

Het mensbeeld achter dit model gaat er vanuit dat lijden ontstaat als je contact met je Essentie verloren gaat.

Door Karin de Smit en Frank Schaper

Logosynthese[®] is een nieuwe begeleidingsvorm die in 2005 is ontwikkeld door Dr. Willem Lammers, een Zwitsers-Nederlandse psychotherapeut en sociaal-psycholoog. Inmiddels zijn er in acht verschillende landen ongeveer 150 therapeuten en coaches in opgeleid. In 2006 kwam ik, Karin, zelf in een nieuwsbrief een uitnodiging tegen voor de opleiding Practitioner in Logosynthese. De tekst '*met Logosynthese kunnen blokkades, negatieve emoties en belemmerende overtuigingen stapsgewijs worden losgelaten*', maakte mij direct nieuwsgierig en tegelijk riep het ook vragen op. Wat is Logosynthese? Hoe werkt Logosynthese? Wat is de meerwaarde om nog een opleiding te volgen? In dit artikel worden deze vragen beantwoord.

Ik ben mij indertijd gaan verdiepen in de methode en de achterliggende theorie en heb in 2007 de practitioner opleiding in Zwitserland voltooid. Logosynthese bleek een krachtig model en waardevolle aanvulling voor mijn praktijk en voor mijn persoonlijke, professionele en spirituele ontwikkeling. Inmiddels begeleid ik vele cliënten met deze efficiënte en elegante methode en leer ik aan hen zelf-coaching met Logosynthese. Aan ervaren coaches, psychologen, psycho-therapeuten heb ik twee keer per jaar met veel enthousiasme de driedaagse basiscursus *Logosynthese Basic gegeven*, samen met Frank Schaper, een collega coach/trainer en tevens een van de eerste Logosynthese-beoefenaars in Nederland.

Toen ik Logosynthese zelf heb ervaren merkte ik hoe diep het raakte, hoe wezenlijk. Ik was onder de indruk van de eenvoud, het liefdevolle en de autonomie. De snelheid van oplossen van stress, en ook het verkrijgen van inzichten is indrukwekkend. Het spirituele aspect, de erkenning van de Essentie, daar waar we één zijn sprak mij erg aan.

Cursist Logosynthese Basic

Wat is Logosynthese en waar is het voor bedoeld?

Logosynthese is een model en een methode voor zelfcoaching en begeleide verandering. De methode komt er op neer dat we onze fysieke, emotionele en mentale staat (onze innerlijke wereld) veranderen door de kracht van woorden ('logos') toe te passen. Niet door er urenlang over te praten, maar door het gebruik van specifiek geformuleerde zinnen. Logosynthese is een efficiënte methode, bedoeld om mensen te helpen alledaagse problemen op te lossen en een nieuwe toegang te vinden tot een veelvoud van levensthema's, zoals:

- levensdoelen erkennen en realiseren
- relaties levendig en positief vormgeven
- tijd en energie vrij maken voor levensvreugde

- efficiënt, effectief en met voldoening werken
- het benutten van onze talenten.

Problemen in het leven van alledag hebben vaak hun oorsprong in zulke thema's. In het bijzonder door de gedachten en de emoties die we daarbij ervaren. We worden door iets of iemand getriggerd en een reactie (boos, verdrietig, blij, angst, schaamte, schuld) treedt op nog voordat we er echt een antwoord bij hebben. Dat zorgt ervoor dat wij onnodig lijden, meer energie kwijtraken dan goed voor ons is of niet effectief reageren op een lastige situatie. Het resultaat van Logosynthese is dat onze energie weer begint te stromen, we beter toegang krijgen tot onze talenten en ons lijden wordt verlicht.

Hoe werkt Logosynthese?

Mensen zijn meer dan lichaam en geest: je hebt een ziel, een hoger zelf, datgene wat je in je diepste wezen bent. Dr. Willem Lammers noemt dit je Essentie. Logosynthese brengt je waarnemingen, gedachten en gevoelens daarmee in overeenstemming.

Het contact met onze Essentie maakt ons leven tot een stroom van energie. Als onze levensenergie niet stroomt, is ze stil, gebonden in structuren, die geactiveerd kunnen worden. Om ons in de wereld te oriënteren hebben we een balans nodig tussen stromende en stille energie. Als teveel energie in beweging is, worden we chaotisch. Als teveel van onze energie stil is – of zelfs verstart – kunnen we niet adequaat ageren en reageren. Dit evenwicht wordt beïnvloed door mensen en gebeurtenissen in ons leven. We reageren daarop met gedachten en emoties en menen dan dat we onze emoties en gedachten zijn. Of dat we onze pijn of onze behoeften zijn. We raken ervan overtuigd dat er verder niets is. Dan verliezen we het bewustzijn van onze ware natuur, onze Essentie, de enige echte reden van ons bestaan. De stroom van levensenergie wordt geblokkeerd, we zijn enkel in contact met de gebonden energiestructuur en lijden.

Logosynthese brengt de stroom van je energie weer op gang via de volgende stappen:

- Identificatie van blokkades in de stroom van levensenergie: versterde waarnemingen en reactiepatronen
- Lokalisering van deze energiestructuren in je lichaam en in je persoonlijke ruimte – als triggers en reacties
- Het oplossen of neutraliseren van storende emoties, beelden en overtuigingen door **de kracht van woorden**, met de hulp van specifieke zinnen (deze zinnen leer je in de training).

