

Verwerkings- en verdiepingsmanieren van een wandelcoachopleiding

Je coachee heeft een mooie ontdekking gedaan en een associatie gevonden in de natuur. Vervolgens kun je coachee een suggestie geven hoe hij zijn ervaringen thuis/buiten verder kan verdiepen. Bijvoorbeeld:

- Schrijf er iets over op: bekijk alle details nauwkeurig en beschrijf alle onderdelen van de gekozen natuurassociatie. Hoe helpt het je? Wat betekent het?
 - Vertel het inzicht aan een dierbare en laat daarbij je natuurobject zien. Wanneer coachee een besluit of inzicht deelt gaat het meer leven, en wordt het meer 'waar'. Laat coachee selectief zijn: iemand die zij vertrouwt, waarvan ze weet dat de ander niet schrikt of meteen kritiek levert op haar besluit, inzicht of andere ontdekking.
 - Maak een foto van het object – bijvoorbeeld een mooie bloeiende bloesem, een vogel of ontlukende kastanjeknop. De foto gebruik je op zo'n manier dat je 'm vaak ziet. Bijvoorbeeld als screenfoto van je telefoon of computer. Of: print de foto uit, en hang hem ergens op bij een plek waar je het beeld vaak ziet. Bijvoorbeeld in de werkkamer, of een prominente plek in de woonkamer.
- 
- Maak een tekening. Bijvoorbeeld van wat je associeert met je inzicht of je talent – je kunt associatief tekenen, of jezelf in de nieuwe gewenste associatie. Ook kun je het voorwerp dat je meenam uit de natuur zo mooi mogelijk proberen na te tekenen. Die tekening hang je ook ergens goed in het zicht op.
 - Maak een collage – werk met beelden uit tijdschriften en misschien de foto die je ter plekke tijdens de wandeling maakte. De beelden kunnen ook teksten, leuzen en koppen zijn. Op de collage kun je ook takjes en blaadjes plakken – als het maar bij je inzicht past.
 - Maak een natuurstukje – met het voorwerp dat je meenam en bladeren, takken, mos. Zet het op de eettafel!
 - Als iemand een globaal beeld van de natuur geeft, (bijvoorbeeld de schoonheid van de wolken): bespreek dan de betekenis van dat beeld en hoe het kan helpen. Kan iemand het bijvoorbeeld steeds weer voor zich halen, elke keer dat hij of zij een stapje richting het doel zet?
 - Je coachee zet verstand op vrij, hoeft niets en wandelt doelloos en zonder plan. [Hier lees je waarom dat zo de moeite waard is voor ons allemaal.](#)