

## Wandelcoach-oefening: Being Away - Maak je hoofd leeg door het te vullen

Being Away kun je versterken met deze wandelcoach-oefening. Zet hem in bij je coachee (of bij jezelf) wanneer hij/zij druk is in het hoofd en gedachtes drukken. Bijvoorbeeld coachees met veel stress of op weg naar een burnout. Vaak willen we ons hoofd leeg krijgen, maar dat lukt niet. Zeker niet met een vol hoofd. Deze oefening kun je samen met je coachee doen en je kunt hem meegeven aan je coachee, zodat hij of zij dat als 'wandel-huiswerk' een of meerdere keren per week kan doen. Je kunt de oefening natuurlijk ook zelf doen.

### De wandelstappen:

1 Wandel de natuur of een park in.

2 Kijk rond en benoem letterlijk in je hoofd wat je ziet (of mompel het hardop): boom, schors, tak, kiezels, omgevallen tak, vogeltje, modder, blauwe lucht, blaadje enz. Wat is er veel te zien, hè.

3 Na 10 minuten neutraal benoemen, ga je wat je waarneemt positief labelen. Kijk goed naar de kleuren, bezie wat je mooi vindt, wat een grappige tak is. Neem waar: een ondeugend vogeltje, fris blaadje, wapperende bloemen, stevige boom, zacht stromend water, lief schaap, een mooi uitzicht, verschillende grijstinten in de lucht.

Merk je dat rustiger wordt van deze eentonige oefening, die toch aantrekkelijk is door de veelzijdigheid van de natuur? Met het bewust kiezen van positieve labels kijk je ook bewust gekleurd. Zo brengen we de ongemerkt negatieve kleuring van het brein wat in balans en word je hoofd leger, en jij rustiger.



### Zo geef je vervolgens verdieping aan de Being Away wandelcoach-oefening:

**Teken:** een watertje, een boom, een wolk kun je nauwkeurig omschrijven met alle details en vervolgens tekenen of schilderen.

**Fotografeer:** vaker hoorde ik van coachees dat ze tot rust komen als ze nauwkeurig kijken door hun fotolens. Vergezichten of juist kleine details krijgen diepte en je kunt erin verdwijnen.

**Maak een collage:** een collage maken van gevonden natuurmaterialen is heerlijk om te doen. Neem je tijd ervoor en kijk wat het voor je betekent. Of: maak thuis een collage van je foto's. Print de collage uit en hang hem op. Of maak er je beeldscherm van. Het doen van de activiteit geeft rust en verwerking.

Veel plezier en rust!

Hilde Backus

©Het Coach Bureau

[www.wandelcoach.nl](http://www.wandelcoach.nl) | [www.wandelcoachopleiding.nl](http://www.wandelcoachopleiding.nl)