



Wandelend coachen maakt gedachten los

‘Lopen brengt mensen tot rust’

Wandelend coachen groeit in populariteit. Ineke van den Berg (ZOÉ Training en Coaching) en Hilde Backus (Het Coach Bureau) passen deze vorm van coaching al jaren met succes toe. Vanuit verschillende achtergronden kwamen ze tot dezelfde ontdekking: mensen geven door beweging hun gedachten makkelijker de ruimte. Een gesprek met twee wandelcoaches op het Utrechtse landgoed Amelisweerd.

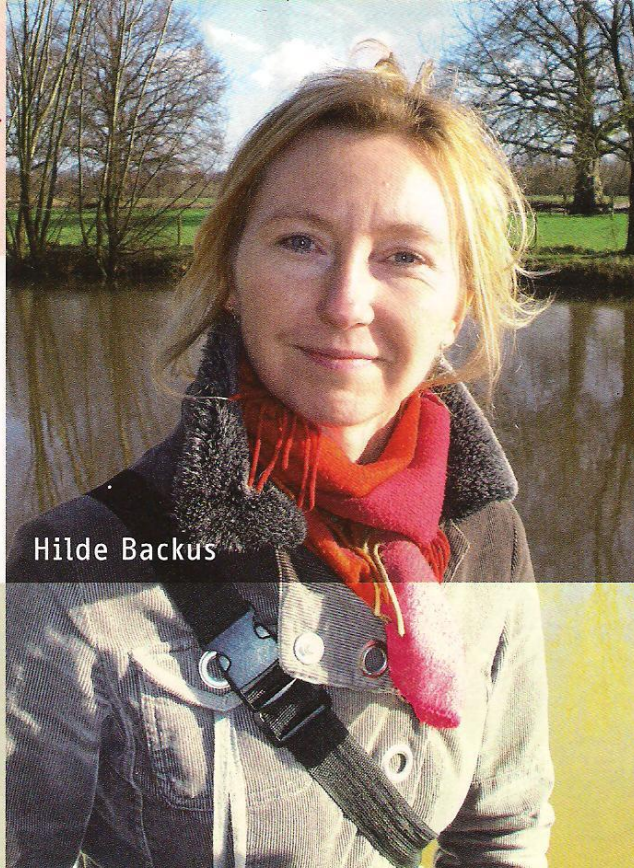
‘DE NATUUR NODIGT
HEEL ERG UIT
OM JE GEDACHTEN
RUIMTE TE GEVEN’



Ineke, je hebt met Arianne van Galen het boek *Lopen doe je zelf* geschreven. Hoe heb je lopen als methode voor je coaching ontdekt?

‘We gaven een intensieve training Loopbaanmanagement op een prachtige plek in Berg en Dal. Veel oefeningen deden we buiten, zoals meditatie en beweging. Ook vroegen we deelnemers om samen lopend hun gedachten de vrije loop te laten. Loopbaanoriëntatie is een proces van reflectie. Voor mij was de uitdaging om mensen ervaringsgericht en vanuit het hart contact te laten maken met wat voor hen wezenlijk belangrijk is. Zeker hoger opgeleiden zijn rationeel ingesteld, dus voor hen is het vaak lastig de verbinding te maken tussen hoofd en hart.’

Door het schrijven van het boek, en de ervaring dat lopen goed werkt, ben ik het wandelen steeds doelbewuster gaan inzetten. Ik denk nu ook bewuster na over bij welk type mensen, bij welke onderwerpen en op welke momenten in het proces lopen goed werkt. Wandelen is vooral geschikt voor mensen die al lang een onbehagen voelen, veel nagedacht hebben over hun vragen en daarover veel onrust hebben. Lopen brengt ze tot rust. Door te lopen aard je beter en maak je verbinding tussen de linker- en rechterhersenhelft, tussen hoofd en hart. Als mensen die fysieke vermogens en de wereld van hun gevoelens en emoties meer betrekken bij het denken, nemen harmonie en evenwicht toe. Dan kunnen ze helderder denken.’



Hilde Backus



Ineke van den Berg

Hilde, hoe heb jij het wandelend coachen ontdekt?

