**Meta-Staten en de Diamant van ons bewustzijn**

***Krachtige coachvragen die toegang geven tot de complexe gelaagdheid van gedachten en emoties***

Mensen zijn zelden in een primaire gemoedstoestand. Ons bewustzijn werkt zo, dat we bijna onmiddellijk iets denken of voelen over onze primaire staat/gemoedstoestand. Hierdoor leven we in complexe staten: meta-staten. Meta betekent: boven, over, voorbij. Door gedachten en gevoelens te hebben over een primaire staat ontstaan staten over staten: zo voelen we ons ongemakkelijk over onze boosheid; we voelen blijdschap over onze vrijheid, schaamte over onze angst, waanhoop over ons verdriet enz. Deze meta-staten zijn het product van ons zelf-reflectieve karakter van ons bewustzijn.

**Het is niet logisch, maar psycho-logisch!**
“De meeste verandering is contra-intuïtief/psycho-logisch”.
-Korzybski-

De interne logica die ontstaat door deze gelaagdheid van onze geest is onze **psycho-logica**. We ontstijgen de ene staat en komen terecht in een andere staat. De hogere staat sluit die eerdere staat in en stuurt haar. Zo kun je boos zijn, echter hier kun je kalm over zijn. Dan krijg je kalme boosheid. Deze hogere staat van kalmte zal de primaire staat van boosheid inkaderen en hierdoor deze primaire staat sturen en transformeren.
Dit is niet logisch, maar psycho-logisch. De meta-relatie creëert de logica en vormt verschillende, voor ons zelf, logische niveaus. Deze logische niveaus bestaan alleen in onze geest als vertegenwoordiging en categorisering van wat we buiten onszelf waarnemen.

**Als coach is het niet noodzakelijk deze gelaagdheid van gedachten en gevoelens van je cliënten te begrijpen, als je cliënt het zelf maar begrijpt!**

Het kan voor jou als coach onlogisch klinken, maar voor je cliënt is het logisch. ***Jouw doel als coach is zelf-reflectie op deze meta-staten te faciliteren zodat je cliënt de kwaliteit van zijn eigen denken en voelen kan onderzoeken en verbeteren.***

Als coach moet je vooral kunnen werken op het niveau van meta-staten. Meta-staten zijn namelijk de meest belangrijke staten die er zijn. Waarom? Omdat ze op een hoger niveau opereren sturen ze onze primaire staten.We kunnen vanuit verschillende invalshoeken naar het gelaagde (meta) karakter van onze ervaringen kijken. Onze geest is goed te vergelijken met een geslepen diamant die vele facetten heeft. Het licht valt op elk facet onder een andere hoek binnen en creëert zo een andere kleur. De diamant is dan een metafoor voor de optelsom van de vele facetten waaruit onze meta-staten zijn opgebouwd. De vragen die eronder staan geven toegang tot het bijbehorende facetten van de geest.

**De Diamant van ons Bewustzijn**

**Betekenissen**: De ideeën die we betekenissen toekennen.
- Wat betekent dit voor je?
- Wat betekent dit nog meer voor je?
- Hoeveel betekenis heeft dit voor jou?
- Weet je hoe je ertoe gekomen bent om er deze betekenis aan te geven?
- Dient deze betekenis je? Ben je er blij mee?

**Overtuigingen**: De ideeën die we bevestigen, affirmeren en herbevestigen.
- Wat geloof je daarover?
- Hoeveel waarde hecht je aan die overtuiging?
- Geloof je iets over die overtuiging?
- Hoe heb je die overtuiging bevestigd?
- Hoe sterk is die bevestiging?
- Welke andere overtuigingen heb je hierover?

**Kaders**: De gedachten die we gebruiken als omlijsting van onze ideeën. Referentiekaders scheppen de context van onze gedachten.
- Wat is je referentiekader hiervoor?
- Hoe kader je dit?
- Hoe zou je dit nog meer kunnen kaderen?
- Wat is het meest krachtig makende kader wat je van anderen hierover hebt gehoord?

**Generalisaties**: De ideeën die we optekenen als samenvattingen van eindconclusies over dingen.
- Als je jezelf nu hoort praten, welke generalisaties hoor je dan terug?
- Klopt deze manier van denken?
- Als je er zo naar kijkt, wat realiseer je je dan?
- Welke conclusies kan je dan trekken?
- Waar in deze context generaliseer je nog meer?

**Realisaties**: De ideeën die we ontwikkelen as we nieuwe inzichten, begrip en zelfs ‘eureka’ ervaringen hebben.
- Hoe voelt het om je dit te realiseren?
- Als je je dit realiseert, wat denk je dan daarna?
- En nu je dit weet, wat ga je doen?
- Nu je je hier bewust van bent, wat is dan je volgende stap?

