

Ontstress in de natuur

Compassiewandeling

Mild in het Wild



wandel
Het Coach Bureau

helderheid • eenvoud • concrete resultaten

Ontstress in de natuur

Compassiewandeling Mild in het Wild

Wandelen met je coachee die stress ervaart

De Compassiewandeling Mild in het Wild is speciaal ontwikkeld voor coaches en andere professionals die naar buiten willen, één op één met hun coachee, medewerker of cliënt, of met een groep. Mensen die hun kantoor willen verruilen voor bos of heide. Natuurlijk kunnen doorgewinterde wandelcoaches er ook mee op pad!

Dat wandelcoaching rustgevend en verhelderend werkt weten we al. We ervaren het zelf en er zijn veel onderzoeken naar het effect van natuur op gezondheid. Eind 2016 was het eerste [wetenschappelijke rapport](#) klaar naar het effect van wandelcoaching op gestreste medewerkers. Kort samengevat vermindert wandelcoaching werkstress en burn-outklachten, en verhoogt het werkplezier, bevlogenheid en zelfvertrouwen van coachees.

De coachees zelf vonden het buiten wandelen minstens zo belangrijk als de wandelcoachoefeningen en de coaching zelf. De meesten voelden dat de buitenlucht hen goed deed. Ze vonden ook dat het buiten, al wandelend, makkelijker praat.

Wandelcoaching is een van de snelst groeiende vormen van groene zorg. Steeds meer zorgverleners – ook in de reguliere zorg – gaan met hun ‘cliënten’ naar buiten, de natuur in. Wandelcoachen is daarmee een jong vak in opkomst dat volop in ontwikkeling is. Bovenal is het een vak met een eigen methodiek, specifieke vaardigheden en oefeningen.

Daarom vind je hier aanwijzingen en suggesties over hoe je de Compassiewandeling Mild in het Wild aanpakt.

Met wie kun je Mild in het Wild doen?

Al die werk- en prestatiedruk, immer ‘aan staan’, levensgebeurtenissen kunnen ons hoofd ‘wild’ maken. Gedachten buitelen over elkaar heen en mensen worden er doodmoe en onzeker van. Het doel van de compassiewandeling is het bevorderen van een milde en appreciërende houding. Coachees ervaren de natuur intens en ontwikkelen vriendelijkheid en relativiseringsvermogen voor zichzelf en anderen. Je kunt de wandeling aanbieden aan mensen die druk (wild) zijn in hun hoofd, ploeteren met een burn-out en eindelijk meer rust willen, buiten het dagelijks gedoe. Zelfvertrouwen groeit ook met deze wandeling.

Je kunt er mee variëren

Mild in het Wild is een Compassiewandeling en bestaat uit een serie van 7 kleine wandelcoach-oefeningen die je eventueel ook los van elkaar kunt doen, in aparte coachwandelingen.

Je kunt de wandeling doen als volledige stiltewandeling met een groep, en na afloop gelegenheid geven om na te praten. Je kunt ook na elke oefening een moment nemen om ervaringen in de groep te bespreken. Of kies ervoor om dat in tweetallen te doen. Je kunt de wandeling ook met één persoon doen. Bespreek dan elke stap na. Volg je coachee en houd contact.

In de tekst beschrijf ik hoe je de Compassiewandeling Mild in het Wild met een groep kunt doen. Zorg dat je met de groep een beetje bij elkaar blijft.

Sowieso raad ik je aan de Compassiewandeling eerst een paar keer zélf te doen op een route die je dan leert kennen. Je ervaart wat de wandeling kan doen en jij bent thuis in het gebied. Je kunt gemakkelijker inspelen op wat zich aandient.



Waar ga je Mild in het Wild doen

In het wild natuurlijk! Kies een mooie, afwisselende route in de natuur waar je redelijk ongestoord met een groep kunt dwalen, zonder al te veel andere bezoekers. Verras je coachees met mooie paden, interessante doorkijkjes en de schoonheid van de natuur. Denk ook aan bereikbaarheid, parkeergelegenheid en eventueel horeca (de wc).

Achtergrond Compassiewandeling Mild in het Wild

Veel mensen ervaren de natuur als oordeelloos. Wanneer je verdrietig bent of je rot voelt, kun je in de natuur helemaal jezelf zijn. Bomen en planten oordelen niet. Vogels ook niet. Luister maar.

