

Vitamine G en een goed gesprek

INEENS LIJKEN ZE OVERAL TE ZIJN: DE WANDELCOACHES. WAT MAAKT EEN COACHINGSESSIE WANDELEND NOU ANDERS DAN IN EEN KANTOOR OF AAN EEN VERGADERINGSTAFEL? 'ALS JE BEWEEGT, KOMEN JE GEDACHTEN OOK VANZELF IN BEWEGING,' LEGT WANDELCOACH YURA BOERMA UIT.

■ TIALDA HOOGEVEEN

Een sessie met een wandelcoach kan over elk mogelijk onderwerp gaan. Van balans in het persoonlijke leven, rouwverwerking, loopbaanvragen tot teambuilding. Het kan dus zowel individueel als in een groep. En hoewel Yura zich specifiek richt op moeders en balans, spitst ons gesprek zich toe op mijn loopbaan en keuzes daarin maken. Al wandelend, pratend over van alles, verschuift ons gesprek zich soepel naar mijn vraag voor deze dag. 'Hoe kan ik meer focussen op wat ik echt wil in mijn werk?'

Praten gaat gemakkelijk zo naast elkaar in de mooie omgeving van Landgoed Broekhuizen. De lente ontwaakt en dat stemt me vrolijk. Boerma: 'Steeds meer onderzoeken, onder meer van onderzoeksinstituut

Alterra, tonen de voordelen van de natuur aan. Sla Roots en Psychologie Magazine er maar op na. Natuur geeft vitamine G, groene energie, zorgt dat je endorfine aanmaakt en vermindert je stresshormonen. Een goed gesprek, is al wandelend ook zomaar gebeurd. 'Je kijkt elkaar niet aan, omdat je naast elkaar loopt. Moeilijke vragen zijn daardoor minder confronterend. Mensen praten opener, vrijer, ontspannen.'

Ik merk inderdaad dat het praten met een wildvreemde me makkelijk afgaat. De groene setting is een heel relaxte manier van in gesprek gaan. Duidelijk anders dan een kantoorsetting met lamellen, automaatkoffie, een doos tissues voor je neus en uitzicht op een bedrijventerrein of flatgebouw.

Niet voor niets zijn wandelcoaches booming. De koepel organiseerde zelfs voor een tweede keer de Nationale Wandelcoachdag waar geïnteresseerden gratis kennis kunnen maken met deze manier van coaching, die gebruik maakt van de werking van de natuur. In de natuur worden alle zintuigen gestimuleerd, waardoor op verschillende manieren bewustwording ontstaat. De natuurlijke symbolen en metaforen brengen inzicht en ondersteunen de woorden van coach, maar ook die van de coachee.

ZINTUIGEN

Nadat het gesprek zich verder ontwikkelt over mijn werk, de drukte, het nooit nee kunnen zeggen en daaruit voortvloeiende vermoeidheid, vraagt de coach me even stil te staan.

'We gaan even een oefening doen. Je bent nu steeds erg in je hoofd bezig, rationeel. Wat ik nu wil is dat je van je hoofd naar je lichaam gaat. Draai een rondje om je eigen as en vertel me wat je ziet.' Nadat ik verslag heb gedaan van het park, de vogels, de bomen en het landhuis, vraagt Yura me dezelfde oefening te doen, maar dan met reuk, gehoor en tast. Ik merk dingen op die ik eerder tijdens de wandeling nog niet had opgemerkt. 'Tijdens een sessie met een wandelcoach word je je bewust van je keuzes en mogelijkheden en de manier hoe je met bepaalde situaties omgaat,' legt ze uit. 'Ook ontstaat inzicht in hoe je 'beweging' kunt krijgen in situaties die jou belemmeren. Letterlijk stappen zetten maakt dat het hele systeem

