

De coachplek van...

Hilde Backus

Afwisselend Amelisweerd

'Het is zo'n prachtige plek, Amelisweerd. De Kromme Rijn, oude landhuizen, weilanden met koeien, de lammetjes en veel sneeuwkllokjes. Uit onderzoek blijkt dat afwisseling in het landschap en water beide bijdragen aan ontspanning.' Wandelend coach Hilde Backus werkt al 17 jaar in dit prachtige bos en geeft er ook opleidingen tot wandelcoach.

Hilde is wandelcoach van het eerste uur. 'Toen ik begon als zelfstandig coach, hoorde ik van twee jongens die wandelend coachten. Ik belde ze op en we hebben een poosje samengewerkt. Lang woonde ik in Utrecht stad en ik vond het heerlijk om naar buiten te gaan – en ook om daarna in de gezellige stad terug te komen.' Inmiddels woont Hilde in een kaswoning en werkt ze nog altijd in Amelisweerd.

Voor de opleidingen tot wandelcoach en registerwandelcoach gebruikt ze gewoonlijk de vergaderruimte van de Veldkeuken. 'Tijdens de opleidingsdagen gaan we veel naar buiten. In Amelisweerd is een mooie open plek, omgeven door linden, een prachtige opleidingslocatie. Net als het notenbomenbos trouwens. Amelisweerd is rijk aan oude en verschillende bomen. Een oefening als "Zoek een boom uit die past bij



*'Het notenbomenbos
is een prachtige plek
voor de opleiding.'*



jouw bedrijf” is dan erg leuk om te doen. Je kunt dan doorvragen over de keuze en de boswachter vertelt over de geschiedenis en kenmerken van de boom.’

Hilde geniet enorm van wandelend coachen. ‘Je hoeft elkaar niet aan te kijken, er kunnen makkelijk stiltes vallen, ik kan goed naar de ander kijken terwijl die zich niet bekeken voelt. Je wandelt altijd vooruit en kunt dit gebruiken in je coaching. Je wandelt

naast elkaar; hieruit spreekt een gelijkwaardigheid: een diagnose is niet meer aan de orde en *samen* bekijk je de situatie, de emoties en vind je nieuwe paden.’ Hilde noemt het onderzoek naar *synchronie*: ‘Door het wandelen stem je je fysieke houding op elkaar af en dat is zelfs van invloed op het afstemmen van de hersenen. Er ontstaat zo meer verbinding, en laat een goede relatie nou de belangrijkste succesfactor van coaching zijn!’ (NvO)

