



**Wandelcoach  
Opleiding®**

**Wandel-coaching:  
Ervaar de effecten**

wandel  
**Het Coach Bureau**

helderheid . eenvoud . concrete resultaten .

Hilde Backus  
Wandelcoach/Psycholoog

*© Alle rechten voorbehouden. Het copyright van de opdrachten berust bij Hilde Backus van Het Coach Bureau. De informatie mag uitsluitend door jou als cursist zélf gebruikt worden en op geen enkele wijze vermenigvuldigd worden.*

## **De Basiswandeling**

**Doel:** coachee komt tot rust in de natuur.

**Hoe?** Begeleid je coachee in deze stilte/mindful wandeling aan de hand van de volgende stappen. Lees niet de letterlijke tekst voor maar geef je eigen invulling eraan.

Stap 1:

### **Voel hoe je beweegt**

Ga naar buiten en begin met wandelen. Wandel in een gemiddeld tempo. Het hoeft niet extra langzaam te zijn. Eerst concentreer je je vooral op wat de bewegingen met je lichaam doen. Voel hoe je voeten de grond raken en hoe je ze afwikkelt. Beleef hoe de spieren van je kuiten en bovenbenen zich aanspannen en dat je gewicht zich verplaatst. Daarna ga je verder met je bovenlichaam. Voel de beweging van je armen. Bewegen de spieren in je rug ook mee? Ga na of je gezicht ontspannen is en je niet fronst van de inspanning of concentratie.

Zo scan je stap voor stap je hele lichaam.

Stap 2:

### **Adem in, adem uit**

Verplaats je aandacht naar je ademhaling. Je hoeft helemaal niet op een speciale manier adem te halen, niet diep of zo. Door je neus of je mond: het mag allebei. Voel hoe de koude, of juist warme lucht je longen binnendringt, dat je borst en buik meebewegen. Misschien komen er met de ademhaling ook geuren van bomen, gras, of bloemen binnen. Je volgt een tijdje je ademhaling.

Stap 3:

### **Zon en wind op je huid**

Nu breng je je aandacht iets meer naar buiten en probeer je te ervaren wat de buitenlucht met je huid doet. Voel je je huid tintelen door de regen? Of verwarmt de zon je huid? Strijkt de wind langs je handen? Wat voel je van de beweging op je huid; een briesje dat steeds terugkeert met elke armzwaai? Terwijl je dat doet, houd je ook je aandacht bij je ademhaling.

Stap 4:

### **Zingende vogeltjes**

Ga nu met je aandacht nog meer naar buiten en focus je op de geluiden om je heen. Probeer alles te horen wat er te horen valt. Blaffende honden, fluitende vogels en een kabbelend beekje. Probeer je niet te ergeren aan eventueel lawaai, maar beluister het. Daarna concentreer je je even op één geluid. Het ruisen van de bomen in de wind bijvoorbeeld. En...je houdt je aandacht ook weer bij je ademhaling.

Stap 5:

### **Kijken, kijken, kijken**

Nu kijk je eens goed om je heen. Je kijkt naar golvende grassprietjes, neemt de verschillende kleuren van de boombladeren waar, ziet de schelpen in het zand of observeert langslopende mensen. Loop iets langzamer, zodat je je ogen goed de kost kunt geven. En ook nu blijf je dicht bij jezelf, door je aandacht bij je ademhaling. Ervaar dat jij loopt, midden in de natuur.

## Met Natuurlijke Ogen

**Doel:** Een eenvoudige oefening waarin je je coachee vraagt om uit zijn 'gewone' manier van denken te stappen en out of the box te denken over een vraag die hij/zij heeft.

**Hoe?** Volg de stappen. Het gaat vanzelf!

1 Help de coachee zijn/haar vraag in een 'hoe-vraag' te formuleren, bv 'ik heb last van de werkdruk -> hoe kan ik beter met de werkdruk omgaan?'

2 Vraag coachee een boom (of iets anders in de natuur) te kiezen dat hem aanspreekt. Wat vindt hij mooi, leuk of aansprekend?

3 Vraag je coachee: Wat leert de boom je over je vraag?

4 Coachee mag de vraag even helemaal los laten en zich concentreren op de boom.

5 Vraag vervolgens coachee de kenmerken van de boom te beschrijven. Wat ziet, ruikt, voelt, hoort hij allemaal? Geef coachee de ruimte en vraag 'wat nog meer?'

6 Kom dan weer terug bij de vraag.

7 Welke kenmerken vindt jouw coachee terug in de oplossing/antwoorden op zijn vraag? Vraag door op de (mogelijk verrassende) antwoorden en kijk hoe de coachee een eerste klein stapje kan zetten.

- Geef je over aan de oefening
- Ga er van uit dat het goed uitpakt

## **Wandeloefening: Wensen die er toe doen**

**Doel:** een opwarmoefening over wensen.

**Hoe?** Ga samen naar buiten en wandel in de natuur. Neem samen de tijd om rond te kijken en laat de natuur coachee inspireren voor zijn wensen.