NATUUR GEEFT
VITAMINE G, GROENE
ENERGIE, ZORGT
DAT JE ENDORFINE
AANMAAKT EN
VERMINDERT JE
STRESSHORMONEN



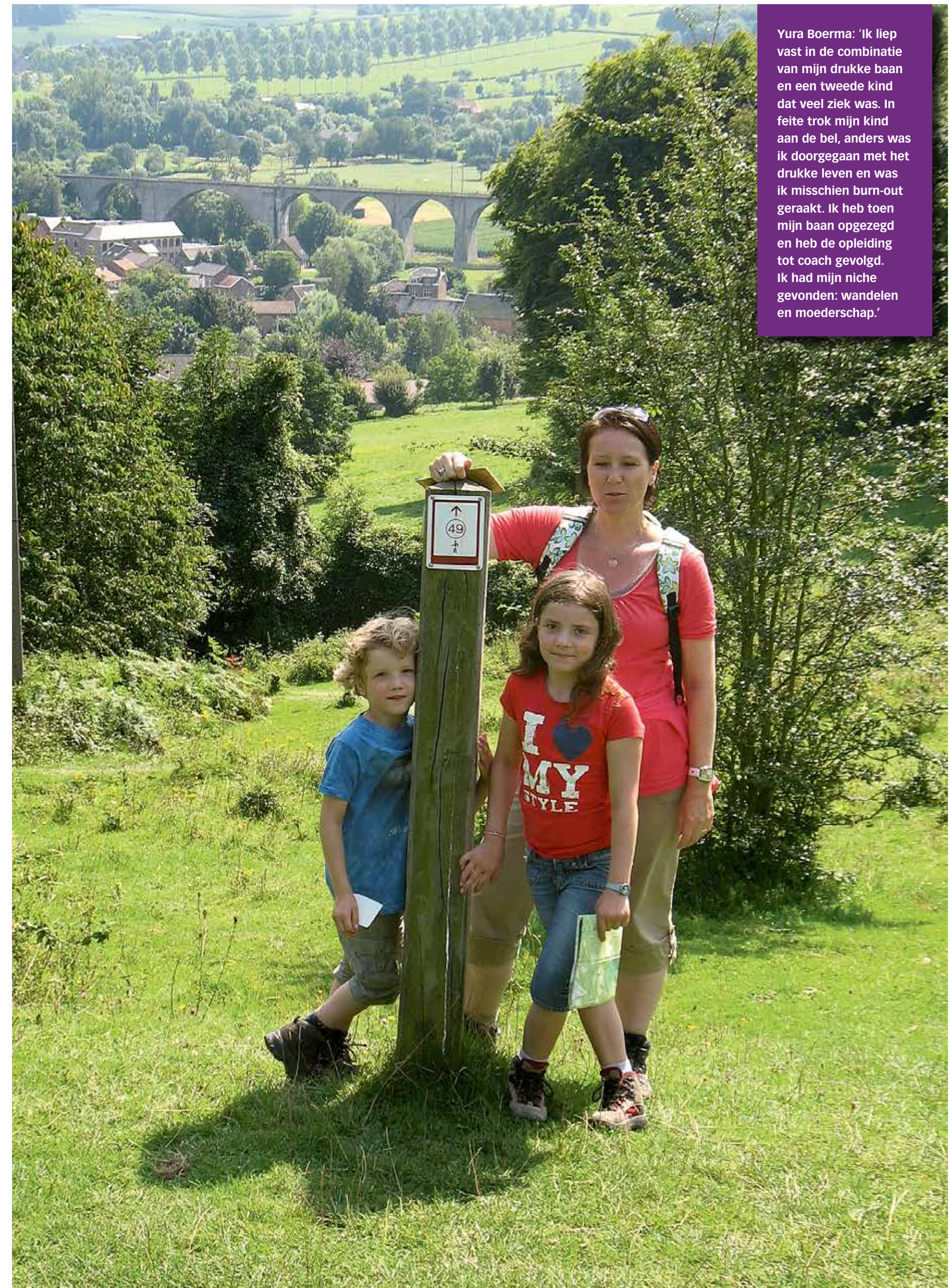
Foto: Cees Keur

Nationale WandelCoachDag

Op zaterdag 25 mei vond voor de tweede keer de Nationale WandelCoachDag plaats. Ook in 2014 vindt deze dag weer plaats in mei. Op deze dag organiseren professionele coaches verschillende wandelsessies ter kennismaking. Er zijn kennismakingswandelingen met verschillende thema's: 'Loslaten hoe doe je dat?', 'Wat wil ik?', 'Wat zijn mijn kwaliteiten?', 'Loopmeditatie in de natuur', 'Zintuigenwandeling', 'Stiltewandeling', 'Van piekeren naar lef', 'Inspiratiewandeling' en nog veel meer.

www.nationalewandelcoachdag.nl

Yura Boerma: 'Ik liep vast in de combinatie van mijn drukke baan en een tweede kind dat veel ziek was. In feite trok mijn kind aan de bel, anders was ik doorgegaan met het drukke leven en was ik misschien burn-out geraakt. Ik heb toen mijn baan opgezegd en heb de opleiding tot coach gevolgd. Ik had mijn niche gevonden: wandelen en moederschap.'



in beweging komt. Bewust en onbewust. De lichaamshouding verandert en mensen worden actiever en voelen zich energiever en positiever.' Ze houdt even stil, waarna ze me vraagt: 'Wat in deze omgeving staat symbool voor jouw keuzes?'

