
Inhoud

Inleiding 9

- Opzet van het boek 10
- Voor wie is dit boek geschreven? 11
- Een woord van dank 12

1 Inleiding op wandelcoaching 13

- 1.1 Kenmerken van wandelcoaching 14
- 1.2 Voorwaarden voor wandelcoaching 20
- 1.3 Gedragsverandering 23
- 1.4 De ecologische coach 24
- 1.5 Grenzen aan wandelcoaching 26
- 1.6 Afronding 28

DEEL 1 OVER HET VOORBEREIDEN OP DE WANDELING 31

- 2 Op stevige schoenen het terrein verkennen 32
- 3 Een rugzak vol flow 35
- 4 Reinigend ademen 38
- 5 Buiten pijn en banden bekennen 42
- 6 De paardenfluisteraar 46
- 7 Traag wandelen om actief te luisteren 49
- 8 Von himmelhoch jauchzen bis zu Tode betrübt ... 53
- 9 Kleine stappen naar een groot doel 57

DEEL 2 OVER DE HOOFDTHEMA'S TIJDENS DE WANDELING 61

- 10 Levensvragen 62
- 11 Authenticiteit, een persoonlijk onderzoek 66
- 12 Erkenning: niets is praktischer dan een goede theorie! 70
- 13 Accepteren doe je onvoorwaardelijk 74
- 14 Emoties zijn het hart van onze hersenen 78
- 15 'Dat voelt niet goed!' 'Wat?' 81
- 16 Geluk bestaat uit liefde, actie en hoop 84

- 17 Het glas spiegelt de spiegel 87
- 18 Dirigent of eerste violist: over persoonlijk leiderschap 91

DEEL 3 OVER DE NAZORG: COACHING EN WERKVORMEN 95

- 19 Een goed gesprek over levenskunst 96
- 20 De 'ja, maar'-man: over provocatieve wandelcoaching 100
- 21 Dilemma's voor de coach 104
- 22 No limits 107
- 23 Kleine kruidenleer 110
- 24 Op zoek naar passie en liefde 115
- 25 Over het visualiseren van toverbergen 119
- 26 Aangeraakt worden door de muze: verhalen vertellen 123
- 27 Het zoet en het zuur van afscheid nemen 127

Bijlage A: Checklist wandelcoaching 131

Bijlage B: Mindmappen maken 132

Bijlage C: Reflectieformulier 134

Bijlage D: Huiswerkopdrachten 135

Bijlage E: Emoties en gevoelens 137

Bijlage F: Fasen tijdens het afscheidproces 139

Over de auteur 140

1 Inleiding op wandelcoaching

Lang heb ik erover getwijfeld of ik een inleidend theoretisch hoofdstuk over wandelcoaching voor dit boek wilde schrijven of dat dat volkomen overbodig was. Pas halverwege het schrijven van dit boek begon er iets in mij te kriebelen dat aangaf dat het van belang kon zijn om een en ander over wandelcoaching op een rijtje te zetten. Twee overwegingen hebben dat vooral veroorzaakt:

- 1 het grote aantal mensen dat erop wijst dat wandelcoaching een krachtigere communicatie geeft dan coaching tussen vier muren, juist omdat de coach en diens wandelmaatje elkaar niet aankijken;
- 2 van verschillende kanten wordt erop gewezen dat het bij coaching om gedragsverandering gaat en dat het niet automatisch zo is dat het probleem met een mooie wandeling opgelost wordt.

In dit hoofdstuk onderzoek ik de specifieke kernthema's bij wandelcoaching: allereerst de functie van de ogen, maar ook de beweging tijdens het lopen, de functie die de natuur heeft bij wandelcoaching, de flow en het verstillen. Mensen die wandelen, willen verhalen vertellen en dat bevordert op zich weer het makkelijker uiten van gevoelens en emoties. Tot slot wordt de rol van spiritualiteit toegelicht.

Ik geef ook aandacht aan wat er allemaal wel of niet geregeld moet worden voorafgaand aan de wandeling, tijdens en achteraf, inclusief een handige checklist. En natuurlijk: coaching is gedragsverandering, dus de coach en zijn wandelmaatje willen wat met zo'n wandeling! Ik introduceer de ecologische coach: de coach die van mensen houdt, die zuinig is met woorden, een leeg hoofd heeft en profiteert van tijd en ruimte, zonder enige stress, maar met grote doelgerichtheid.

Er is, vooral in filosofische zin, al veel geschreven over wandelen. De huidige belangstelling voor wandelen is daar niet vreemd aan. Ook in vroeger tijden werd er wat afgewandeld, waar vervolgens – gelukkig – weer over geschreven werd. De oude Grieken en Romeinen deden dat al, maar ook latere filosofen, van wie Jean-Jacques Rousseau (Zwitserland/Frankrijk, 18e eeuw) een

mooi voorbeeld is. Ik laat deze denkers graag hier en daar aan het woord, omdat zo'n spreuk of citaat echt de kern kan raken en ook een mooi leitmotiv voor een wandeling kan zijn. Laat ik maar onmiddellijk van de gelegenheid gebruikmaken: in zijn *Overpeinzingen van een eenzame wandelaar* (postuum gepubliceerd in 1782) schrijft Rousseau over zijn tweede wandeling:

'Nu ik dus het plan heb opgevat in de meest ongewone situatie waarin een mens zich maar kan bevinden, mijn dagelijkse gemoedstoestand te beschrijven, zie ik geen betere en eenvoudigere manier om deze onderneming uit te voeren dan door getrouw aantekening te houden van mijn eenzame wandelingen en van de overpeinzingen waarmee deze worden vervuld als ik mijn geest en mijn gedachten onbelemmerd en ongeremd laat gaan. Die uren van eenzaamheid en beschouwing zijn de enige van de dag waarin ik, zonder afgeleid en gehinderd te worden, geheel mijzelf en van mijzelf ben en waarin ik werkelijk kan zeggen wat de natuur met mij heeft voorgehad.'

