



Stapje terug
Elske (linkervoetstap)
wandelt met haar coach
Corrie Reijngoud door
het Amsterdamse Bos.



Met je binnenste naar buiten

Steeds meer coaches verlaten hun praktijkruimten en trekken naar buiten. 'De natuur heeft een positief effect op de concentratie, helder nadenken en presteren.'

Tekst: Rianne van der Molen **Foto's:** Dingena Mol

'Kun je een stap naar achteren zetten?" vraagt wandelcoach Corrie Reijngoud aan de 33-jarige Elske. Even daarvoor heeft Elske verteld over hoe streng ze kan zijn voor zichzelf. En dat ze vaker een stapje terug wil doen om even te kijken naar haar handelen. Op een bemodderd pad in het

Buiten wordt gewerkt aan situaties met werk en privé

Amsterdamse Bos zet ze die stap nu alvast fysiek. Daardoor moet het ook geestelijk makkelijker worden om een stapje terug te doen. Het is een manier van coachen die Elske aanspreekt.

In 2007 volgde ze ook al een wandelcoachingstraject bij Corrie. Door die gesprekken besloot ze haar baan op te zeggen en een studie Onderwijswetenschappen te beginnen.

Na het afronden van dat traject bleven Corrie en Elske elkaar zien. Ongeveer eens in het half jaar spreken ze af, als Elske een andere kijk wil hebben op de dagelijkse vraagstukken die haar bezig houden.

Coachpraktijken zoals die van Corrie schieten als paddenstoelen uit de grond. Volgens een schatting – definitieve cijfers zijn er niet – zouden er inmiddels zo'n 40.000 coaches in Nederland rondlopen. Binnen die sector gaan steeds meer coaches naar buiten. Momenteel zouden er zo'n 300 wandelcoaches actief zijn en dat aantal groeit. Wie een wandelcoachtraject ingaat, slaat twee vliegen in één klap. In de coachgesprekken wordt gewerkt aan situaties met je werk en in je privéleven en tegelijk wandel je op gezette tijden door de natuur.

Wandelen is gezond, ook voor je geestelijke gestel. Zo blijkt uit onderzoek van Dr. Hans Savelberg (Universitair hoofddocent Bewegingswetenschappen aan de Universiteit van Maastricht) uit 2013 dat twee uur laag-intensief bewegen een veel positiever effect heeft op risicofactoren zoals suikerziekte en hart- en vaatziekten, dan één uur intensief sporten. Terwijl het calorieverbruik bij beide vormen ongeveer gelijk is. Daarbij geeft een wandeling in de natuur (het bos, maar ook het park) mensen met een depressie een →

Coach versus psycholoog

Sommige coaches hebben een achtergrond als psycholoog, maar lang niet allemaal. Waar een psycholoog altijd een opleiding achter de rug heeft, is dat bij een coach lang niet altijd het geval. Het beroep van coach is niet beschermd, dus is het verstandig om te kiezen voor een coach die aangesloten is bij een beroepsvereniging. En waar gesprekken met de psycholoog vaak deels vergoed worden, betaal je een coach uit eigen zak (of die van je baas). In veel gevallen bespreek je met hem of haar werkgerelateerde onderwerpen zoals het twijfelen over een carrièreswitch, een dreigende burn-out of het vinden van de balans tussen werk en privé.

Over de coaches

Corrie Reijngoud is sinds elf jaar NLP Mastercoach. Ontwikkelde de TriA-methode; een opleidingsonderdeel dat gericht is op acceptatie en moet zorgen voor een blijvende gedragsverandering.

wandelcoachnederland.nl

Hilde Backus is Registerpsycholoog NIP/Arbeid en Organisatie en sinds elf jaar wandelcoach. Zij ontwikkelde de Post HBO Wandelcoach Opleiding. coachbureau.nl

mentale opkikker, concludeerden onderzoekers van het Rotman Research Institute (Toronto) in 2012.

Bemodderde tak

Het grote verschil tussen binnen of buiten gecoacht worden, is volgens Corrie Reijngoud dat buiten iets gemakkelijker tastbaar wordt. Dat wordt snel duidelijk in het bos. Zo legt Elske stelselmatig de lat voor zichzelf te hoog tijdens haar opleiding. Ze wil iedere keer beter presteren en is zelden tevreden. Terwijl ze dat met haar coach bespreekt, wandelen

ze over een mooie bomenlaan. Corrie vraagt haar om even stil te staan.

„Kijk eens om je heen. Zoek iets waarmee we die spreekwoordelijke lat kunnen visualiseren.” Elske ziet al snel een tamelijk zware, bemodderde tak.

„Houd die nu eens voor je,” zegt Corrie. „En houd hem op het punt waar jij zelf de lat steeds legt.”

Met wat moeite houdt

Elske de tak omhoog. „En houd hem nu eens op het punt dat je wilt bereiken,” vervolgt Corrie. De tak gaat direct naar beneden.