**Toestemmingen**: De ideeën die we hebben over wat ons toestaat om te denken, voelen, spreken en handelen. De toestemmingen, openingen en opties die we onszelf geven, die nieuwe mogelijkheden scheppen uit oude taboes.
- Heb je toestemming om zo te denken en voelen?
- Zo nee, wie heeft deze toestemming bij je weggenomen?
- Wat gebeurt er als je jezelf toestemming geeft om dit te ervaren?
- Zou je hiervoor intern toestemming willen hebben?
- Dient dit oude verbod of taboe je?
- En als je jezelf toestemming geeft en waarneemt wat er gebeurt, hoe goed voelt dit dan?
- Hoe vaak zal je jezelf nog toestemming moeten geven?
- Geef jezelf eens toestemming om toestemming te ervaren.
- Machtig jezelf om over alternatieven na te denken, om anders te reageren.

**Gevoelens**: De emotionele lading en gevoelsoordelen die we over onze ideeën brengen.
- Wat voel je hierover?
- Welke specifieke emotie associeer je met dit idee of deze ervaring?
- Als je deze emotie als omlijning/kader gebruikt maakt dit je dan krachtig als mens?
- Brengt dit gevoel de dingen op een versterkende prettige manier in kaart?

**Waardering**: De ideeën van waardering of waarde, die we gebruiken om andere ideeën te kaderen.
− Wat waardeer je hierover?
− Wat waardeer je over jezelf in deze ervaring?
− Wat zou je kunnen waarderen over deze emotie of ervaring?
− Als je volledig in je kracht zou kunnen staan terwijl je deze ervaring hebt, welke waarde zou dat voor je hebben?
− Hoeveel waardering zou je hierover willen hebben?

**Waarde/belangrijkheid**: De ideeën die we waarderen als belangrijk, significant en waardevol behandelen.
- Hoe belangrijk is dat voor je?
- Wat geloof je over deze waarde?
- Waarom is dat zo belangrijk en waardevol voor je?
- Als je er die waarde van krijgt, wat is dan nog belangrijker dan dat?

**Interesses**: De ideeën van fascinatie, nieuwsgierigheid, interesse, enz, die we brengen bij andere ideeën.
- Wat is het meest fascinerende aan deze ervaring of dit idee?
- Waar zou je nieuwsgierig naar kunnen worden als je jezelf hier toestemming voor gaf?

**Beslissingen/keuze/wil**: De ideeën die we afscheiden en afsnijden van andere ideeën of keuzes zodat we JA tegen iets zeggen en NEE tegen iets anders.
- Welke beslissing of beslissingen sturen dit?
- Wat heb je toen besloten?
- Als je nu een besluit zou nemen, welke zou dat dan zijn?
- Wat zeg je tegen jezelf in termen van kiezen of beslissen?

**Intentie/willen/wensen**: De ideeën die je hebt over je motieven, intenties, wensen en willen.
- Wat is je doel hiermee?
- Wat is je intentie? Wat is een nog hogere intentie dan dat?
- Wat wil je hiermee bereiken?
- En als je dat hebt, precies zoals je dat wilt, wat zal dat dan voor je mogelijk maken?
- Waarom is dat waardevol voor je?
- Wat is je strategie om dat mogelijk te maken?

**Uitkomst/doel**: De ideeën die we hebben over doelen, uitkomsten en gewenste einden.
− Hoe wil je dat dit afloopt?
− Wat is voor jou je gewenste uitkomst hiervoor?
− Welke gevolgen hoop je dat dit zal hebben?
− Wat is de uitkomst van deze uitkomst?

**Verwachting:** De ideeën die we hebben over wat we verwachten dat er gaat gebeuren.
- Wat verwacht je?
- Waar heb je geleerd om dat te verwachten?
- Hoe legitiem is die verwachting?
- Wat is de kwaliteit en bedoeling van die verwachting? Is ze rigide of flexibel?
- Houdt die verwachting je open en nieuwsgierig of eisend en controlerend?

**Verbinding:** De ideeën die we hebben over onze verbinding met andere ideeën, ervaringen en mensen.
- In welke mate ben je verbonden met dit idee, gevoel of deze ervaring?
- Wat doet je verbinding hiermee voor jou?
- Is deze verbinding gekoppeld aan je definitie van “zelf” of identiteit?

**Oorzakelijkheid**: De ideeën die we hebben over oorzaak, invloed, bijdragende factoren, datgene, wat dingen laat gebeuren, etc.
- Waardoor voel je je zo? Waardoor denk je zo? Waardoor ervaar je dit?
- Wat zorgt ervoor dat je deze gedachten of gevoelens hebt?
- Wie zegt dat? Welke regel maakt dat dit zo is?
- Werkt het altijd op deze manier?
- Wanneer heeft het niet dit veroorzaakt? Van welke andere uitzonderingen ben je je bewust?
- Wat zijn de mechanismen, waardoor het zo werkt?

**Gevolg/Implicaties:** De ideeën, die we hebben over de gevolgen van een actie of in-actie.
- Wat zullen de consequenties hiervan zijn?
- Wat zal je hiermee winnen of verliezen?
- En wat zal dat met je doen?