Logosynthese reduceert de impact van negatieve emoties, stress en angst. Laat ik een **waargebeurd voorbeeld** noemen uit onze coachingspraktijk van een man die al tientallen jaren last had van een steeds sterker wordende hoogtevrees. Uit een voorbereidend gesprek bleek dat de kiem hiervan was gelegd door een ervaring die hij op 12-jarige leeftijd had gehad. Toen was hij met een vriendje aan het spelen op de vierde verdieping van een flatgebouw. Op het moment dat dat vriendje aan een regenpijp ging hangen leek het even alsof hij zou vallen. De schrikreactie (hij had het beeld nog op zijn netvlies) was als een 'bevroren herinnering' in zijn systeem blijven zitten. Sindsdien was dit talloze malen onbewust geactiveerd totdat er zich een vertrouwde fobie had ontwikkeld, waarvan hij zich de oorsprong in eerste instantie niet eens meer kon herinneren. Met behulp van een Logosynthese-sessie van een half uur is zijn eerste ervaring als het ware 'gedeactiveerd'. Meerdere sessies bleken in dit geval niet nodig, want in de daaropvolgende weken bleek de hoogtevrees verdwenen.

Met dit voorbeeld wil ik niet zeggen dat elk probleem in een enkele sessie verdwijnt, want meestal is er sprake van meerdere lagen, een grotere complexiteit en een diverse thema's die op elkaar inwerken. In zo'n geval zijn ook meerdere sessies nodig.

Introductie workshop 'Wonderen met woorden'

Door bovengenoemd voorbeeld is voor mij duidelijk de meerwaarde gebleken van een opleiding tot Logosynthese practitioner. Maar voordat u besluit of een dergelijke opleiding ook iets voor u zou kunnen zijn, kunt u een introductieworkshop volgen. De workshopleider is een ervaren Practitioner in Logosynthese. In meerdere delen van Nederland kan deze workshop gevolgd worden. De workshop wordt georganiseerd in samenwerking met het internationale Instituut voor Logosynthese in Zwitserland.

De *introductieworkshop Logosynthese - Wonderen met woorden* brengt je op het spoor van het werken met Logosynthese. De workshop is bedoeld voor therapeuten en coaches die willen bekijken of zij Logosynthese willen toepassen in hun praktijk, en voor mensen die Logosynthese als methode voor zelfcoaching en persoonlijke ontwikkeling willen gebruiken. Het theoretische deel van de workshop biedt je inzicht in de achterliggende ideeën van het model. In het praktijkdeel doe je ervaring op met het toepassen van de methode. Er wordt gewerkt met eigen, kleine thema's. In een vertrouwelijke sfeer maak je kennis met deze unieke methode.

Na afloop weet je wat Logosynthese inhoudt en heb je ervaring opgedaan met de methode. Je leert hoe je stap voor stap Logosynthese in kunt zetten voor zelfcoaching. De resultaten zijn verbluffend, al na een dag training. De workshop is echter geen vervanging voor professionele medische of psychologische hulp.

De Practitioner opleiding

De opleiding tot Practitioner in Logosynthese staat open voor professioneel opgeleide coaches, trainers en therapeuten, die een nieuw, elegant en effectief model voor begeleide verandering willen leren. Het curriculum omvat minstens vier driedaagse seminars, twee eenheden groeps- of individuele supervisie en een schriftelijk werkstuk. Je opleiding start met Logosynthese Basic.

Zie brochure: <http://logosynthesis.net/docs/logosynthese.nl.pdf>

Logosynthese Basic

In dit driedaagse seminar leer je:

- de achtergrond en geschiedenis van Logosynthese
- de vier axioma's
- de zeven stappen van de begeleide verandering
- de metavragen
- het gebruik van specifieke zinnen en woorden als methode voor verandering in Logosynthese

Deze inhoud wordt overgebracht op een manier die dicht aansluit bij je persoonlijke ervaring en je achtergrond in de professionele begeleiding van mensen in ontwikkeling. Je leert de beginselen van Logosynthese voor zelf-coaching en voor de toepassing in je eigen praktijk. Het programma biedt veel mogelijkheden voor demonstraties en oefeningen in kleine groepen, als coach, als cliënt en als observator.

Wil je meer lezen:

Website: www.logosynthese.nl

Boek: 'Wonderen met woorden' van Willem Lammers

E-book: <http://www.logosynthesis.net/docs/logosynthese.primier.nl.pdf>



Karin de Smit (1957) is één van de eerste Logosynthese Practitioners in Nederland. Zij heeft veel ervaring opgedaan als manager in profit en non-profit sector. Sinds 2006 werkt zij als zelfstandig coach en trainer en is gespecialiseerd in preventie en management van stress en burnout.



Frank Schaper (1958) is ook een Logosynthese Practitioner van het eerste uur in Nederland. Hij werkt sinds 2002 als zelfstandig personal coach en trainer en heeft een vijftal boeken geschreven over persoonlijkheidstypen, levensfasen, burnout, leiderschap en zelfvertrouwen (meer info: www.frankschaper.nl) .

logosynthese[®]
NEDERLAND