Als wandelcoach vraag je: 'Laat eens al je wensen naar boven borrelen. Geef jezelf alle ruimte om alles te wensen. Je hoeft niet te denken of het mogelijk of haalbaar is. Kijk maar naar wat er naar boven komt. De wensen kunnen op alle levensterreinen liggen: werk, relaties, wonen, de maatschappij, de natuur, je persoonlijke ontwikkeling en toekomstplannen. Realiseer je dat elke wens goed is.'

*Als wandelcoach herhaal af en toe: wat zijn je wensen die er toe doen?*

Inspireer de coachee met de natuur. Als wandelcoach kun je suggesties doen: 'wil je zo vrij zijn als de vliegende vogels? Ja? Hoe zou dat er uit zien? Of misschien wil je wel geworteld zijn als die stevige boom, in jezelf, een gemeenschap of een stad. Wil je zo robuust zijn als de bomen, of zo fragiel en mooi als de bloemen? Wil je groot zijn als de wolken, of zo nabij als de grassprietten? Laat je inspireren.'

Laat dan je coachee de belangrijkste wensen kiezen. Wat komt er bv steeds weer terug, misschien elke keer in een andere vorm?

Vervolgens vraag je coachee iets uit de natuur te kiezen dat past bij de wens: wat ervaart, wat ziet, wat hoort, wat ruikt of voelt coachee dat past bij zijn wensen? Neem er evt een foto van.

Met de Bomenschaal-vraag kun je op weg naar je 1<sup>e</sup> stap richting het realiseren van je wensen.

## Obstakels zijn er om overheen te springen!

**Doel:** Coachees die beren op de weg zien, helpen de obstakels aan te kijken, te accepteren, te (be)handelen of minder belangrijk te laten zijn.

**Hoe?** Vraag als wandelcoach iets in de trant van: 'Is dat een obstakel wat je nu vertelt? Die zijn er vast, en obstakels zijn er ook om over heen te springen (of te accepteren)! Laten we een oefening doen die je helpt om je voor te stellen dat je belemmeringen niet meer zo dwars zitten.'

**De oefening:** ontdek een omgevallen boom of pak een grote tak en leg die dwars op het pad waarover jullie lopen (je vindt vast nog meer mogelijkheden in de natuur). Stel dan voor om het obstakel eens goed te bekijken. Voor welke belemmering in het leven van de coachee kan dit staan? Stel dan de volgende vragen.

- Waar staat het obstakel voor?
- Onderzoek het obstakel nauwkeurig. Hoe ziet het eruit? Wat zegt het je?
- Experimenteer! Loop eens simpelweg om het obstakel heen. Als dat nu kan, kan dit in je leven ook, met de belemmeringen waar je mee zit? Stap er met een ferme stap overheen. Spring! Zou dit in het echte leven ook kunnen? Wat bevalt? Wat geeft vrijheid?
- Wat kun je doen zonder dit obstakel? Wie ben je zonder het obstakel? Welke mogelijkheden openbaren zich dan?

Overleg daarna: hoe kan de coachee een eerste stap zetten op weg naar zijn mogelijkheden?

## Natuurlijke Tegenpolen

**Doel:** De klant heeft een dilemma of ervaart een tegenstrijdigheid. Hij worstelt bv. met tegenstellingen als ontspanning en inspanning, zelfstandigheid en verbondenheid, geven en nemen, verstand en gevoel, wel of niet blijven werken, baan of bedrijf enz.

**Hoe?** Samen ga je het dilemma verkennen, beide perspectieven ruimte geven zodat je klant inzicht en verbreding van mogelijkheden krijgt, keuzes kan maken, of juist de complementariteit ziet. Het lopen tussen de 'tegenpolen' maakt dat lichaam en gevoel gecombineerd worden met denken.

**De oefening:** Maak de tegenstrijdigheden, de tegenpolen concreet. Vraag de klant twee natuurobjecten uit te kiezen die de tegenstrijdigheden voor hem vertegenwoordigen, bv. water en lucht, een bloem en een boom, een bos takken en een rivier enz. Laat je en je coachee verrassen door zijn keuzes.

Zorg dat er ruimte tussen de natuurobjecten zit zodat je er in het gesprek om heen of tussendoor kunt lopen. De klant moet echt verschil zien en voelen tussen het ene object en het andere. Neem hier rustig de tijd voor.

### Vragen die je zou kunnen stellen

- Wat staat voor wat? Welke associaties heb je bij deze tegenpolen?
- Laat de klant tussen de objecten lopen en vraag welke energie de verschillende tegenpolen hebben?
- Als je klant in het midden staat waar wil hij gevoelsmatig het eerst naar toe lopen?
- Als het losse objecten zijn kun je ook spelen met de afstand. Hoe dicht of veraf wil hij ze van elkaar brengen? Wat is de beste afstand? Wat is het effect op hem?
- Waar is mogelijk een verbinding tussen de zogenoemde tegenpolen? Wat levert dat aan mogelijkheden. Wat betekent dat concreet?
- Wat is er veranderd nu je allebei de kanten hebt verkend? Waar wil je meer van? Waar wil je minder van? Hoe ga je er mee aan de slag?