

Coach het brein, niet het probleem



Voor een artikel over het brein denk je misschien al snel aan emeritus hoogleraar prof. dr. Dick Swaab, die als neurobioloog en arts bekendheid verwierf met zijn boek *Wij zijn ons brein* (2010). Hij bracht me in contact met een van zijn promovendi Juan Zhao, die naast dat ze breindeskundige is ook een bachelor psychologie én een coachopleiding deed. Zij werkte 10 jaar met Dick Swaab samen en haar advies is dat elke professionele coach tenminste iets van neurowetenschap af zou moeten weten. Want “als je weet hoe het brein werkt, maakt dat je een betere coach”.

Tekst: Annejet de Blécourt

Je werkt op het snijvlak van neurowetenschap, psychologie en coaching. Hoe kwam je bij coaching?

Neurowetenschappers doen onderzoek en psychologen zoeken in het verleden naar de oorzaken van gedrag. Ik hou van coaching omdat het toekomst- en doelgericht is. Ik ben meer geïnteresseerd in hoe een probleem opgelost kan worden dan te graven in de oorzaken. Dat laatste is soms wel belangrijk, maar niet altijd nodig.

Je vindt dat elke coach iets van de werking van het brein moet weten. Wat is daar de reden voor?

Neurowetenschappers onderzoeken hoe ons brein werkt. Hoe onze hersenen zich ontwikkelen en functioneren en hoe gedragingen, emoties en gedachten gevormd worden. Uit onderzoek weten we dat ons brein niet is 'bedraad' voor de huidige manier van leven, wat een belangrijke bron van veel moderne maatschappelijke problemen vormt. Aan de andere kant is het brein ook opmerkelijk flexibel. Dat merken we wanneer we een coachee, door bevordering van zelfbewustzijn en actie, ondersteunen bij betekenisvolle veranderingen. Wanneer je als coach de verschillende functies in de hersenen begrijpt, kun je dat direct in je coachgesprekken toepassen.

Dat klinkt goed. Kan je wat meer over de verschillende functies in de hersenen vertellen?

Wist je dat de hersenen van een mens maar 2% van ons lichaamsgewicht is en wel 20% van onze energie verbruikt? Er gebeurt daarboven dus heel veel. Er zijn 3 belangrijke functies.

Allereerst de prefrontale cortex (PFC) - dat is het meest geavanceerde deel in de hersenen. Ik noem het de big boss want onze PFC bestuurt cruciale functies zoals planning, besluitvorming, empathie, zelfbewustzijn en regulatie van emoties. Zo rond het 25e levensjaar is het uitvoerende centrum in ons brein, de PFC, 'volwassen'.

Coaching zet de PFC van je coachee in beweging. Door diepe vragen, actief luisteren in een veilige, niet-oordelende omgeving, moedig je je coachee aan om stil te staan, te reflecteren, te herkaderen emoties te reguleren, doelen te stellen, te plannen en creatief te denken. Al deze functies zijn geworteld in de PFC en uit diverse neurowetenschappelijke studies blijkt dat coaching niet alleen de PFC activeert, maar bij herhaalde effectieve coaching sessies de PFC-functie ook optimaliseert.

Welk ander deel van de hersenen is interessant bij coaching?

Dat is de amygdala; een kleine amandelvormige structuur diep in de hersenen. Het speelt een cruciale rol bij de verwerking van emoties, met name negatieve emoties zoals angst, dreiging en overlevingsreacties. Wanneer we stress of angst ervaren, activeert de amygdala de vecht- of vluchtreactie. Onze hartslag verhoogt, ons bloed gaat sneller stromen en we zijn alerter. Wanneer emoties hoog oplopen, ontstaat de zogenoemde 'amygdala-kaping'. Het slimste deel van onze hersenen, de bedachtzame PFC, wordt uitgeschakeld en de amygdala wordt de baas.

Als je dus een verhoogde stress bij je coachee signaleert, is het belangrijk om uit te leggen hoe de PFC en amygdala werken. Je 'bent' niet je amygdala. Vraag bijvoorbeeld: 'wie wil je tegen je laten praten; je PFC of amygdala?' Als de PFC het weer overneemt, leidt dat tot minder angst, meer openheid en verbeterde emotionele controle. Dat heb je nodig voor zinvolle reflectie en blijvende verandering.

‘Ons brein is opmerkelijk flexibel en kan veranderen.’

Wat is de derde functie in ons brein die belangrijk in coaching is?

Dat is het spiegelneuronen systeem (MNS). We herkennen allemaal wel dat als je gaapt, anderen als vanzelf ook gaan gapen. En we weten dat hoe hechter de relatie met de ander is, hoe groter de kans dat gedrag wordt gespiegeld.

Neurobiologisch onderzoek suggereert dat MNS een sleutelrol speelt bij het mogelijk maken van empathie, een van de belangrijkste elementen in coaching. Door spiegelneuronen kun je je als coach in de ervaringen van je coachee inleven. Wanneer je coachee zich echt gezien, gehoord en veilig voelt door de empathie die je toont, bevordert dat de vertrouwensband. Je coachee zal onbewust jouw houding, toon en gezichtsuitdrukking spiegelen.