De man zit in een moeilijke fase in zijn leven, gaat wandelen om zichzelf te vinden en wil daar aantekeningen van maken. Rousseau neemt zichzelf al reflecterend/schrijvend in coaching!

1.1 Kenmerken van wandelcoaching

De ogen

Wie je ook vraagt naar ervaringen met wandelcoaching, negen op de tien coaches of coachees zal antwoorden dat het zo bijzonder is om naast elkaar te lopen, elkaar niet aan te kijken en juist daardoor (?) snel en makkelijk tot inzichten in jezelf te komen. Die relatie wordt steeds gelegd: door elkaar niet aan te kijken keer je meer in jezelf en krijg je makkelijker en sneller je problemen op een rij of kun je de stap naar een inzicht of een oplossing maken. Alsof je meer en directer contact krijgt met jezelf. Een merkwaardig, maar opwindend gegeven. Werkt het echt zo in de communicatie? Er zijn, volgens mij en mijn zoektochten, geen wetenschappelijke bewijzen die dit ervaringsgegeven onderbouwen. Haast integendeel; in welk boek of onderzoek wordt niet gepleit voor een op elkaar betrokken houding

die onderstreept wordt door elkaar goed in de ogen te kunnen kijken? Alleen Freud praatte aan het hoofdeinde van de divan zonder zijn patiënt te kunnen of willen aankijken.

De ervaring van wandelaars en hun coaches moeten we wellicht als een soort van ervaringsgegeven accepteren. Opvallend is ook de ervaring dat wandelaars stilstaan als hen iets belangrijks binnenvalt en ze daar iets over willen uitwisselen. Dan is het oogcontact er opeens wel, een blik die tegelijkertijd heel sterk intern gericht is, reflectief haast. Dan komt een inzicht, een gevoel of emotie of een idee bovendrijven. Dat zijn de gouden momenten voor de coach om diens wandelmaatje uit te nodigen tot verdergaand onderzoek.

Bewegen

Alle ervaringsdeskundigen zullen ook onmiddellijk betogen dat de beweging wezenlijk is. Het is bekend dat wandelen, naast andere sporten zoals joggen, hardlopen of fietsen, endorfine opwekt in het lichaam, een hormoon dat ons alerter maakt, beter doet denken en op ideeën doet komen. De ervaringen met de ogen en het bewegen worden eigenlijk nooit consequent ingezet om bewustwording te vergroten, inzichten te verkrijgen en problemen op te lossen. Slechts incidenteel hoor je iets over 'wandeltherapie'.

Bewegen betekent ook dat je je lekkerder gaat voelen dan in een stoel, dat het decor verandert, dat je afgeleid mag worden om je een volgend ogenblik te verdiepen in een metafoor die je op dat moment ontleent aan een heuveltje dat je op moet klimmen, een zijpaadje dat je inslaat of een knoestige boom die stevig wortelt in de aarde. Soms kan bewegen ook een beetje ontsnappen zijn, en waarom ook niet? Of het is een confrontatie met wat je lijf kan hebben en wat niet. Want kun je nog wel een uur of twee uur (of een dag) doorlopen, draag je goede schoenen, heb je je goed voorbereid?

Niets is prettiger dan met elkaar in dezelfde cadans te lopen, met een op elkaar afgestemde ademhaling, maar ook met een (daardoor?) op elkaar afgestemde manier van zich verhouden tot elkaar. Ontspannen en gefocust.

'Ach, lopen is niet beschaafd', betoogt Kristien Hemmerechts in haar essay over wandelen. 'Je gaat er van zweten, je wordt nat als het regent, je haar geraakt in de war, modder spat op je

benen of broekspijpen. Of op je schoenen.’ Ze denkt zelfs dat de mensheid aan zijn ondergang is begonnen door te stoppen met lopen en te kiezen voor brommer, auto of vliegtuig.

Natuur

Ik kies voor bos en heide. Maar ik ken ook het verhaal dat iemand al wandelend met zijn coach over de Keizersgracht in Amsterdam een geweldige ingeving kreeg. Of in het park. Coach en coachee bepalen samen de beste plek, maar je kunt wel zeggen dat de natuurwandeling over het algemeen meer in beweging zet dan de stadswandeling. Stilte speelt namelijk een heel belangrijke rol, juist ook in de beleving van mensen van zichzelf. Stilte durven toelaten, stilte ervaren, stilte accepteren, hoe ver staan we daar vaak niet vanaf? En wat betekent stilte (rust, ruimte) in zijn werkomgeving voor je wandelmaatje?

