg je dat je op tijd werkt en de tijd goed inschat en bewaakt? • Hoe zorg je ervoor dat je zelf aanwezig en in het moment bent? • Wat als een doorbraak nabij lijkt, maar de tijd voor het gesprek opdraait?
Tijdsverloop	• Proces • Ordening • Doorwerking	• Sturen en volgen van het proces (beginnen, afronden, volgorde, duur stappen en fasen) • Patronen	• Hoe verschijnt de ander aan je bij de start van het gesprek? • Hoe rond je af in het gesprek en aan het eind van een traject? • Wat als je de overgang hebt gemaakt naar een volgende fase in het gesprek, maar de coachee weer terug wil naar een eerdere gespreksfase?
Tijdhorizon	• Tijdlijn • Verbindingen tussen verleden, heden en toekomst	• Vooruitblikken en terugblikken aan de oppervlakte en in de diepte • Verbinden en verbreken • Aanpassen op individuele tijdoriëntaties	• Wat waren relevante ervaringen in het verleden van de cliënt? • Waarom komt hij juist nu bij mij? • Welke vragen liggen er voor de toekomst? • Wat als de coachee sterk toekomstgericht is, maar daarmee oorzaken uit het verleden uit het oog verliest?
Tempo	• Snelheid • Stilstaan	• Vertragen en versnellen van het tempo • Traag versnellen (eerst langzaam, dan sneller) • Helpen onthaasten • Deadline van het volgende gesprek (huiswerk) • Werkvormen die variëren in snelheid (soms vertragend reflecteren, soms juist onder tijdsdruk je gedachten op papier zetten)	• Welk tempo en welke vragen zijn helpend in deze snelle tijd? • Hoe maakt de coachee buiten de coachgesprekken tijd om stil te staan? • Wat als de coachee sneller wil gaan dan je verstandig acht?
Timing	• Momenten • De juiste tijd	• Wachten en handelen op het juiste moment • Moment van ontvankelijkheid aanvoelen • Momenten van inzicht, vertwijfeling, kwetsbaarheid of verrassing • Piketpalen of belangrijke momenten markeren • Points of no return	• Hoe herken ik een kritiek moment? Wat vraagt het van me? • Wat zijn voor mij criteria om te bepalen of het moment rijp is? • Wat als je opmerkingen of vragen er steeds naast zitten?
Gelijktijdigheid	• Parallele tijd	• Actie en reflectie in het gesprek tussen hier-en nu en daar-en-dan • In sync zijn • Coachmomenten als uit de tijd stappen • Oog voor wat zich ondertussen ook afspeelt	• Wat denk, voel en ervaar ik? Hoe denk ik dat de ander denkt en zich voelt? Hoe zijn we samen bezig? • Wat zegt wat er hier-en-nu gebeurt over het daar-en-dan? • Wat als het coachingstraject lijkt te worden overschaduwd door een gelijktijdig proces?

is. Welke tijdwerkelijkheid wil je als coach nu voorop zetten? Je zou bijvoorbeeld kunnen zeggen: ‘We beginnen wat later dan gepland – extra reden om nu eerst te kijken hoe we de tijd goed kunnen benutten. Wat wil je in dit gesprek bereiken?’ Of: ‘En vertel me dan nu eens over je ervaringen van de afgelopen weken. Hoe is het met je?’ Je kiest voor het laatste. Je coachee begint met veel energie en in hoog tempo te vertellen over een lastige situatie in het team waar hij leiding aan geeft. Vanuit tijdsverloop dient zich ondertussen de vraag aan: welke patronen spelen er die helpen of belemmeren? Je realiseert je opeens dat dit de tweede keer is dat de coachee te laat gekomen is.

Jullie besluiten dat het praten lang genoeg geduurd heeft en dat het tijd is om met die vraag wat te doen. Je doet met hem een oefening om verschillende keuzes te verkennen. Het zwaartepunt in de tijdhorizon leg je daarbij op de toekomst, al zouden een terugblik en lering uit het verleden wellicht ook mogelijk zijn. Ondanks je pogingen het tempo te verlagen, blijft het lastig voor je coachee om met een zekere rust en aandacht op zijn situatie te reflecteren. Je gevoel voor timing geeft je in dat nu het juiste moment is om dit te bespreken. Je bespreekt de gelijktijdigheid van de onrust en haast rond het vraagstuk in het daar-en-toen en de onrust en haast die je in het hier-en-nu bij hem merkt. Hij besluit om meer tijd te gaan nemen om in rust over zijn vraagstuk na te denken.

TOT BESLUIT Het vereist ‘tijdgevoeligheid’ om oog te hebben voor de verschillende tijdaspecten en te kiezen welke belangrijk zijn (Sabelis, 2009). De tijdwijzers helpen om je eigen tijdbewustzijn te versterken en om van moment tot moment keuzes te maken in het gesprek en coachingstraject. Doelgericht en

efficiënt bewegen in de tijd, helemaal opgaan in het gesprek en de tijd uit het oog verliezen, versnelling en vertraging: ze wisselen zich beurtelings af. Net zo kun je spelen met terugblikken en vooruitblikken in de tijd, het verleggen van de tijdhorizon of het gesprek even stilleggen en met je coachee kijken in het hier-en-nu wat zich tussen jullie voordoet. Steeds weer vraagt dit zowel gevoel voor temporele ordening (het inzetten van Chronos), als timing (het inzetten van Kairos): het zoeken naar het juiste moment om iets aan de orde te stellen. Er valt voor ons als begeleiders een grote rijkdom aan mogelijkheden te zien en ontdekken, mits we – uiteraard – bereid zijn daar de tijd voor te nemen. ^

LITERATUUR

• Ardon, A. (2020). *Traag versnellen*. Boom/Management Impact.

• Augustinus, A. (2017). *Belijdenissen XI*. Damon.

• Brenninkmeijer, J.H. (2021). *Spelen met tijd*. Tijdschrift voor Coaching, 16 (4).

• Csikszentmihályi, M. (2020). *Flow*. Ten Have.

• Gaudart, M. (2021). *The first moments*. Coaching Psychologist, 17, 53-63.

• Haan, E. de (2018). *Spannende momenten in coaching*. Boom.

• Haan, E. de (2020). *From the first moment I saw you*. Coaching Today, januari, 24-27.

• Hermesen, J. (2010). *Stil de tijd*. De Arbeiderspers.

• Huijter, M. (2015). *Ritme*. Boom.

• Rifkin, J. (1987). *Time wars*. Holt.

• Robbesom, D. (2019). *Werken aan trage vragen*. ISVV.

• Rosa, H. (2016). *Leven in tijden van versnelling*. Boom.

• Sabelis, I. (2009). Time sensitivity. R. Roe, M. Waller & S. Clegg (Eds.), *Time in organizational research* (pp. 165-187). Routledge.

• Scherpenisse, J. (2019). *Tucht van de tijd*. NSOB.

• Siegers, F. (2002). *Handboek supervisiekunde*. Bohn Stafleu van Loghum.