‘Als fervent wandelaar leek het een droombaan om al wandelend te coachen. Toen ik daarnaar op internet zocht, vond ik Anneke Walraven van De Wandelende Coach. Bij haar heb ik de opleiding resultaatgericht coachen gedaan. Dat ging wandelend in de natuur. Ik wandel in principe altijd met mijn klanten.’

Ineke vult aan: ‘En dat in de natuur. Want daar heb je het extra effect van aarde, rust en ruimte. De natuur nodigt heel erg uit om je gedachten ruimte te geven. Het werkt associatief, je kunt allerlei parallellen trekken.’

Zijn er wel eens mensen die dat lopen onzin vinden en liever aan tafel zitten?

[antwoord] Ineke: ‘Soms heb ik een afspraak thuis, met de bedoeling daarna te gaan lopen. Maar dan komt het daar niet van. Het kan effectief zijn om andere methodieken in te zetten, zoals tekenen. Als je ergens bij wilt stilstaan of als er sprake is van een stagnatie, kan zitten beter werken om contact te maken met de belemmering. Maar als het gaat om vragen over waar je naartoe wilt, past beweging daar heel goed bij. Ik merk dat wandelen het best past bij toekomstgericht denken, een visie formuleren.’

In de NLP ga je uit van drie ontvangstkanalen: het visuele, het auditieve en het kinesthetische. Mensen kunnen een voorkeur hebben voor één- of twee kanalen, bijvoorbeeld voor het horen: muziek of taalgebruik. Wandelen past heel goed bij het visuele en het fysieke, al kun je luisteren er ook goed bij gebruiken.’

Je kunt buiten natuurlijk ook afgeleid worden door wat je allemaal ziet en hoort.

Hilde: ‘Dat is waar. Koeien, vogels, kwakende eenden en langslow joggers kunnen mensen uit hun concentratie brengen. Maar bewegen is goed voor lichaam en geest. Mensen vinden het fijn om ruimte om zich heen te hebben. De natuur is veel prettiger dan de stad, waar ik ook wel eens loop. Natuur geeft rust. Bovendien zijn stiltes binnen veel stiller. In een kamertje voelt een stilte al gauw ongemakkelijk. Al wandelend is er veel meer ruimte om iets te verteren en tot je te laten doordringen. Als je aan tafel zit, is het oogcontact ook dwingend. Lopend hoef je elkaar niet steeds aan te kijken, zodat je daarin selectiever kunt zijn.’

Wat doe je als het hard regent?

Hilde: ‘In het begin ging ik dan toch lopen. Als je een hobbel hebt in je loopbaan, moet je immers ook doorzetten. Nu ben ik daarin soepeler geworden. Ik combineer het ook wel: een deel wandelen en daarna binnen zitten. Zitten geeft een samenvattend effect. Ik begin altijd meteen met wandelen en doe eerst niet een intake. Liever wil ik niet te lang wachten maar gelijk beginnen met verhelderen van wat mensen willen. Dat probeer ik te concretiseren, compleet met criteria om te weten wanneer je je doelen hebt bereikt.’

Ineke: ‘Als je met anderen letterlijk en figuurlijk hetzelfde pad loopt, geeft dat veel herkenning en ontroering. En het inspireert. Ik vind het vaak wonderlijk hoe mensen elkaar versterken in het loslaten en open zijn.’

‘WANDELEN PAST HET BEST BIJ TOEKOMSTGERICHT DENKEN’

	Ineke van den Berg	Hilde Backus
Praktische werkwijze	- groepen en individueel - wandelt niet altijd (hangt af van persoon, actuele situatie en thema)	- vooral individueel - wandelt altijd
Methodieken	- logische niveaus van Bateson - zijsoriëntatie - meditatie	- resultaat- en oplossingsgericht coachen - zijsoriëntatie

'MENSEN KRIJGEN ZIN IN HUN ONTWIKKELING!'

Welke methodieken pas je daarbij toe?

Ineke: 'Als ik met een groep werk, lopen ze dezelfde route, maar die moet heel helder zijn. Ik leg eerst het programma en de route uit. Dan beginnen we met een halfuur in stilte lopen, waarbij ik mensen vraag zich te concentreren op de zintuigen: wat zie je, wat voel je, wat hoor je? Zo kom je in het hier en nu en in contact met je lichaam. Dan stoppen we en leg ik de volgende oefening (een doel stellen) uit aan de hand van de vraag: wat wil je dat deze dag je oplevert? Ze lopen in tweetallen. Een paar kilometer verder hebben we dan weer een stop, waar ik de uitkomsten van de oefening bespreek en de volgende oefening uitleg.'