Het verblijven in de natuur roept ook nieuwe vragen op: hoe beleef ik natuur? Is natuur in mijn leven gemarginaliseerd tot een vakantieverschijnsel? Kan ik in de natuur tijdens het wandelen inspiratie vinden en kan ik die overbrengen op collega’s/het werk? Wat is de rol van mijn lijf in werk en privé?

De natuur werkt vaak als een spiegel van de processen in onszelf. Ook Rousseau kan hierover meepraten:

‘Ten slotte, na nauwkeurige bestudering van verschillende andere planten die ik nog in bloei zag staan en waarvan de aanblik en de beschrijving, die mij bekend was, mij niettemin nog steeds plezier deden, hield ik langzamerhand op met deze kleine waarnemingen en gaf ik mij over aan de niet minder aangename, maar aangrijpendere indruk die dit alles in zijn geheel op mij maakte.’

Van het kleine naar het grote. Van allerlei verschillende deelindrukken naar het grote beeld, naar de helicopterview. Dat is een kunst op zich. Maar werkt het vaak niet zo bij een wandeling?

Flow

‘Go with the flow!’ Laat je gaan – vrij, onbelemmerd en sponstaan! Veel mensen kennen het woord flow in deze context. Sinds de positieve psychologie geboren is, zo rond 2000, is flow een

onderdeel van onderzoek geworden met andere belangrijke, vaak als niet-wetenschappelijk beoordeelde thema's als geluk en emoties, welbevinden en geestelijke gezondheid.

'Go with the flow' staat inderdaad voor een soort beweging: je laat je meeslepen door wat je aan het doen bent en waar je veel plezier aan beleeft. Je voelt je in de flow tevreden en fijn en voldaan. Wat je doet gaat moeiteloos en de tijd lijkt geen rol meer te spelen. Je voelt je blij en gelukkig. Flow is ook: meer tijd besteden aan wat je prettig vindt om te doen. Bovendien spelen bij flow de grote levensthema's een rol (Terstegge, 2011). Bouwstenen voor flow zijn volgens Terstegge (ik geef hier een selectie):

- een helder doel voor ogen: je wilt ergens uitkomen en je weet waar dat is;
- elke handeling krijgt feedback, van jezelf of van de ander;
- intense concentratie: je hoofd raakt leeg en opent zich voor nieuwe impulsen;
- actie en bewustzijn zijn één: de activiteit neemt alle energie.

Ik herken veel van deze kenmerken bij mijn wandelmaatjes tijdens de wandeling; ook bij mezelf! Buiten zijn, bewegen, wezenlijke thema's aan de orde stellen, inzichten krijgen, samen zijn en creatief worden, het zijn allemaal kenmerken van flow. Misschien is het zelfs zo dat de flow bevordert dat we zo makkelijk praten en dat we zo snel zulke belangrijke inzichten krijgen zonder dat we elkaar in de ogen kijken.

Verhalen vertellen

Verhalen vertellen is oeroud. En we kunnen het allemaal, zeker als het te maken heeft met onze eigen geschiedenis. Er zijn verhalen die verteld moeten worden en ruimte en tijd nodig hebben. Verhalen die ertoe doen, want tijdens wandelcoaching wordt niets voor niets verteld. Het is fantastisch als je wandelmaatje in een flow komt met zijn verhaal, waarmee ik bedoel dat iemand vertellen kan zonder onderbrekingen.

De coach kan ook een verhaal vertellen, verbonden aan zijn eigen geschiedenis of als verzonnen anekdote. De coach gebruikt het verhaal dan als een impliciete boodschap naar zijn wandelmaatje (een opdracht, het huiswerk) of als een weg waarlangs de weerstand van het wandelmaatje omzeild kan worden. Elkaar verhalen vertellen betekent ook elkaar leren accepteren en ver-

binden met elkaar als het schoffelen voor het zaaien. Juist bij wandelcoaching is er ruimte voor verhalen: waargebeurde verhalen, maar ook fantasieën, sprookjes of uitgewerkte metaforen. Hele verhalen over Winnie de Poeh of over het Grote Dierenbos en Paulus de Boskabouter kunnen worden geïmproviseerd, met stemmetjes en al.

Verstillen

Wandelen in de natuur leidt makkelijk tot momenten van stilte, al was het maar omdat je bij tijden op een smal paadje achter elkaar loopt (organiseer smalle paadjes in je wandeling!). Vaak hebben wandelmaatjes na een confronterend inzicht zo'n moment van stilte en reflectie nodig. Ik gun het ze. *Reflection in action* wordt dat vaak genoemd, een term van de Amerikanen Argyris en Schön. Zij benoemden ook de reflectie achteraf: *reflection on action*. In het laatste trainen we ons als coaches voortdurend, terwijl oog krijgen voor de reflectie *tijdens* de wandeling (tijdens het werk) misschien wel belangrijker is omdat het juist nuttig materiaal levert voor de reflectie *achteraf*. De combinatie van beide vormen van reflectie levert de leerwinst en bevordert de gedragsverandering die bij het oplossen van problemen hoort. Beide vormen van reflectie hebben hun plaats bij wandelcoaching en soms heeft de coach een notitieblokje nodig om alles op te schrijven.