Merk je het verschil zodra er een mens achter een boom verschijnt of op je pad loopt? Dan verkramp je een beetje, soms heel voelbaar, soms subtiel. Meteen moet je je verhouden tot die persoon. Je wrijft je tranen weg, en recht je rug. Moet je goeiendag zeggen? Moet je de ander aankijken?

De natuur doet daar geen appèl op, die laat je zijn, precies zoals je bent. In combinatie met de zintuiglijke ervaringen, de wind op je wangen, de geuren, de ervaren grootsheid van de natuur, kan zij relativeren, troosten, rust geven, inspireren, nieuwe ideeën geven, oplossen. In deze wandeling zul je ervaren hoe de natuur jou en je coachees – zonder oordeel – spiegelt en waardeert.

De wandeling maakt deel uit van het gevarieerde curriculum van de inspirerende, compassievolle en resultaatgerichte Post-Hbo [Wandelcoach Opleiding](#) die samen met de Vervolgopleiding opleidt tot de erkende en beschermde titel [Register Wandelcoach®](#).

Voor veel wandelcoaches betekent de Compassiewandeling een waardevolle uitbreiding van hun repertoire om hun coachees te helpen. Bij het ontwerpen van de oefeningen liet ik me inspireren door het waardevolle werk van psycholoog en wetenschapsjournalist Ad Bergsma, de psycholoog/opleider Zijnsoriëntatie Hans Knibbe, Zijnsbegeleider Marion Beugels en de Finse psycholoog Karlevi Korpela.



De Compassiewandeling bestaat uit 7 oefeningen afgewisseld met korte of langere wandelstukjes. Ik beschrijf de wandeling als een stiltewandeling met een groep. Ik geef suggesties van wat je kunt zeggen, maar kies vooral je eigen woorden. Wanneer je 'instructies' geeft tijdens de wandeling, gun de coachees tijd om deze tot zich door te laten dringen.

Je neemt de deelnemers mee in een proces van bewust worden van zichzelf, via stevig aarden, het openen van zintuigen, het ervaren van eigen kracht en teerheid, en het ervaren van oer-stevigheid en oordeelloosheid van de natuur. Je nodigt ze uit tot kijken zonder oordeel en het ontwikkelen van mildheid.

De Compassiewandeling

1. Start

Voordat de Compassiewandeling begint, stel je de deelnemers 3 korte vragen. Dit is een reflectiemoment. Aan het eind van de wandeling kom je erop terug. Neem tijd tussen de vragen. (Natuurlijk heet je mensen welkom en vertel over je het plan en de praktische zaken, regel je de kennismaking, maar deze aspecten laat ik hier achterwege).

Hoe voel je je op dit moment? Waar lokaliseer je dat gevoel in je lichaam? Kun je daar een associatie bij vinden in de natuur als je rond kijkt?

'Onrust, mijn benen wiebelen. En mijn schouders doen zeer. Ik kon eerst niets vinden dat daarbij aansloot. Toch kwam ik op een knoestige, kromgetrokken boom die ik verderop zag staan. Ik voel spanning in mijn maag, een band rond mijn hoofd, verdriet prikt achter mijn ogen. Ik laat het toe.'

Geef hierna de volgende suggestie:

Ik wil je uitnodigen voor een stiltewandeling. Deze wandeling helpt je tot rust te komen, en aan te komen in de natuur. Loop met me mee en ik geef 7 keer een suggestie. Steeds staan we even stil en lopen we vervolgens verder. We beginnen met 7 minuten lopen. Jij hoeft niet aan de tijd te denken, dat doe ik wel. Voel terwijl je loopt je lichaam. Sta open voor wat wandelen met je doet. Voel hoe je voeten de grond raken en zich afwikkelen. Voel hoe je benen bewegen en je rug zich recht. Niet streng, maar fier. Scan zo stap voor stap je lichaam van boven naar beneden. En daarna: hoe ervaar je de natuur nu?

2. Wees als een boom

Na 7 minuten kom je aan bij een mooie plek in de natuur en je vraagt of de deelnemers in een kring bij elkaar komen staan. Dan zeg je:

Sta even stil en concentreer je op je lichaam. Voel hoe je voeten de grond raken, hoe ze staan op de aarde. Ga met je aandacht naar je ademhaling. Met elke uitademing ontspant er iets in je lichaam. Voel hoe van boven naar beneden de spieren in je gezicht, schouders, buik en benen ontspannen. Alles ontspant en komt tot rust.

Visualiseer dat uit je voeten wortels in de bodem groeien. Bij elke uitademing verdikken en verstevigen de wortels zich. Misschien gaan je voeten tintelen, of ervaar je iets anders. Het is allemaal goed.

