

Thema: Werken met dromen

## *Met dromen werken in coaching*

Els Pet

Toen ik zelfstandig trainer en coach werd, begeleidde ik al mensen met dromen, communicatie en energetische werkvormen. Die combinatie zie je terug in hoe ik in mijn praktijk met dromen werk:

1. Dromenconsult: de dromer brengt een specifieke droom in en in een of twee sessies laat ik die droom op diverse manieren ervaren.
2. In dromenworkshops begeleid ik met diverse werkvormen de dromen van deelnemers.
3. In coachgesprekken benut ik dromen als instrument, net als een rollenspel of feedback. De droom werpt licht op de situatie van de cliënt.

### **Dromencoach: werkwijze 1 en 2**

Mensen komen bij mij met dromen via mijn website, die van de VSD of via een artikel. Soms krijgt iemand een dromenconsult of -workshop cadeau. Bijna altijd nemen ze een specifieke droom mee: een nachtmerrie, een herhalende droom, die ene droom van lang geleden of een andere indringende droom. In elk geval een droom waar de dromer heel erg benieuwd naar is: wat betekent de droom?!

Na de kennismaking lees ik dit citaat van C.G. Jung voor: "In ieder van ons leeft ook een ander die wij niet kennen. Door de droom spreekt hij tot ons en vertelt ons hoe anders hij ons ziet dan wij onszelf

zien." Juist om de deelnemers te laten weten dat geen droom te gek is om te vertellen. Vervolgens gaan we aan de gang met diverse werkvormen.

### **Twee details**

Ik vraag de dromer bijvoorbeeld twee details uit de droom te kiezen: een prettig en een minder leuk



dat ben jij ook zelf." De eerder vermelde werkvorm van twee details uit de droom past hier goed bij.

Een andere werkvorm in deze fase is afstand nemen van het kernprobleem. Deze werkvorm is ook geschikt om bij nachtmerries in te zetten. Hoe de cliënt het kernprobleem of de nachtmerrie herinnert, geeft aanknopingspunten. Wanneer de cliënt vooral associeert met alle gevoelens erbij, wordt de cliënt als het ware opgeslokt in de nachtmerrie. Energie volgt aandacht. Als deze vorm van associëren aan de orde is, is het handig om de cliënt afstand te laten ervaren, namelijk door te dissociëren. Bij dissociatie kijkt de cliënt naar zichzelf. Zo'n manier van kijken schept afstand tot het probleem of nachtmerrie.

De cliënt zit op een stoel en vertelt de nachtmerrie alsof hij er nog middenin zit met alle zintuiglijke waarnemingen die erbij horen. Wat voelt, merkt, hoort, ervaart, proeft, ziet hij? Erna gaat de cliënt naast de stoel staan en kijkt naar de zittende persoon die die nachtmerrie, die gevoelens en waarnemingen heeft. Wat ervaart de cliënt als hij zichzelf zo ziet zitten? Bij sommigen kan ik nog een stap verder gaan. Ik laat de cliënt een stap opzij zetten en vanuit deze positie kijken naar diegene die keek naar de zittende dromer met de nachtmerrie. Wat voelt de cliënt in deze derde positie? Welke afstand tot de nachtmerrie ervaart de cliënt nu?

Cliënt: Ik zie mezelf zitten met al die zorgen, terwijl ik als dromer gewoon iets anders kan doen. Waar maak ik me druk om!

Op Stap 6 Bewuste confrontatie van de Coachcirkel kan ik de tweestoelentechniek inzetten. Met deze techniek leert de cliënt zich verplaatsen in het perspectief van droomdelen, bijvoorbeeld van een helpend of een belemmerend droomfiguur. Het voordeel is dat de cliënt fysieke afstand creëert tussen zichzelf en de droomdelen en tegelijkertijd verantwoordelijkheid neemt voor het contact met de droomdelen.

Ik laat de cliënt een stoel kiezen waarop het droomdeel mag zitten. De cliënt leeft zich in en verplaatst zich in diens perspectief. Ik stel vragen als: Wat zijn de verwachtingen van dit droombeeld ten aanzien van jou? Hoe zou die jou beschrijven? Wat zou die willen? Ik laat de cliënt op de 'eigen' stoel plaatsne-



men en vraag: Wat vind je van de reactie van het droombeeld? Waar is contact mogelijk? Wat is het voordeel van dit droombeeld?

### Boek Luisteren naar het onbewuste

Aangezien ik regelmatig dromers begeleid, vind ik het vanzelfsprekend dat ik dromen als werkvorm heb opgenomen in mijn boek Luisteren naar het onbewuste. In het boek komt het woord "dromen" vaak voor<sup>1</sup>. Soms in de zin van: welke wensen of dromen heb je? En ook dromen als werkvorm om het onbewuste wakker te maken. Dan gaat het over nachtelijke dromen.

Sommige energetische werkvormen uit dit boek heb ik voor dit artikel vertaald naar werken met dromen in coaching. Werken met dromen maakt het voor de dromer ervaarbaar en inzichtelijk wat er speelt. Voor mij zijn dromen hulpmiddelen en echte hulp dus in coaching. Het onbewuste waarnaar je kunt luisteren, communicatie in de nacht. Meer informatie over mijn activiteiten vind je op [commcoach.nl](http://commcoach.nl).

