

INSPIRATIE – OERSTERK

Wandelcoach Hilde Backus:

'Ooit ging ik met een vriendin op vakantie naar Spanje. Daar zaten we: twee jonge meiden in een huisje midden in de natuur. Het was er stil en afgelegen en we werden er doodsbang, vooral voor enge mannen. Op een avond hoorden we een hele harde klap van iets van metaal op de voordeur. We waren helemaal verstijfd, durfden niet meer hardop te praten en barricadeerden ramen en deuren.

Toch gingen we later die week wandelen. We hadden ons niet voorbereid, we hadden geen eten of drinken bij ons en ook geen kaart van de omgeving. En we verdwaalden! Hoewel we op een gegeven moment dorst kregen en moe werden, was het een geweldige ervaring. We zagen hagedisjes, grote planten met één enorme bloeiende bloem en toen we een pad uit het bos insloegen, hadden

we opeens een prachtig uitzicht op zee.

Na een lange wandeling zijn we uiteindelijk weer bij het huisje beland. Het wandelen had ons goed gedaan, de angst was weg, we voelden ons oersterk en hadden het gevoel dat ons niets meer kon overkomen. We sloten ons die avond niet op, maar hebben nog lang buiten gezeten. Vanaf dat moment wist ik wat de natuur en lange wandelingen met je kunnen doen. De natuur geeft energie. Sindsdien ben ik veel op wandelvakanties gegaan.

VOETSTAPPEN IN HET ZAND

Dat was een belangrijke ervaring uit mijn privéleven. Wat werk betreft, had ik andere indrukwekkende ervaringen. Ik heb psychologie gestudeerd, ging aanvankelijk werken als opvoedingsondersteuner en later werd ik trainer en coach.

Ik hield me bezig met re-integra-

tie, maar merkte in de loop van mijn carrière dat het één-op-één-coachen van mensen me nog het meeste lag. Dat zei ik tegen mijn teamleider en ook tegen iemand met wie ik een loopbaangesprek hield. Beiden reageerden enthousiast: dat zagen ze me echt doen. Ik kon me op dat moment nog amper voorstellen dat het echt mogelijk is om daar je dagtaak van te maken, ik ontspande helemaal. Uiteindelijk heb ik mijn baan opgezegd en ben freelance coach geworden. Het coachen was me inderdaad op het lijf geschreven.

Op een dag kwamen de twee ervaringen samen. Ik zat tien jaar geleden te surfen op internet en kwam terecht bij twee jongens die wandelende coaching aanboden. Ik zie de site nog zo voor me: een foto van een zandvlakte met voetstappen erin en ik wist gelijk: dit wil ik ook. Het leek me ideaal als je niet in een kamertje hoeft te blijven zitten, maar



naar buiten kunt om te coachen. Ik heb contact gezocht met de jongens en heb uiteindelijk mijn eigen praktijk als wandelcoach opgericht. Al wandelend in de natuur coachen, daarin komen de twee belangrijkste dingen in mijn leven samen. Dit was

precies wat ik wilde doen.

De eerste paar gesprekken staan me nog levendig bij. Een man die twijfelde over zijn leiderschapskwaliteiten, hij was heel gespannen en zweette erg, maar hij kwam helemaal bij van de natuur. En natuurlijk deden ook de gesprekken hem goed. En een vrouw die tijdens onze wandelingen ontdekte dat ze trainingsacteur wilde worden, wat ze uiteindelijk ook is gaan doen.

MOL OP HET PAD

Als je wandelend coacht, is het erg belangrijk dat je een goede methodiek hanteert. Inmiddels heb ik een programma ontwikkeld van vier wandelingen, en ook met wandelopdrachten, tests, ik geef er boeken bij en er horen gesprekken met andere mensen bij.

Daarnaast kun je je goed laten inspireren door wat er tijdens de wandeling gebeurt: er vliegt een

vogel langs, je loopt langs een stinkende boerderij of je wordt ingehaald door een tractor die veel herrie maakt. Daar kun je als coach op inhaken. Wat betekent dat? Moet het gelijk weg of kun je het wel even verdragen?

Ook kun je dingen in de omgeving als metafoor gebruiken of je kunt erop inhaken. Als we bijvoorbeeld langs een rustig water lopen, vraag ik wel eens: als je nu met die rust kijkt naar wat je wil met je leven?

Of de keer dat ik met een jongen door het bos wandelde. We troffen een mol op het pad, we probeerden hem van de weg te leiden en opeens zei de jongen: "Dat is eigenlijk wat er met mij aan de hand is, ik dool in het verkeerde gebied."

Mooi toch?'

Een stinkende boerderij of een tractor die herrie maakt, daar kun je als coach op inhaken