Ik werk veel met de logische niveaus van Bateson. Lopen past goed bij de vragen die hij stelt. Om beurten stellen deelnemers al wandelend die vragen aan elkaar. Daarna bespreken we hoe we de uitkomsten concreet kunnen maken. De natuur past daar goed bij. De een pakt een wandelstok, de ander een grote steen. Of een eikel. Die staat dan voor de potentie uit te groeien tot een boom. Het gaat om de symboliek van materiële ankers.'

Hilde, welke methodieken gebruik jij?

'Ik pas het resultaatgericht coachen toe: waar wil je naartoe? En dat maak ik vervolgens heel concreet. Ik werk daarbij regelmatig met een schaal van 1 tot 10, en ik kijk ook naar wat mensen al bereikt hebben en op welke wijze: hoe ben je op je huidige niveau gekomen? Daarin zit wat betreft talenten veel potentie en informatie over wat mensen gedaan hebben en graag willen doen. Als dat concreet is, kun je daarop voortbouwen. Met dat beschrijven komen vaak praktische ideeën naar boven: een beroepsrichting wordt helder, een keuze voor een eigen bedrijf of bijvoorbeeld de wens om met een deskundige gericht te spreken over een bepaald onderwerp.'

Kleine stappen maken is bemoedigend en haalbaar. Het gaat dus om kleine toegankelijke stapjes. Ik verbaas me er telkens over dat mensen meteen weten hoe het op dat volgende niveau is. In elk gesprek hebben ze daardoor een

handvat om iets te gaan doen vóór het volgende gesprek. Mijn methode is dus sterk gericht op doen. Heel motiverend; mensen krijgen zin in hun ontwikkeling! Vanuit de visie van zijsoriëntatie ga je ervan uit dat je al in orde bent. Het is de ultieme accepterende houding van wie je bent, van de situatie en van je verlangen. Soms doe ik een oefening en vraag ik de klant om zich heen te kijken en ervan uit te gaan dat hij helemaal in orde is. Dan zien ze ineens meer groen, zijn ze meer in het hier en nu.'

Een belangrijk verschil tussen jullie is het werken met individuen of in groepen. Ineke, waarom kies jij voor groepsgewijs coachen?

'Werken in groepen kan voordelen hebben. Het kan bijvoorbeeld fijn zijn dat je als deelnemer herkenning kunt ervaren en merkt dat anderen met hetzelfde probleem worstelen. Mensen kunnen elkaar heel goed inspireren. Doordat iedereen een andere achtergrond en een eigen referentiekader heeft, kunnen deelnemers elkaar verrassend vragen stellen en tips geven. Acht mensen weten immers veel meer dan één iemand. Het kan ook prettig, en makkelijker, zijn iets van een lotgenoot aan te nemen in plaats van van een deskundige.'

Mis je de individuele diepgang niet in een groep?

Ineke: 'Ik vind het ook fijn met mensen diepgang aan te brengen. Zowel de individuele benadering als de groepsbenadering heeft voor- en nadelen. De groep stelt wel eisen aan de deelnemers. Ze moeten op zichzelf kunnen reflecteren en in staat zijn de ander goede vragen te stellen en goed te luisteren. De situatie, vraagstelling en persoon van de cliënt bepalen wat het best past, een individueel traject of een groepstraject.'

Kan zo'n groepsgebeuren de aanleiding zijn voor een individueel vervolg?

Ineke: 'Ik houd een individueel intakegesprek. Achteraf bespreek ik de resultaten apart per persoon, als nazorg. Daarop zou inderdaad een individueel traject kunnen volgen, maar dat kan ook vooraf gebeuren. Een groeps-training kan de puzzelstukjes van een individuele coaching op hun plek laten vallen. Dan krijgen ze een bevestiging van wat al in hun hoofd zit. Maar als het denken te troebel is, als er sprake is van meerdere belemmeringen, past individuele coaching beter.' Uiteraard maken we na het interview een wandeling. De gedachten komen dadelijk nog meer los. Beweging en buiten zijn stimuleren blijktbaar inderdaad het creatieve denken.