Zelf denk ik dat er nog een derde vorm van reflectie bestaat: *reflection the day after*, reflectie die ervoor zorgt dat we 'opeens' na een paar dagen een ingeving krijgen die van groot belang is, de kern van de zaak raakt of voor verdieping zorgt.

Het verstillen tijdens een wandeling kan ook betekenen dat iemand behoefte krijgt om even te zitten, na te denken en soms zelfs meditatie te worden. Bovendien geeft het veel ruimte om het over emoties en gevoelens te hebben. In mijn ervaring gaat dat ook makkelijker dan tussen vier muren, misschien ook weer omdat je elkaar niet hoeft aan te kijken.

Gevoelens en emoties

De wandeling doet iets in emotioneel opzicht. Het is de ervaring van veel wandelcoaches, van mij ook, dat onze wandelmaatjes sneller meer van zichzelf laten zien dan tijdens traditionele

coaching. Ze gaan plotseling over vroeger praten toen ze met vriendjes in het bos speelden, hutten bouwden of natuurtochten maakten. Ze praten over natuurverzamelingen en het plezier dat ze daaraan ontleenden. Ze benoemen bomen en planten. Ze hebben het over het leuke van wandelen en dat nog wel in werktijd ... Allemaal uitingen die het verhaal op datgene kunnen brengen waar ze het vaak moeilijk mee hebben: het onder woorden brengen van gevoel en emotie. De pijn van het afgewezen worden op het werk, de angst voor de baan, het verdriet om het vastlopen in je carrière. Maar ook, op een later moment: de vreugde van de nieuwe energie die je voelt, de passie voor je vak die opnieuw verwoord wordt, enthousiasme, plezier.

In mijn ervaring deelt het wandelcoachen die snelle inzichten en verwoordingen ervan (alsof een verdedigingsmuurtje direct afbrokkelt) met bijvoorbeeld haptonomie en bio-energetica, maar ook met het werken met psychodrama of Voice Dialogue. Dit kan niet alleen door wandelcoaching worden geclaimd! Gelukkig zijn er ook andere manieren om effectief en snel dicht bij de werkelijke vragen van het wandelmaatje te komen.

Spiritualiteit

Voor de een heeft de wandeling in de natuur alles met spiritualiteit te maken en voor de ander helemaal niets. Met alle gradaties daartussenin. Het kan gebeuren dat de coach zich spiritueel voelt en dat het wandelmaatje met heel praktische, concrete dingen bezig is. Of andersom. Misschien had deze opsomming van kenmerken volgens sommigen juist moeten beginnen met spiritualiteit.

Gaat het daar om, bij coaching? Of is het extra, een cadeautje als een moment zo gevoeld wordt? Voor de verlichting moet je immers eerst hout hakken en water putten, zegt een oud gezegde.

Trouwens, wat is eigenlijk spiritualiteit? Zo'n gevoel van: er is meer op deze wereld dan ... dan wat? Werken, relatieproblemen, lastige kinderen, hypotheek, verliefdheden, ruzies en conflicten? Zelfs Van Dale komt niet verder dan een 'geestelijk gevoel'. Ook Sophie van der Stap, schrijfster van *Buiten spelen*, uitgegeven ter gelegenheid van de Maand van de Spiritualiteit 2011, komt bij haar omschrijving van wat spiritualiteit is niet verder met Van

Dale. Ze schrijft in haar essay over de definiëring van spiritualiteit:

‘Sterker nog, ik denk dat het woord aan betekenis verliest zodra je er een hek omheen zet. Daarvoor heeft het woord een te persoonlijk en grenzeloos karakter. Spiritualiteit is overal: in een zonsopgang en misschien nog wel meer in een zonsondergang. Maar ook, met een beetje creativiteit, op het kruispunt voor het stoplicht, tussen de dossiers op je bureau en in het boek op je nachtkastje. Spiritualiteit draag je in jezelf; het is je eigen identiteit in beweging, je belevingswereld, daar waar dromen uit je slaapkamer niet minder echt zijn dan op straat. Het zou eigenlijk geen zelfstandig naamwoord moeten zijn, maar een werkwoord, het is geen ding, maar een proces. We zijn voortdurend in beweging. Na iedere gebeurtenis, na iedere ontmoeting zijn we een beetje anders.’

In de verstilling uit zich vaak dat spirituele gevoel in de zin van: er gebeurt iets bijzonders, iets unieks, helemaal van mezelf, iets waarvan ik de betekenis niet direct kan duiden. Misschien wel nooit. Laat ieder zijn eigen spiritualiteit beleven en respecteer dat. Omschrijven wat spiritualiteit is, slaat iedere ervaring dood. Spiritualiteit is vaak ook een ander woord voor geluk. Gun de ander en jezelf zijn geluk! Dat vraagt meestal niet om woorden, interpretaties of meelatten.

