

Hand-out | De waarde van de socratische methode in het existentiële gesprek

Voor existentiële coaches

“De gemiddelde mens vind je in statistieken, de echte mens in de spreekkamer.” – C.G. Jung

Existentiële vragen gaan niet over universele waarheden, maar over de persoonlijke beleving van het mens-zijn.

De socratische methode helpt je als coach:

- om vertraging en precisie te brengen in het gesprek,
- om oordelen en interpretaties uit te stellen,
- om de beleving van de coachee te onderzoeken in haar eigen taal,
- om fenomenologisch te luisteren: wat wordt er werkelijk gezegd en ervaren?

Vier dimensies van existentiële beleving (Heidegger, Binswanger, Van Deurzen)

Dimensie	Vragen	Thema's
Fysiek (Umwelt)	Wat gebeurt er in je lichaam? In welke situatie bevond je je?	Leven, dood, ziekte, vitaliteit
Sociaal (Mitwelt)	Wat was de rol van anderen? Hoe voelde je je in contact?	Relaties, erkenning, isolement
Persoonlijk (Eigenwelt)	Wat dacht je? Wat betekende dit voor je?	Zingeving, keuzes, vrijheid
Spiritueel (Überwelt)	Wat overstijgt jou? Waar voel je verbinding mee?	Ethiek, geloof, verbondenheid

Mini-oefening: de existentiële vraag verdiepen

Vraag: Wanneer voelde jij je werkelijk levend?

Stap 1 – Concreet maken (fenomenologisch):

- Waar was je? Wat gebeurde er?
- Wat voelde je? Wat dacht je?
- Wat maakte het moment betekenisvol?

Stap 2 – Verhelderen via socratische vragen:

- Wat zegt dit over wat voor jou leven de moeite waard maakt?
- Komt dit vaker voor in je leven?
- Wat gebeurt er als je dit aspect mist?

Socratische grondhoudingen in existentiële coaching

- ✓ Niet-weten (epoche)
- ✓ Doorvragen zonder invullen
- ✓ Gericht op zelfonderzoek, niet op oplossingen
- ✓ Begrip is niet het doel – ontmoeting wel
- ✓ Belang van de ervaring boven de theorie

Suggesties voor verder lezen

- Emmy van Deurzen & Claire Arnold-Baker (2025): Structural Existential Analysis
- Irvin D. Yalom: Existentiële Psychotherapie
- Viktor Frankl: De zin van het bestaan
- Søren Kierkegaard: De ziekte tot de dood

Reflectievraag voor jou als coach

Welke existentiële thema's keren telkens terug in jouw praktijk?
Welke vragen durf je nog niet te stellen – aan jezelf of je coachees?

Meer weten of verdiepen?

Neem contact op met Willem Jan van den Brink

 exist@origineering.nl

 existcoach.nl