Als haar coach vraagt hoe dat voelt, glimlacht Elske en antwoordt: „Beter.”

Wanneer ze later warm en droog in een café zit, verklaart ze: „Dat soort momenten helpen mij in mijn proces. Het is alsof ik dan letterlijk uit de situatie stap. Als ik de volgende keer weer de lat te hoog wil leggen, denk ik aan die tak. En hoe goed het voelde om hem op acceptabele hoogte vast te houden.”

De één zal gebaat zijn bij dit soort handelingen, voor de ander werkt het helemaal niet. Geen enkel wandelcoachgesprek is volgens

Corrie dan ook hetzelfde. Soms staat ze veel stil, een andere keer wordt continu gewandeld. Het ene gesprek bevat veel stiltes en het andere juist helemaal niet. Zelf werd ze na het volgen van een coachopleiding in eerste instantie coach bij een bedrijf, binnen. Toen ze door een verbouwing met één van haar cliënten voor wat rust naar buiten ging, zag ze de grote voordelen van het wandelend

‘Binnen bleef ik steeds vastzitten in de ideeën die ik al had’

coachen. „Door te lopen zijn mensen zich meer bewust van hun lijf en lukt het hen om sneller te ontspannen. Tijdens het wandelen lijkt het makkelijker om openhartig te zijn. Daardoor is het voor mij makkelijker om iets te bereiken.”

Vrijere gedachten

Ook Jan-Willem Bode (43) gelooft dat je buiten andere impulsen krijgt dan binnen. Hij volgde een traject bij wandelcoach Hilde Backus en is enthousiast. Hij benaderde haar vlak nadat hij zijn bedrijf had verkocht. Bode had hulp nodig om te bepalen wat de volgende stap in zijn carrière zou zijn. „Eerst had ik een andere coach. Maar bij gesprekken





binnen ontstond wat mij betreft niet genoeg creativiteit,” vertelt hij. „Ik bleef steeds vastzitten in de ideeën die ik al had. Buiten werden mijn gedachten veel vrijer en kwam ik tot nieuwe inzichten. Vooral omdat je mooie dingen om je heen ziet en het voelt alsof je even tijd voor jezelf hebt.”

Zijn coach Hilde Backus gelooft dat zintuiglijke sensaties veel doen met haar cliënten. „Je voelt de wind op je wangen, door je haren en ruikt de geuren van het bos. De natuur trekt de aandacht zonder dat het moeite kost en heeft een positief effect op concentratie, helder denken en presteren. Mensen worden creatiever in de kijk op hun vraagstukken en ontdekken verrassende oplossingen.”

Concentreren op de kernvraag

Ondanks de regen is het spitsuur in het Amsterdamse Bos met hardlopers, honden en wandelaars. „Weinig van gemerkt,” meldt Elske achteraf. „Als ik in zo’n gesprek zit, val-

len al die bijgeluiden gewoon weg.” Haar coach houdt dan ook scherp de lijn van het gesprek in de gaten en probeert te concentreren op één kernvraag. Het valt op dat Corrie vooral luistert, samenvat en doorvraagt. Dat typeert een coach; zo min mogelijk adviezen geven en de cliënt zoveel mogelijk zelf laten ontdekken. Dat je soms te maken krijgt met het humeurige Hollandse weer is geen ramp. De wandelcoaches melden dat een afspraak zelden wordt afgezegd en dat regen of harde wind helemaal geen beletsel hoeft te vormen voor een goed wandelcoachgesprek. Elske denkt daar al net zo over, al is ze doorweekt als ze terugkeert in het café waar ze klein uur eerder startte. „Het was heerlijk,” verzucht ze.

„Het was lekker om buiten te zijn en van de regen heb ik weinig gemerkt. Door het vasthouden van die tak heb ik kunnen ervaren hoe het is om zelf te bepalen hoe hoog ik de lat leg. Dat gevoel gaat mij de komende periode zeker helpen. Die lat gaat omlaag!” ■

3 tips voor het vinden van een wandelcoach

► Kijk naar de achtergrond en ervaring van de coach (en wat andere klanten over hem/haar melden)

► Het is een aanbeveling als een wandelcoach is aangesloten bij een beroepsvereniging. groene-zorg.nl

► Kun je vrijblijvend kennis maken? Alleen zo kun je ontdekken of het klikt met een coach, wat essentieel is voor de rest van het traject.

Voor elk probleem een coach

Voor (bijna) ieder specifiek probleem is er een wandelcoach. Zo zijn er coaches die zich richten op verlies en rouw (ikloopmetjeme.nl, jouwpadcoaching.nl), op moeders die de balans tussen werk en privé willen vinden (mamcoaching.nl) en op het voorkomen van een burn-out (2beinbalance.com, wandelcoaching.com).