**Cultuur:** De ideeën die we hebben over onze culturele identiteit, definitie van de werkelijkheid en culturele ideeën.
- Is dit een onderdeel van je culturele erfenis?
- In wat voor culturele context heb je dit geleerd?
- Wat denk je over deze culturele waarden en overtuigingen?
- Dienen ze je?
- Als je een nieuw cultureel erfgoed zou doorgeven, wat zou die dan zijn?

**Vooronderstellingen, aannames:** De ideeën die we gebruiken als aanname.
- Wat wordt er geïmpliceerd met die uitspraak?
- Hoe is dat logisch of waar?
- Wat heb je voor waar aangenomen dat het mogelijk maakt om op deze manier te denken of voelen?
- Welke vooronderstellingen zijn er actief om dit te geloven?
- Waar komen deze aannames vandaan? Komen ze van je opvoeding?
- Zitten ze in de structuur van de taal die je gebruikt?

**Geschiedenis/geheugen/referentie:** De ideeën die we meenemen uit eerdere ervaringen en gebruiken als een referentiekader voor betekenis geven.
- Doet dit je aan iets denken/herinneren?
- Wat komt er in gedachten als je je overgeeft aan deze gedachten of gevoelens?
- Wat voor eerdere ervaringen of voorbeelden heb je hieraan gerelateerd?
- Hoe speelt je persoonlijke geschiedenis hier een rol in?

**Regels/eisen/moeten/behoren:** De ideeën, die de kaders en categorieën van onze geest scheppen.
- Je moet het zo doen? Waarom? Wie zegt dat?
- Behoor je het zo te doen? Waarom? Wie zegt dat?
- Kan je het niet anders doen? Waarom? Wie zegt dat?
- Wat creëert deze veeleisendheid in je uitspraak of gevoel?
- Welke autoriteit staat er boven deze ervaring?
- Wat gebeurt er als je dit niet doet? Wat dan? En wat gebeurt er daarna?

**Definitie/taal/Klasse/categorieën:** De ideeën, die de kaders en categorieën van onze geest scheppen.
- Wat betekent deze term of dat woord voor jou?
- Hoe definieer je dit?
- Wat voor emotionele reacties heb je gekoppeld aan deze term?
- Hoe zou het voelen als je wist dat deze term slechts een geluid is en niet zo semantisch geladen als nu?
- Wat voor andere definities kun je hieraan geven om het een zinvollere kaart te maken?
- Hoe classificeert deze term je ervaring?

**Begrijpen/weten/kennis:** De ideeën die je hebt op basis van kennis, datgene wat je weet en begrijpt.
- Wat begrijp je daar over?
- Welke achtergrondkennis gebruik je, die ervoor zorgt dat je dit weet?
- Wat weet je hierover? Hoe weet je dat je dit weet?
- Wat kan je daar nu over begrijpen?

**Identiteit/Identificeren/Zelf/Zelfdefinitie:** De ideeën die we opbouwen over ons “zelf”, de ideeën die we gebruiken om onszelf te definiëren.
- Tast dit je zelfdefinitie of identiteit aan?
- Hoe tast dit de wijze waarop je over jezelf denkt aan?
- Wat zegt dit over hoe je jezelf ziet?
- Identificeer je je met deze gedachte, dit gevoel of deze emotie?
- Verbetert dit je leven en maakt dit je krachtiger als mens en persoon? Heb je dit werkelijk nodig?

**Paradigma/model/kaart/schema:** De ideeën die we hebben, die samenkomen als complexe kaarten over dingen.
− Welk paradigma (model, schema) stuurt en informeert dit?
− Op welk paradigma steun je in je begrip hiervan?
− Hoe zinvol of waar is deze kaart?
− Zou je het op een andere manier in kaart willen brengen?

**Metafoor/symbool/gedicht/verhaal:** De ideeën die we vormen door verhalen, analogie en niet linguïstische vormen.
- Dit is net als…?
- Als dit een kleur zou zijn, welke kleur zou het dan zijn?
- Als dit een dier zou zijn, welk zou je dan zijn?
- Hoe zou dit klinken als je het in muziek zou omzetten?
- Als je een gedicht of sprookje hierover zou maken, wat zou je zeggen?
- Welk verhaal is het?
- Zou je een nieuw verhaal voor jezelf willen maken, voor deze ervaring?
- Hoe zou het nieuwe verhaal klinken?

**Principe/concept/abstractie:** De ideeën die we behandelen als richtlijn, wet, vaststaande conclusie.
- Wat is het sturende principe in deze ervaring? Het principe waar je je aan vasthoudt?
- Welke concepten sturen deze ervaring?
- Hoe werkt dit principe of deze abstractie in het dagelijks leven?
- Heb je een goede relatie met dit concept?
- Als je deze abstractie opnieuw zou kaderen, hoe zou deze veranderen
-
**Evaluatie/vergelijk/verschil:** De ideeën die het voor ons mogelijk maken om te vergelijken en contrasteren.
- Hoe is het veranderd? Hoe is het anders?
- Als er minder…is, waar is er dan meer van?
- Als je minder…voelt, waar voel je dan meer van?
- Nu dat dit minder is geworden dan…waar is het meer van geworden?
- Als dit wegneemt van…wat voegt het toe, wat draagt het bij?