1.2 Voorwaarden voor wandelcoaching

Overleg met je wandelmaatje

Wandelcoaching zie ik als een werkvorm die ik kan inzetten wanneer dat in mijn optiek iets kan bijdragen aan de vragen van de coachee. In overleg natuurlijk, want ik vind het belangrijk dat mijn coachee hoort waarom ik wil wandelen en welk resultaat ik daarmee beoog. Het gaat mij erom dat ik als coach het juiste instrument op het juiste moment voorstel. Soms is dat direct aan het begin van een coachingstraject, maar veel vaker tijdens een traject om een extra impuls te geven of een beleving vrij te maken. Als ze haar werking heeft gehad, stopt de wandelcoaching en kan het goed zijn dat we tussen vier muren nog een

paar keer reflecteren op de ervaringen. Waar het om gaat, is dat ik dicht bij mijn coachee en diens vraag blijf en niet ga wandelen omdat ik, als coach, dat leuk en verfrissend vind.

Een goede afstemming is belangrijk. Het kan zijn dat je wandelmaatje niets in de wandeling ziet of het financieel niet kan opbrengen (er zijn altijd meer uren mee gemoeid). Zulke dingen komen voor, weet ik uit mijn klantenkring van coaches die bij mij in coaching komen. De belangrijkste punten voor onderlinge afstemming vind je in de checklist in Tabel 1.1. Eén ding is zeker: ik check altijd even de gezondheidssituatie.

Wandelcoaching is dus naar mijn overtuiging als *mogelijkheid* in te zetten, niet als enige werkvorm of als standaard aanbod.

Bereid je goed voor

Coaching wordt wel vaker omschreven als: een eindje meelopen of mee op weg gaan. In de omschrijving speelt de wandelmetafoor dan al een rol. Het geeft aan dat de rol van de coach een tijdelijke is, maar zeker gericht op beweging. De coachee heeft een vraag, wil iets in zijn leven veranderen, wil in beweging komen en een ander gedrag gaan vertonen. De coach kan daarbij ondersteunen door goede vragen te stellen, nieuwsgierig en geïnteresseerd te zijn, alternatieven te laten omschrijven, keuzes te helpen maken. Analyseren, ontrafelen, onderzoeken met de bedoeling het wandelmaatje zelf tot bewustwording te laten komen en zelf tot actie (is gedragsverandering) te laten overgaan. Wandelcoaching is een werkvorm die kan worden ingezet, maar die op zich weer bestaat uit vele andere 'tools'. Er kan tijdens de wandeling gewerkt worden met lijf en leden, met metaforen, visualisaties, stiltes en meditaties, tekeningen en spelletjes zoals boompje verwisselen – te veel om op te noemen, en dat maakt wandelcoaching ook heel aantrekkelijk. Steeds nieuwe situaties met wandelmaatjes en met de natuur vragen om improvisaties en gekke ideeën. Dat is overigens ook een valkuil voor de coach: al te veel vertrouwen op wat zich tijdens de wandeling voordoet kan betekenen dat je net datgene waar je wandelmaatje behoefte aan had, niet ziet en niet voorbereidt.

Wandelcoaching heeft veel te bieden en dat is dan ook de grote kracht: het 'natuurlijk' inzetten van werkvormen. In de hierna volgende hoofdstukken zal de lezer veel suggesties en voorbeelden vinden en er zijn er natuurlijk nog tientallen andere.

Wandelcoaching vraagt mijns inziens wel om een goede voorbereiding. Dat wil zeggen: stop wat je nodig hebt voor onderweg in je rugzak (een mes, een mueslireep, een flesje water), maar denk er ook aan dat je vooraf het een en ander moet organiseren zoals: goede schoenen, regenkleding, een flesje water voor het wandelmaatje. Spreek de startplek en de tijd goed af. Hier volgt een lijst met aandachtspunten.

Aandachtspunten vooraf	Tijdens de wandeling	Achteraf
<ul style="list-style-type: none"> • Waar spreek je af? • Van hoe laat tot hoe laat? • Belemmeringen: gezondheid, het weer • Honorarium • Is er een coachvraag of moet deze nog afgesproken worden? • Inpakken rugzak: wat heb je allemaal nodig? • Eten en drinken • Snoepje/reepje • Zitlap • Mobiel • EHBO-setje • Routekaart • Regenkleding • Schoenen • Fototoestel • Verrekijker • Tekenmateriaal • Bomen-en-plantenboekje • Wandelstokken • Mesje 	<ul style="list-style-type: none"> • De coachvraag bepalen • Aantekeningen maken • Specifieke oefeningen, zoals het maken van metaforen of het vertellen van verhalen • Meditatief moment • Planten determineren • Foto's maken • Visualiseren 	<ul style="list-style-type: none"> • Nabespreking (in de praktijk van de coach? In een café? In de auto? Aan de rand van het bos?) • Vastleggen leerervaringen • Huiswerkafspraken • Vervolgafpraak • Metaforenboekje maken • Verhalenboekje maken • Planten-en-dierenboekje maken • Fotoalbum maken

Tabel 1.1 Checklist wandelcoaching

Aandacht voor de nazorg: reflecteren

Wandelcoachen vraagt om het nodige werk achteraf. Je kunt vragen stellen als: wat heeft deze wandeling voor je betekend? Wat zijn de resultaten, wat ga je er de komende week mee doen? Hoe kun je nieuwe resultaten (is nieuw gedrag) laten zien? Reflecteren op de wandeling betekent dat je samen kort terugkijkt naar

proces en resultaat. Schrijf dit op! Zorg dat je altijd een aantekeningenboekje bij je hebt. Noteer de afspraken, thuis ben je ze al vergeten.

