

In de schijnwerpers: Hilde Backus en haar nieuwe boek over wandelcoaching

3 min
Reacties

22-10-2021

Nieuws

Hilde Backus is psycholoog en bijna 20 jaar werkzaam als wandel(loopbaan)coach. Ook geeft ze wandelcoachopleidingen en -trainingen. Ze is al jaren lid van Noloc en heeft onlangs haar tweede boek geschreven: 'Wandelcoaching bij stress en onzekerheid; 7 stappenplan voor coaches die de natuur in willen'. Ze laat je in haar boek heel toegankelijk meekijken in haar dagelijkse praktijk en beschrijft talrijke beproefde oefeningen en diverse wetenschappelijke (nieuwe) inzichten en achtergronden zodat hetgeen ze zegt ook echt een bodem heeft.



Zoals ze zelf enthousiast zegt: "Wandelcoaching is fantastisch! Er is nog veel te ontdekken aan de werking van het brein en de invloed van beweging en natuur op je welzijn. En tegelijk weten we inmiddels al zoveel meer. Zo wijst onderzoek uit dat wandelcoaching werkstress en burn-out klachten vermindert en werkplezier en zelfvertrouwen vergroot. Als je de heilzame kracht van de natuur eenmaal kent, wil je als coach nú naar buiten en aan het werk gaan. En je coachee ook!"

De kracht van wandelcoaching in drievoud

Hilde noemt drie componenten die wandelcoaching in de natuur zo krachtig maken: wandelen, natuur en resultaatgericht coachen. Door te wandelen komt je lichaam letterlijk in beweging. Het ritme van armen en benen. Je longen die zich met frisse lucht vullen. Je ervaart ruimte. Je voelt je meer mens. De natuur stemt je milder en werkt stressverlagend. Je overbelaste brein krijgt de kans te herstellen dankzij 'zachte fascinatie' en de grootsheid van alles wat je om je heen ziet. Je bent tijdens het wandelen op weg en dat biedt een uitgelezen kans om resultaatgericht te coachen. Je coachee wandelt vooruit en je begeleidt hem om in eigen woorden te concretiseren waar hij of zij naartoe wil. Metaforen uit de natuur kunnen ook heel ondersteunend zijn. Het helpt je uit je oude logica te stappen en tot een nieuw verhaal te komen met nieuwe mogelijkheden.

Hee, dat is een mooie boom

Als je wandelt, ontwikkel je proprioceptie. Dat is het vermogen om je lichaam waar te nemen. Hoe meer we 'hoofd' worden, hoe minder we ons lichaam waarnemen en onze behoeften volgen en grenzen stellen. Wanneer je moe en gestrest bent heb je de neiging om de signalen van je lichaam te verwaarlozen. Je gaat gewoon door. Vooral coachees in onze loopbaanpraktijk die stressgevoelig of hooggevoelig zijn, veel piekeren of zoveel meemaken waardoor ze veel stress ervaren zijn gebaat bij de ontspannende werking van wandelcoaching. Bij hen is de balans verstoord waardoor ze 'aan' blijven staan. Er zit gejaagdheid in het lichaam. Het antwoord van Hilde is dan: ga slenteren en dwalen in de natuur. Verlaag bewust je tempo. Haal de haast uit je lichaam. Beleef het moment. Wandelcoachoefeningen sluiten daarop aan. Ontdek bewust. "Hee dat is een mooie boom", denk je dan ineens. Je parasympatische zenuwstelsel komt erdoor tot rust en je voelt je lichaam en je grenzen weer.

Meer weten?

Wil je graag meer weten of een oefening van Hilde uitproberen? Dat kan! Hilde nodigt je uit om aan de slag te gaan met haar boek: speel ermee, experimenteer, vind je stijl en zie welke bijzondere resultaten het je coachee oplevert.

[Bekijk een video en bestel het boek](#)

[Download drie wandelcoachoefeningen uit het boek](#)

[Lees alles over de Wandelcoach Opleiding](#)