

Thijs Sins

‘De coachee geeft zelf de antwoorden.’

‘De filosofische houding, inzichten van oude meesters en filosofische boeken zet ik in bij mijn coaching.’ Thijs Sins noemt zichzelf dan ook een filosofisch coach. ‘Mijn gesprekstechnieken en niet-oordelende houding onderscheiden mij.’

Hij coacht vooral mensen die een levensvraag hebben; over carrière, angst, een crisis of zingevingvraag. ‘Het zijn hogeropgeleiden die wat willen bereiken en daarvoor hard hun best doen, maar zichzelf belemmeren. Ik help ze hun volledige potentieel te benutten.’ Filosoof Thijs Sins gebruikt daarbij onder andere socratische gesprekstechnieken. ‘Dat is vooral de manier van vragen stellen. Dan vraag ik door op een antwoord – dat mag best kritisch zijn om zo een antwoord te toetsen aan de realiteit.’ Uiteindelijk leidt dit tot een inzicht dat de coachee zelf nog niet had.

Thijs vertelt dat iemand vaak in een bepaalde lijn van antwoorden zit. ‘Met verdiepvragen ga ik naar de crux van de zaak en zo leg ik inconsequenties bloot. Daarbij ben ik de katalysator; de coachee geeft in feite zelf de antwoorden.’ Hij illustreert dit aan de hand van subjectieve overtuigingen die ieder mens heeft. ‘Als je jezelf niet goed genoeg vindt, zie je dat mensen je niet goed behandelen en word je hierin bevestigd. Deze vervorming kan verstrekkende gevolgen hebben; angsten, boosheid, verdriet. Ik help de coachee om deze overtuiging te ontmantelen, zodat hij zelf



‘Mencius laat zien dat ieder mens waarde heeft.’

tot de conclusie kan komen dat hij geen reëel beeld heeft.’

Hiervoor gebruikt Thijs een palet aan oefeningen en methoden. ‘Ik kies wat past bij de persoon. RET gebruik ik veel om ratio-

neel inzicht te geven. Heel mooi vind ik de vergevingsoefening. Deze is gebaseerd op NLP en een Hawaïaanse oefening. Je vergeeft hierbij jezelf en de mensen die je een belemmerende overtuiging hebben gegeven. In feite geef je de overtuiging terug en op dat moment valt dit deel van je overtuiging weg.’

In zijn coaching gebruikt Thijs inzichten en verhalen van klassieke filosofen. ‘De confucianistische denker Mencius heeft een mooie vergelijking om te laten zien dat ieder mens waarde heeft. “Als iemand in de put valt, trek je die persoon eruit. Je gaat niet eerst vragen wat iemands nut is”, schrijft hij. Deze vergelijking gebruik ik bij mensen die uitgaan van een negatieve zelfwaardering.’ Ook Rousseau haalt hij wel eens aan, die heeft een fijnzinnige theorie over eigenwaarde.

Veel van zijn coachees voelen zich afhankelijk van de mening van anderen, vertelt Thijs. Misschien omdat zijn praktijk redelijk dicht bij de Zuidas zit. ‘De ene mens excelleert op Facebook, de ander in geld verdienen of maatschappelijk. Je kunt niet overal succesvol in zijn. En zelfs als je een bepaald niveau hebt bereikt, zijn deze mensen niet tevreden; vergelijken is immers altijd relatief. Ik help hen om *het goede leven* te vinden. Hoe zorg je ervoor dat je bevrijd wordt door de mening van anderen? Gelukkig geeft iedere filosoof zijn mening hoe je het goede leven kunt bereiken.’ (NvO)