Reflecteren is in de kern het beschouwen van je eigen gedrag (dat van het wandelmaatje, maar ook van de coach zelf), om aan de hand van praktische lastige of opmerkelijke situaties en ervaringen te onderzoeken hoe deze situatie ontstaan is en wat ze betekent. Als je dat samen weet, kun je de vervolgstap maken naar gedragsverandering, een nieuw experiment.

In de vervolghoofdstukken komt reflecteren nog meerdere malen terug en in de bijlagen staan nog enkele voorbeelden van verslaglegging opgenomen. Voor mij is de reflectiefase het wezenlijkste onderdeel van de wandeling: hier benoem je datgene waar het werkelijk om gaat. Wat je wezenlijk wilt veranderen. Waar je opgave ligt. Dat kan tijdens de wandeling erna (met twee of alleen) en later in de week. Ik heb eerder dan ook het reflecteren de belangrijkste 'tool' van de coach genoemd. Geen speeltje, maar een instrument om alle vragen te spiegelen en bij de kern uit te komen. Zoals Rousseau schrijft:

'Die geestvervoeringen, die verrukkingen waarin ik soms verkeerde als ik zo alleen wandelde, waren genoegens die ik aan mijn vervolgers te danken had. Zonder hen zou ik de schatten die ik in mij droeg nooit gevonden of gekend hebben.'

Rousseau is er aan het einde van zijn leven van overtuigd dat de staat tegen hem samenspannt. Zonder deze 'vijand' had hij nooit zichzelf zo goed leren kennen, wil hij wat cynisch zeggen.

1.3 Gedragsverandering

Een wandelmaatje heeft een vraag: een werkvraag of een ontwikkelingsvraag. De coach helpt zo'n vraag te onderzoeken en zal er als professional mee bezig zijn veranderingen te ondersteunen. Stel, het wandelmaatje wil het liefst een andere baan, wat heeft hij dan nodig om daarin stappen te zetten? Stel dat beiden tot de conclusie komen dat het gaat om het loslaten van zekerheden in de oude functie, hoe kan de coach dit proces dan ondersteunen? Met andere woorden: welk gedrag helpt het wandelmaatje om zekerheden los te laten, hoe kun je dat leren? Het wandelmaatje

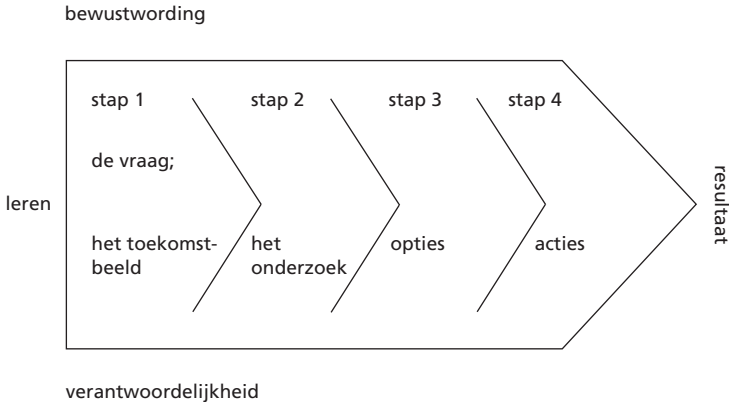
leert met hulp van de coach nieuw gedrag aan: nieuwe handelingen en vaardigheden om de situatie te veranderen. Gedragsverandering wordt dat in de psychologie genoemd.

In de onderwijskunde en trainersliteratuur wordt vaak gesproken over de transfer van leerervaringen. Met andere woorden: hoe brengt iemand een leerervaring uit een training of een gesprek over naar bijvoorbeeld effectief handelen op de werkplek? Keer op keer blijkt bij onderzoek dat zo'n transfer moeilijk te meten en te waarderen is. Wanneer echter een leerervaring leidt tot een succes en gedragsverandering daar de drager van is, dan werkt succes sterk motiverend om het nieuwe gedrag vaker toe te passen en verder te ontwikkelen. De leerervaringen bij wandelcoaching kunnen ertoe leiden dat bijvoorbeeld door middel van huiswerkopdrachten deze succesvolle veranderingen doorgevoerd, gecontroleerd en gerapporteerd worden. Ook kan vaardigheidstraining, volgend op een wandeling, tot vertrouwen in het nieuwe gedrag leiden. De coach bewaakt deze processen als deskundige in het leren.

1.4 De ecologische coach

In mijn boek *Tools voor de coach* heb ik het voorbeeld gegeven van coach Harry in gesprek met zijn coachee. Ik schets daar hoe een coach werkt vanuit een vraag naar inzicht in de achtergronden en de kern van de vraag, die weer tot een herformulering kan leiden van de vraag.

De kern van de vraag benoemen helpt om de werkelijke oplossingen te zoeken. Uit al deze oplossingen wordt er één gekozen die van een aantal acties voorzien wordt en wordt uitgevoerd. Dat is verantwoordelijkheid nemen voor wat je wilt bereiken. Dat kan betekenen dat de coachee huiswerk formuleert waar hij of zij de volgende keer verslag van doet. Als visualisering van deze stappen gebruik ik graag het pijlmodel van Whitmore (2003).