Dus wanneer je als coach kalm, aanwezig en emotioneel gereguleerd blijft, spiegelt het zenuwstelsel van je coachee dat. Er ontstaat dan een co-regulerende omgeving die ideaal is voor reflectie en verandering. Eenvoudig gezegd: hoe je er zelf als coach bij zit, jouw lichaamstaal, heeft directe impact op je coachee.

Overigens toont onderzoek ook aan dat spiegelneuronen niet alleen reageren op het zien van handelingen, maar ook al op het bespreken ervan, wat voorspelling en dieper begrip mogelijk maakt.

Je had het net over de opmerkelijke flexibiliteit van ons brein. Hoe verandert het brein door conversatie?

Het vermogen van de hersenen om zichzelf te reorganiseren, zeg maar te herprogrammeren als reactie op een ervaring, leren en herhaald gedrag, noemen we neuroplasticiteit. Dat zie je het beste bij kleine kinderen waarbij de hersenen al die neurale netwerken nog moeten maken. Ze leren veel en snel door onder andere herhaling. Er werd ooit gedacht dat dit proces bij volwassenheid ophield, maar dat

is niet zo. Tijdens volwassenheid ontwikkelt de PFC nog steeds en is neuroplasticiteit gericht op emotionele regulatie, abstract redeneren, identiteitsinformatie en complexe besluitvorming. Bij volwassenen vraagt het hervormen van denk- en gedragspatronen wel om meer oefening en gerichte aandacht. Maar zelfs op latere leeftijd behoudt het brein plasticiteit, vooral door te blijven leren, sociale betrokkenheid en cognitieve uitdagingen.

Hoe werkt neuroplasticiteit in de coachpraktijk?

Coaching biedt een gestructureerde, bewuste ruimte om neuroplasticiteit een handje te helpen. Een meta-analyse toonde bijvoorbeeld aan dat het uitleggen van 'neuroplasticiteit' aan leerlingen (van 7 jaar tot volwassenen) het ontwikkelen van een groei-mindset stimuleert. Dat zorgt voor positieve effecten op motivatie, prestaties en hersenactiviteit.

Het is eenvoudig: wanneer iemand alleen al wéét dat breinverandering mogelijk is, vergroot dat zelfvertrouwen en de motivatie om oude overtuigingen ter discussie te stellen en ondanks tegenslagen te volharden in nieuw gedrag om doelen te bereiken. Herhaling van nieuw, ander gedrag zal de structuur in je brein veranderen.

Vertel je coachees dus vooral over de opmerkelijke plasticiteit van ons brein!

Wat zijn de beperkingen in de combinatie neurowetenschap en coaching?

Het is nog steeds een uitdaging om neurowetenschappen te gebruiken om uit te leggen hoe en waarom coaching werkt. Tot nu toe ontbreekt het aan direct neurowetenschappelijk bewijs dat je met specifieke coaching kaders of -methoden menselijk gedrag kunt verklaren. We bevinden ons nu in een cruciale periode, namelijk het startpunt waarop neurowetenschap wordt vertaald naar evidence-based coaching. Dit vereist niet alleen een dieper begrip van

neurowetenschap, maar ook het erkennen van de beperkingen ervan en het leren van andere professionele disciplines, zoals geestelijke gezondheidszorg en klassikaal onderwijs.

Hoe zie je de toekomst van coaching?

Ik verwacht dat coaching in de toekomst meer een neurowetenschappelijk, evidence-based proces zal zijn. Van daaruit kan het evolueren naar een systeem met gestandaardiseerde stappen, afgestemd op verschillende scenario's. In ieder geval moet er meer onderzoek vanuit neurowetenschap komen.

Verwacht je dat AI het werk van coaches zal overnemen?

Nee, dat verwacht ik niet. Echte menselijke connectie kan nooit door een computersysteem worden vervangen. AI heeft geen spiegelneuronen en maakt alleen gebruik van slimme communicatievaardigheden, maar kan de (subtile) emoties en gevoelens die tussen twee personen heen en weer gaan niet opvangen.

Tot slot, wat is jouw persoonlijke slogan?

Coach het brein, niet het probleem!

**‘Als je weet
hoe het brein
werkt, maakt je
dat een betere
coach.’**

Over Juan Zhao

Zij werd geboren in China en is inmiddels 15 jaar thuis in Nederland. Juan heeft een PhD in Neurowetenschap en een bachelor in Psychologie. Als opgeleid coach is zij gespecialiseerd in brein coaching, heeft zij haar eigen praktijk en is ze aangesloten bij NOBCO. Juan is getrouwd met een Rotterdamse huisarts; samen hebben ze twee kinderen.



Brein-leestips

- ***Coach the Person, not the Problem.***
Marcia Reynolds.
- ***Quiet leadership: Six Steps to Transforming Performance at Work.***
David Rock.
- ***Wij zijn ons brein – van baarmoeder tot alzheimer.***
Dick Swaab.
- ***Oud worden, jong blijven – Houd uw cognitie in goede conditie.***
Erik Scherder.

Wil je weten hoe neurowetenschap in coaching werkt? Medio februari 2026 start Juan een 2-daagse training voor coaches waarin je meer leert over de verschillende functies en werking van het brein, gekoppeld aan praktische handvatten voor je coachpraktijk.

Kijk voor meer informatie op

www.braincoaching.nl