



## Hilde Backus, *Wandelcoaching bij stress en onzekerheid*

240 blz, 1<sup>e</sup> druk, 2021, Uitgeverij Boom, € 23,50

Wandelen werkt stressverlagend en de natuur doet ons goed. Dit is het eerste boek dat kennis over de kracht van wandelen in de natuur combineert met een praktisch 7-stappenplan, boordevol bruikbare oefeningen voor in de buitenlucht. Met het stappenplan bied je coachees een manier om om te gaan met stress en onzekerheid.

Als je de heilzame kracht van de natuur eenmaal kent, wil je als coach nú naar buiten en aan het werk gaan. De oefeningen zorgen ervoor dat de coachee alles uit de wandelingen in de natuur haalt; hij of zij komt op adem, krijgt ruimte voor nieuwe inzichten, zet stappen en floreert. Dit monter en vlot geschreven boek is inhoudelijk stevig. Hilde Backus geeft heldere uitleg over de psychologische mechanismen die stress en onzekerheid veroorzaken en onderbouwt dit met verfrissend wetenschappelijk onderzoek. Met *Wandelcoaching bij stress en onzekerheid* kun je direct aan de slag.

### Hester Sybrandi

*Loopbaanwandelcoach*

Je kunt wandelend coachen en je hebt wandelcoaching: wandelcoaching staat sinds COVID stevig in de belangstelling. Hilde Backus onderbouwt het positieve effect met recent wetenschappelijk bewijs. Haar boek was aanleiding om elkaar als leesclub voor (loopbaan)coaches voor het eerst te ontmoeten in de bossen bij Austerlitz.

Wandelcoaches Babs Mouton en ik gingen met de leesclub op pad, uiteraard met een aantal oefeningen uit Hildes boek in onze rugzak. We werden onderweg verrast door zon, hagel, onweer en ... weer zon, een mooie metafoor voor de stress en onzekerheid tijdens deze wandeling.

We vonden het vooral een boek voor coaches met interesse in werken in de natuur en met metaforen en symbolen uit de natuur. De oefeningen zijn helder beschreven en nodigen uit om ermee te experimenteren. De rapportcijfers varieerden van 6 tot 9. Een enkeling bestempelde het boek zelfs als dé bijbel voor wandelcoaching.



8

### Carla Schellings

Psycholoog, coach, trainer en auteur van *Take Care! Zelfzorg voor professioneel begeleiders*

De ondertitel '7-stappenplan voor coaches die de natuur in willen' suggereert een lekker praktische insteek, maar dit boek is méér. De beschreven effecten van de natuur en van wandelcoaching maken enthousiast en geven een fundament aan deze vorm van coachen.

De voorbeelden komen overwegend uit de hoek van werkgerelateerde coaching, voor mij heel herkenbaar, maar voor andere coaches mogelijk wat smal. Hilde is een ervaren coach en opleider van wandelcoaches. De stappen en oefeningen geven een bruikbaar kader, ook voor mij als ervaren coach. Hilde beschrijft het proces en de valkuilen goed en onderbouwt waarom een bepaalde stap of opdracht werkt.

Als specialist in professionele zelfzorg spreekt mij extra aan dat ze de coach zelf meeneemt, zoals in de tussenstap 'Zo help je je coachee écht (niet)'. Een echte aanrader voor startende wandelcoaches én ervaren coaches die eens willen wandelcoachen!



9

### Rik Smale

*Coach en educatief auteur*

Tijdens de lockdownperiode doken we massaal de natuur in. We liepen 'ommetjes' omdat dat goed was voor onze hersenen. Af en toe liep ik weleens met een coachee in de natuur, maar ik had me nooit echt verdiept in wandelcoaching. Ik was dan ook benieuwd wat het boek *Wandelcoaching bij stress en onzekerheid* mij zou brengen.

Eenmaal begonnen met lezen kon ik niet meer stoppen. Het boek leest gemakkelijk en het enthousiasme van de auteur spat van de bladzijden af. Het is overduidelijk dat zij gelooft in deze aanpak en dat werkt aanstekelijk.

Het boek bevat veel praktijkvoorbeelden en oefeningen. Dit maakt het boek heel concreet. Zo vind ik dat de hartklopmethodiek heel 'natuurlijk' werkt. Ook de bewustwording van mijn favoriete hulpgewoonte geeft mij inzichten die ik direct in mijn sessies kan toepassen. Ik ben enthousiast geworden van dit boek en daarom ga ik mijn volgende coachtraject met behulp van het 7-stappenplan uitvoeren!



9