Figuur 1.1 Het pijlmodel van Whitmore

Mijn ideale coach stelt dus vragen, helpt ontwikkelen, ontdekken, ont-moeten. Ondersteunt de coachee als deze zelf de kern van het probleem benoemt. Helpt gedrag te veranderen, door het beoogde nieuwe gedrag te oefenen of als huiswerk te laten uitvoeren. De coachee komt opnieuw in zijn of haar kracht te staan en is in staat nieuwe, andere beslissingen te nemen om zijn of haar leven richting te geven. De coach intervenueert, confronteert, speelt, improviseert en gebruikt humor en ernst in afwisseling.

In mijn boek over coaching werk ik dit verder uit door competenties van de coach, het 'leren leren' tijdens coaching en de instrumenten te beschrijven, bijvoorbeeld de meer dan twintig tools die ik beschrijf.

Als laatste eigenschap van de coach beschrijf ik 'het lege hoofd', inmiddels een begrip in coaching. Ik heb dat eerder, naar een term van Gallwey, *ontspannen concentratie* genoemd. Dat is precies wat er ontstaat bij wandelcoaching: het wandelen geeft dat lege hoofd, bevordert die ontspannen concentratie die nodig is en maakt dat de coach er echt kan zijn voor zijn wandelmaatje: in volledige verbinding met zijn maatje.

Ik stel je voor aan de *ecologische en duurzame coach*: hij heeft de tijd, is niet gestrest maar relaxed, bewondert de natuur en gebruikt deze verstandig, is zuinig op zijn eigen energie en probeert de energie van zijn wandelmaatje aan te boren en te ver-

groten; deze coach houdt van mensen en kan daarom empathisch en liefdevol, scherp en confronterend zijn. 'Ecologische intelligentie' noemt Daniel Goleman dat: zuinig en verstandig omgaan met datgene wat de natuur ons biedt. Hij beschrijft in zijn boek *Groene intelligentie* het dorpje Sher in Tibet, dat hoog in de bergen ligt, een gemiddelde temperatuur van 8 graden kent en 8 mm regen krijgt per jaar. De bewoners hebben gezamenlijk een systeem ontwikkeld om iedere druppel op te vangen en nuttig te gebruiken. Ecologische intelligentie is eigenlijk een vorm van pure wijsheid. De bewoners van Sher hebben hun eigen intelligente oplossing van de crisis gevonden!

Kenmerken van de ecologische coach

- 1 Houdt van mensen
- 2 Zuinig met woorden
- 3 Zuinig met eigen energie
- 4 Wekt de energie op bij het wandelmaatje
- 5 Coacht met een leeg hoofd
- 6 Is ontspannen, niet gestrest
- 7 Heeft de tijd
- 8 Gebruikt de ruimte (in zichzelf, bij de ander, in het veld/bos)
- 9 Werkt duurzaam: helpt vragen te onderzoeken
- 10 Zoekt duurzame oplossingen en plakt geen pleisters

1.5 Grenzen aan wandelcoaching

Er zijn praktische en inhoudelijke grenzen aan wandelcoaching. Voor mij persoonlijk is het weer nooit een probleem; winter of zomer, juist een nat, winderig dagje kan bijzondere gesprekken mogelijk maken. Onder een paraplu kun je in een plensbui zeer verstaanbaar zijn! Dat heeft ook alles te maken met doorzettingsvermogen, flexibiliteit, leiderschap, noem maar op. Maar ik ken heel wat collega's die er anders over denken en voor wie het minstens droog moet zijn: dat degradeert wandelcoaching in mijn optiek toch tot een toevalswerkwijze, een toevallig uitje in plaats van een geplande activiteit.

Praktisch gezien is het navragen van de gezondheidstoestand van het wandelmaatje een verstandige actie. Grieperig? Dan maar niet. En het uithoudingsvermogen van iemand met diabetes kan

weleens heel beperkt zijn door snel optredende vermoeidheid. Hartklachten of een allergie voor graspollen of de vruchten van een berkenboom kunnen nare verschijnselen geven die je liever voorkomt. Je wandelmaatje kan zulke klachten in het vuur van het vooruitzicht te gaan wandelen makkelijk vergeten te vertellen. Dus ff checke!

De tijd is ook zo'n praktische grens. Weet welke wandeling je maakt als je een uur hebt of als je drie uur hebt; verdwalen kan weleens heel vervelend zijn voor coach en wandelmaatje, net als een te korte of een te lange wandeling!

Het blijkt voor coaches ook niet altijd makkelijk te zijn te blijven focussen op de coachvraag: er is te veel afleiding in de natuur of het is zo gezellig dat het niet meer over de coachvraag gaat. 'Zonder mijn coachee aan te kijken en te zien wat hij of zij beleeft, kan ik niet werken', vertrouwde een geroutineerde coach mij eens toe. Dan moet je niet gaan wandelen. Op mijn Linked-Invragen over wandelcoaching kreeg ik ook nogal wat van deze reacties.