<sup>1</sup> Els Pet: *Luisteren naar het onbewuste*, 100+ energetische werkvormen voor ervaringsgericht begeleiden. Februari 2026

detail en laat hem zich inleven in beide details. De beschrijvingen van kleur, kenmerken, oordelen maakt de dromer zich eigen door er 'ik' tegen te zeggen: 'Ik ben woelig water' of 'Ik ben een dolfijn'. Vaak maakt deze werkwijze duidelijk dat het ene detail al bekend is voor de dromer en een ander detail niet; bij dat laatste detail is er werk aan de winkel om die kant van zichzelf te leren kennen.

*Een deelnemer droomt dat hij over een brug loopt, beneden in het water spelen dolfijnen, aan de andere kant van de brug staat een donkere gestalte.*

De kwetterende, vrolijke dolfijnenkant kent hij heel goed; de serieuze schaduwkant die stil staat bij wat er speelt, wil hij beter leren kennen. Welke drempel moet hij daarvoor over?

### Letterlijk meelopen

Een andere werkvorm is dat ik letterlijk met de dromer meeloop door een nachtmerriedroom. De dromer ziet elke keer meer in zijn droom, zelfs leuke elementen. Ik nodig uit om de nachtmerrie in een ander scenario te laten eindigen.

*Dromer: na het busongeluk klauter ik achter het stuur van de bus vandaan en glij de helling af. Mijn passagiers zitten rond een kampvuur, levend. Ik leg mijn handen op hun schouders en ga erbij zitten.*

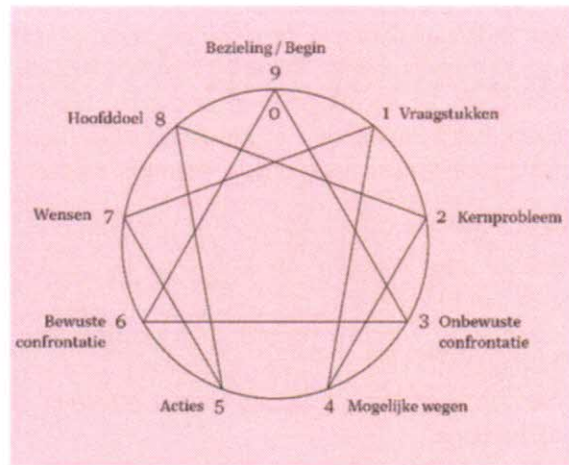
### Energetisch werken

Veel ervaringsgerichte werkvormen zijn mogelijk in het werken met dromen. Welke werkvorm ik inzet hangt onder andere af van de nieuwsgierigheid van de dromer naar onderdelen van de droom. In dromenworkshops werk ik altijd energetisch; in een dromenconsult besteden we soms een deel van de tijd aan het analytisch ontrafelen van de droom. Met "energetisch" bedoel ik: luisteren naar het onbewuste, de innerlijke energie bewust maken en activeren. Kortom, uit het hoofd, in het lichaam; minder praten, vooral ervaren; bewust worden door bewegen.

### Dromen in coachtraject: werkwijze 3

In een coachtraject brengt de cliënt soms een droom in, omdat hem bekend is dat ik ook als dromencoach werk. Of ik zet werken met dromen actief in, als ik merk dat de cliënt ervoor open staat. Ik vraag hem in bepaalde fasen van het traject om zijn dromen te onthouden. Om die fasen

in het coachtraject te benoemen, introduceer ik nu de Coachcirkel.



### De Coachcirkel

Ik gebruik regelmatig de door mij ontwikkelde Coachcirkel als coachmodel. Het is een fijne kapstok om energetische werkvormen in te zetten. (De Coachcirkel is gebaseerd op het Enneagram als coachproces.) De cliënt volgt de 9 stappen van de cirkel: van Stap 1 Vraagstukken tot en met Stap 9 Bezieling.

Op elke stap van de Coachcirkel zijn energetische werkvormen mogelijk, zoals het werken met dromen. Ik geef hieronder enkele voorbeelden van werken met dromen – zie de vetgedrukte woorden - in het coachtraject.

Bij Stap 1 Vraagstukken vraag ik naar een recente nachtelijke droom. 's Nachts zijn mensen in hun dromen bezig met waar ze zich in het dagelijks leven zorgen over maken en met wat ze interesseert. Een droom kan daarom licht werpen op de vraagstukken van de cliënt. Welke onzekerheden, ongemakkelijke situaties, angsten, ergernissen en gedragspatronen van de cliënt komen naar voren in de droom? Ik laat de cliënt drie vraagstukken kiezen, die in de droom voorkomen en laat die met de ogen dicht ervaren in het lichaam. Bij elk vraagstuk vraag ik wat de cliënt ervaart en wat die daarvan herkent in het dagelijks leven.

Op Stap 3 Onbewuste confrontatie is droomwerk bij uitstek een mogelijkheid om de cliënt een inkijkje te geven in het eigen onbewuste. Wat ziet hij niet onder ogen? In die zin kan de droom als onbewuste confrontatie van buitenaf werken. Ik haal hierbij graag F. Perls aan: "Wat je droomt (ook onderdelen)