

De leukste hondenbaan...



De deur van het derde hok rechts wordt geopend. Het is de - hopelijk tijdelijke - woning van Hummer. Deze uit de kluiten gewassen Jack Russell terriër wordt vandaag ingezet als middel om het inzicht in het persoonlijk leiderschap van uw verslaggever te vergroten. De hond als spiegel.

Als trainer, coach en loopbaanadviseur zit Anja Gijsbers geregeld binnen bij organisaties als Philips, Deloitte en diverse ministeries. Daar werkt ze met haar cursisten aan thema's als teambuilding, cultuurverandering en uiteenlopende managementvraagstukken. Maar een flink deel van haar tijd brengt ze tegenwoordig buiten door, in de bossen van de Grootelse Heide. Met cursisten en een groep kleurrijke asielhonden.

Spiegelen met honden

'Ik ben altijd een hondenuitdrukker geweest. Toen mijn Deense dog Azul overleed miste ik haar en mijn dagelijkse boswandelingen. Ik heb bij het naburige asiel aangeklopt en gevraagd of ik met hun honden mocht wandelen. Zij blij en de honden ook. Elke dag nam ik een andere mee. Ik werd me er steeds meer van bewust dat elke hond een andere aanpak nodig heeft en dat honden heel sterk met je eigen emoties resoneren. Elke hond leerde mij wel iets over mezelf, een leuk ontdekkingsproces. In diezelfde tijd verdiepte ik me in allerlei boeken over (intuïtief) communiceren en de inzet van dieren als leermiddel bij de persoonlijke ontwikkeling van mensen. Ik stuitte onder meer op de boeken en cursussen van Bets Engel over spiegelen met honden. Dat wilde ik ook!' Wat begon met een idee, heeft Anja Gijsbers uitgebouwd tot een geheel eigen methodiek. Inmiddels zijn al tientallen cursisten en honden met haar de hei op geweest.

Hond legt gedrag bloot

Ons land kent een handvol hondenspiegelaars. Anja Gijsbers is de enige die met asielhonden werkt. 'Asielhonden spiegelen heel sterk op emotioneel niveau. Ze zijn niet getraind om te spiegelen, hebben soms (helaas) een behoorlijk stressniveau en reageren daardoor heel puur en spontaan. Ik kan heel veel informatie halen uit de manier waarop een cursist met de hond omgaat. Stel, de hond blijft minutenlang stokstijf bij de eerste paal staan. Trek je hem mee of probeer je eerst een relatie tot stand te brengen en de hond over zijn angst heen te helpen? Ik stel dan een reflectievraag over de gemaakte keuze. Bijvoorbeeld, waarom trok je de hond mee en ben je over zijn grens gegaan?'

Ik heb een deadline

'Het antwoord kan dan zijn dat de cursist zich door groepsdruk gedwongen voelde om op te schieten. Dat is geen kwestie van goed of fout, maar het vertelt wel iets over hoe de persoon in kwestie met z'n eigen stress en die van een ander omgaat. De leiding nemen over een hond legt je primaire gedragspatronen gedrag bloot. Vooral als het buiten de dagelijkse context van de werkvloer gebeurt. Allerlei excuses van het werk – "ik moest wel opschieten want ik heb een deadline" – vallen weg.' Aan de cursisten wordt gevraagd om van te voren eigen thema's aan te geven in relatie tot persoonlijk leiderschap. Door de vragen die Anja stelt op basis van haar observaties, worden de cursisten aan het denken gezet over hun overtuigingen, normen, waarden en gedrag.

Open vragen

'Het leuke van dieren is dat zij altijd reageren op je intentie en lichaamstaal; niet op je woorden. Ze kennen immers maar weinig mentaal. Maar vergis je niet; voor mensen geldt hetzelfde. Managers zijn vaak wel getraind op vaardigheidsniveau, ze hebben bijvoorbeeld in een communicatietraining geleerd dat ze open vragen moeten stellen. Maar als je dat alleen als truc inzet terwijl je intenties anders zijn, dan voelen mensen dat. Vaak gaat het daarbij om gedragspatronen die je in de loop van de tijd eigen hebt gemaakt en waarvan je je wellicht niet bewust bent. Zolang het werkt is dat misschien ook niet nodig, maar als je iets wilt veranderen in de manier waarop je in je professionele en persoonlijke leven staat is bewustwording de eerste stap.'

De Jack Russell in jezelf

'Door het spiegelen met de hond krijg je daar zicht op en kun je oefenen met gedragsalternatieven. Het prettige is dat de feedback van een hond niet bedreigend of oordelend is zoals die van een mens dat wel kan zijn. Het geeft je heel veel vrijheid om je eigen patronen te ervaren, en op een andere manier te werken aan alternatieven die je persoonlijk leiderschap kunnen vergroten.' Intussen heeft uw verslaggever geleerd dat ze af en toe op zoek moet naar de Jack Russell in zichzelf... ■

Meer weten: www.trainingtotaal.nl