Inhoudelijk gezien zijn nog twee valkuilen van belang: overdracht (projectie) en de man-vrouwverhouding. Onder overdracht versta ik: het actueel worden van gevoelens, angsten, wensen en fantasieën die oorspronkelijk gericht waren op een belangrijk personage uit het verleden en die nu met iemand uit het heden verbonden worden (Boswijk-Hummel, 2005). Overdracht kan bij het wandelmaatje plaatsvinden omdat hij of zij de coach gaat idealiseren: wat een geweldige vriend(in), vader/moeder of leraar (goeroe) is mijn coach voor mij, kan het wandelmaatje gaan denken. Dat stemt het wandelmaatje positief, maar ook nogal volgend en afhankelijk van houding. Dat wil je nu net niet als coach! Negeer het volledig, dan sterft het zijn natuurlijke dood. Of vertel een verhaal over hoe stom, slecht en egoïstisch je bent; laat zien dat je een gewoon mens bent, bedoel ik hiermee. Het wandelmaatje kan bij het projecteren van vroegere gevoelens en ervaringen op de coach dat beeld van de goede ouder of leraar, maar ook geliefde of vriend versterken door gevoelens van toen in het heden en nu te projecteren. Bespreek het gewoon als je er last van hebt. Let op: uitstel is afstel.

De coach kan ook gevoelens (van vroeger) projecteren op het wandelmaatje. Tegenoverdracht wordt dat in het jargon genoemd. Zo vertelde een coach die ik coachte mij eens dat hij

zo fijn met zijn wandelmaatje, een vrouw, omarmd had gezeten op de grote paarse heide. Tranen, verdriet. Heel spiritueel, heel goed voor haar, hij was blij dat hij dit geven kon. 'Wat betekende het voor jou?', vroeg ik hem. Het kwam erop neer dat hij na zijn scheiding zelf een grote behoefte had aan intimiteit.

Dat is de grens. De coach is het als vakman/-vrouw verplicht aan zichzelf, zijn beroep en in de eerste plaats aan zijn wandelmaatje om professionele afstand in te bouwen als het gaat om het fysieke contact; overigens, ook met woorden kun je heel 'fysiek' worden. Die professionele afstand is toch al dichtbij genoeg. Niet dat fysiek contact verkeerd of verboden is, maar het moet gevoeld worden als ondersteunend en invoelend en niet als een mogelijke uitoefening van macht om eigen behoeftes te bevredigen.

Het wandelmaatje moet tevoren weten dat de professional met wie hij gaat werken volledig te vertrouwen is. Als het contact zich op het grensvlak gaat bewegen, is het een kwestie die onmiddellijk besproken moet worden en/of de coaching moet direct beëindigd worden. Ik ken coaches die bij de intake over dit punt in gesprek gaan en het fysieke contact ook omschrijven in het contract dat ze sluiten.

1.6 Afronding

Als de meest wezenlijke kenmerken van wandelcoaching zie ik de combinatie van het wandelen in een gezamenlijk ritme, waarbij endorfine vrijkomt die het gevoel van vreugde, geluk en creativiteit bevordert, met de ervaring in de flow te zijn. Deze dynamiek wordt ten gunste van het coachen ondersteund door het elkaar niet aan te hoeven kijken, te mogen verstillen en zwijgen, te genieten van natuur en verhalen, tot en met spiritualiteit toe.

De coach is als de eerste violist in een orkest zonder dirigent (deze eerste violist neemt de leiding als gelijke onder gelijken, maar toch met een specifieke deskundigheid). De coach stuurt en leidt in samenspraak met zijn of haar wandelmaatje. Ze hebben samen een doel. De coach is een ecologische coach, dat wil zeggen dat hij zuinig is met eigen oplossingen, eigen verhalen, eigen energie en inzet; alles ten faveure van de opbloei en het zelfonderzoek van het wandelmaatje. Zo'n terughoudende en

respectvolle coach houdt van mensen en heeft tijd, ruimte en ontspanning in de rugzak. Dan worden processen duurzaam van aard.

Riekje Boswijk-Hummel (2005). *Liefde in wonderland. Overdracht en tegenoverdracht in de hulprelatie*. Haarlem: De Toorts.

Timothy Gallwey (2000). *Spelenderwijs werken*. Amsterdam: Uitgeverij Nieuwezijds.

Daniel Goleman (2009). *Groene intelligentie, het belang van ecologie voor een eerlijke markt*. Amsterdam/Antwerpen: Uitgeverij Contact.

Kristien Hemmerechts (27-8-2011). Artikel in *Trouw* over belangrijke persoonlijke bezittingen: wandelschoenen. Geen titel.

Jeroen Hendriksen (2010). *Tools voor de coach. Oefeningen ter ondersteuning van het coachingsproces*. Amsterdam: Uitgeverij Boom Nelissen.

Jean-Jacques Rousseau (2006). *Overpeinzingen van een eenzame wandelaar*. Amsterdam: L.J. Veen.

Sophie van der Stap (2011). *Buiten spelen*. Kampen: Uitgeverij Ten Have.

Marlies Terstegge (2011). *Geef flow aan je leven. Gelukkig worden doe je zelf*. Tiel: Lannoo.

John Whitmore (2003). *Succesvol coachen*. Amsterdam: Uitgeverij Boom Nelissen.