Ik kijk om me heen en mijn ogen vallen op de vijfsprong. Een van de paadjes leidt naar een brug. Dat lijkt me een duidelijk pad voor het maken van keuzes, de focus op wat ik wel wil en dus ook dingen niet doen, achter me laten. Yura vraagt of ik de hele brug moet oversteken of enkele stappen erop moet zetten om te komen waar ik wil komen. Er is maar een manier om dat te voelen, te ervaren: samen al pratend naar de brug toegaan. De brug oversteken. Ik voel het in mijn buik; ik maak een keuze. En dat is minder eng dat het lijkt, want het is geen doodlopende weg, het is geen fuik, de keuze is niet voor

eeuwig. Bovendien, leef ik niet het motto dat ik het zonde vind om angst leidend te laten zijn in mijn keuzes?

Drie jaar geleden stond Yura zelf voor een symbolische brug. 'Ik liep vast in de combinatie van mijn drukke baan en een tweede kind dat veel ziek was,' zegt ze terugblikkend. 'In feite trok mijn kind aan de bel, anders was ik doorgestaan met het drukke leven en was ik misschien burn-out geraakt. Ik heb toen mijn baan opgezegd en heb de opleiding tot coach gevolgd. Daar ontdekte ik wandelcoaching, dat werkte omdat het me uit mijn comfort-zone haalde. Ik had mijn niche gevonden: wandelen en moederschap. Moeders moeten vele rollen vervullen, dat levert stress op. Ze moeten een goede minnares zijn, carrière maken, slank en mooi zijn en dus sporten, actief op school

zijn, een netjes huis hebben. En dan natuurlijk een goede moeder. Daarbij zijn moeders onderling vaak niet heel erg solidair met elkaar. Dat kan ik niet veranderen, wel naar hoe iemand naar zichzelf kijkt en daarin keuzes maakt. Ik help nu moeders op weg een betere balans te vinden in hun leven. Dat moeten ze zelf doen, zelf ervaren. Daarbij houd ik ze altijd de vraag voor: wat zijn belangrijke waarden in je leven? En wat weerhoudt je? Soms zijn twee gesprekken voldoende, soms zes à zeven. Bij het vierde gesprek komt er vaak een keerpunt. Ik begeleid hen als coach richting het pad dat hen leidt naar wat ze echt belangrijk vinden in het leven, maar ik laat mensen zelf tot inzicht komen. De frisse wind in hun hoofd helpt daarbij. De stappen die daaruit voortkomen zetten ze zelf...'



Foto: Cees Keur

Wandelcoaches

Wandelcoaches heb je overal in Nederland en voor elk mogelijk onderwerp waar je tijdelijk hulp bij kunt gebruiken.

MOEDERS

Yura Boerma is met haar bedrijf MAMcoaching gespecialiseerd in het coachen van moeders die worstelen met de balans tussen werk en gezin. www.mamcoaching.nl

MANNEN

Individueel of met een vriendengroep. www.demanopreis.nl

BURN-OUT BEGELEIDING EN COACHING

www.compitus.nl

MKB

Individuele en teamcoaching voor medewerkers in het midden- en kleinbedrijf. www.de-wandelcoach.nl

INDIVIDUELE COACHING

www.de-wandelcoach.nl

LOOPBAANVRAGEN

Een nieuwe stap in je loopbaan, een conflict met een leidinggevende, zicht krijgen op je kwaliteiten. www.wandelcoaching.info – www.janolijve.nl

Loopbaancoaching en -training voor particulieren en bedrijven. www.irededeboer.com/diensten/wandelcoaching

MET HET HELE TEAM

Hoe kan de samenwerking meer resultaat opleveren? Hoe doorbreek ik de eilandjescultuur? Hoe kunnen individuele kwaliteiten beter tot zijn recht komen? www.teamwandeling.nl

PERSOONLIJKE GROEI EN ONTWIKKELING

In combinatie met spiritualiteit en neurolinguïstisch programmeren. Het vijfdaagse programma bestaat uit themawandelingen, yoga en coachingsgesprekken. www.mensenplezier.nl

De coachingsgesprekken binnen kunnen worden afgewisseld met wandelcoaching of coaching met behulp van paarden. www.boei9.nl/default.aspx

Voor wie zijn gebruikelijke strategieën onder de loep wil nemen, omdat hij telkens tegen dezelfde situaties aanloopt in het contact met anderen of zichzelf. www.janolijve.nl

ZINGEVING

Een wandelcoach voor passie, positieve energie, zingeving en succes. www.ikfloereer.nl

WANDELCOACHING GELDERLAND

Een samenwerking van vijf Gelderse wandelcoaches. www.psc-tkan.nl/xwgc



Foto: Cees Keur