

# WANDELEND COACHEN

JULY KOSTER



FAVORIETE WERKVORM

Een jaar of vier oud logeerde ik bij mijn grootouders op de boerderij. Elke avond maakten mijn opa en ik een wandeling. Dan liepen we de dijk op, keerden om bij het gebouwtje van de elektriciteit en wandelden vervolgens dezelfde weg terug. Ik babbelde, mijn opa luisterde, hij stelde vragen of beantwoordde de mijne en hij bewaakte de grenzen: 'Niet te ver, anders worden we te moe.' We genoten er beiden van, het was ons moment voor elkaar, in volle aandacht.

## Wandelen als methodiek

Wandelen is al zo oud als de mensheid en betekent letterlijk: gemakkelijk en zonder zich in te spannen gaan. Het wandelend coachen is als methodiek een groeiend fenomeen. Steeds meer coaches gebruiken het wandelen om mensen of processen in beweging te krijgen. In vergelijking met het 'zittend coachen' heeft het vele voordelen. Door het wandelen neem je makkelijker afstand van het dagelijkse handelen, de vaste patronen. De cadans of het tempo waarin je loopt kan variëren met de inhoud van het gesprek. Bijvoorbeeld reflectie in een rustig tempo en actie in een vlotte pas. Of je staat letterlijk stil bij wat er gezegd wordt. Zelfs zwijgen krijgt een andere dimensie tijdens het wandelen. Ook in de afstand tussen coach en coachee kan gevarieerd worden: loop je naast elkaar, met welke afstand? Of loop je achter elkaar, wie loopt voorop en wat betekent dit?

## Mentaal bewegen

De beweging van het wandelen, die op zichzelf weinig inspanning vergt, genereert letterlijk fysieke energie waardoor mensen ook mentaal in beweging komen. Er ontstaat ruimte in de geest en in de ziel. Ruimte ook voor de beleving van de natuur en de omgeving, die vele metaforen biedt voor het persoonlijke leven. Zoals hoofdwegen of smalle paden, stilstaand of stromend water, stralende zonneschijn of een wolkenlucht. Ook het wisselen van de seizoenen blijkt dan een onuitputtelijke bron van inspiratie. Tijdens

de stiltes die in een gesprek vallen, verglijdt de tijd, verandert de omgeving, in een natuurlijk tempo. Zo krijgt het wandelen een louterende werking.

## Belemmerende factoren

Bezwaren zijn te verwaarlozen. Wellicht kost het wandelend coachen wat meer tijd, maar of dit een nadeel is gezien het behaalde resultaat? De duur van de wandeling is niet exact te bepalen. En wanneer er geen natuurlijke omgeving in de buurt is, komt er nog reistijd bij. Ook vergt het enige conditie van de deelnemer en een paar gemakkelijke schoenen. Het weer kan tegen zitten en de mate van storende factoren is niet helemaal in te schatten. Om de energie op peil te houden is het raadzaam een flesje water en iets eetbaars mee te nemen.

## Ontsnapping én ontspanning

Terugdenkend aan de wandelingen met mijn opa, realiseer ik me nu dat deze tegelijkertijd een ontsnapping als een ontspanning waren. Ook het wandelend coachen heeft beide elementen te bieden: ontsnapping aan de 'waan van de dag', het drukke leven of veeleisende werk én de ontspanning door de heilzame werking van het buiten zijn en het bewegen in een natuurlijk tempo. Hierdoor kan de aandacht weer gefocust worden op eigen innerlijke drijfveren en de energie positief worden ingezet.

Dus, voor iedereen die zijn doelen dichterbij wil brengen, is het wandelend coachen als methodiek warm aan te bevelen!

July Koster is trainer/coach bij de JJ-trainers-academie in Amsterdam. Met dank aan de coachgroep, Jeroen Hendriksen (uitdaging) en Cora van Soerland (redactie). Meer informatie o.a. op het web: [De wandelende coach](#), Tweevoeter, Dhirata.

Fotografie: Hans Heemsbergen