Besef dat de ruimte om je heen eindeloos is. Voel de lichtheid en het frisse van de lucht. Die lucht bestaat uit luchtbelletjes die licht fris en tintelend zijn, en over je heen vallen en die frisheid blijft maar zachtjes over je heen vallen. Terwijl jij als een boom stevig geworteld staat in de grond vallen de luchtbelletjes over je heen. Jouw takken en bladerkroon vangen de luchtbelletjes op.

Zoals je je nu voelt, als een boom, loop je weer een stukje. Zet je ene voet voor de andere, en met elke stap komen er nieuwe wortels bij.

Hoe ervaar je jezelf als blijkt dat je vanzelfsprekend geworteld bent, ruim en stevig bent hier in de natuur? Hoe ervaar je de natuur om je heen?

'Toen ik deze oefening deed, voelde het alsof mijn lichaam zo ontspannen was dat het leek alsof ik zwaar en vastgenageld stond in de aarde. Het was aangenaam krachtig maar het leek even alsof ik niet meer verder kon lopen. Natuurlijk kon ik mijn voeten soepel loslaten, en toen voelde het oerstevig bij elke stap. Wow, ik bleef die oerkracht ervaren.'

3. Open je zintuigen

Hervat de wandeling. Na 10 minuten vraag je de deelnemers stil te staan en je zegt:

Kijk eens om je heen. Welke kleuren zie je? Welke vormen zie je? Zijn er details of bepaalde lijnen die opvallen? Je hoeft niet over het waarom na te denken ...

Verleg dan de aandacht naar wat je ruikt. Aardse geuren? Of bloemenaroma's? Gras? Poep? Kun je verschillende geuren onderscheiden? ...

En wat hoor je? Zijn er vogels? Ruisende bomen? Hoor je in de verte verkeer? Hoe ervaar je de stilte tussen de geluiden door? ...

Voel je handen en vingers. Pak een blaadje en voel hoe dat is. Voel boomschors, mos of de grond onder je. Prikt het? Of is het juist glad? Hoe is het?

'O, het was prachtig! Ik hoorde kleine vogeltjes kwetteren, hoog boven in de boomkronen. Het klonk vrolijk. En de geuren ... af en toe rook ik een zoet parfum. Misschien van de vlierstruiken die ik overal zag bloeien met z'n mooie schermen?'

Na 7 minuten vraag je aan de deelnemers:

Die veelheid aan zintuiglijke indrukken en lichamelijke sensaties – hoe ervaar je die? Misschien ervaar je weelderigheid of pracht van de natuur om je heen? Misschien ervaar je gewooneheid, vanzelfsprekendheid. Wat raakt je?

Met die sensaties wandel je weer verder met de groep.

4. Kijk in de spiegel

Na 7 minuten vraag je aan de deelnemers of ze in een kring gaan staan en je zegt:

We zijn aangekomen op dit punt in de natuur. En juist op dit punt weerspiegelt de natuur jou. De natuur herbergt een boodschap voor je, een waarderende boodschap. Wat vertelt wat je ziet, hoort, voelt en ruikt over jou? Wat zie je in de natuur aan waardering voor jou? Ben je dartel als een eekhoorn, stevig als een grote beuk, zacht als een wolk, fris als het groen, helder als water? Wat meldt de natuur over je? Neem de boodschap eventueel mee (dat beukenootje, een stukje mos, een foto).

'Ik vond een bloemetje, zachtroze, ik geloof van een koekoeksbloem. De blaadjes waren teer en fijn geaderd. Ik vond het kwetsbaar van zo dichtbij. Ik wilde er goed voor zorgen.'

5. Ervaar de niet-oordelende natuur

Hervat de wandeling. Na 10 minuten vraag je of de deelnemers weer even willen stil staan en zeg je:

Kijk naar de natuur om je heen. Alles leeft hier. De grote kastanjabomen en de kleine mosjes. Alles ademt en beweegt. Stel je voor dat je omgeven bent door de levende wezens. Besef dat in de natuur niets is dat over je oordeelt. Wandel eens in dat besef van niet beoordeeld zijn. Hoe loop je dan? Hoe kijk je? Hoe ervaar je je lichaam? Hoe ervaar je de natuur? Hoe voelt het – dat je er bent en er mag zijn, net als het mos, de bomen, de lucht?

'Het bos kreeg ogen en alles zag me. Ze keken waardierend. Langzaam kon ik erin zinken, in het besef dat er overal leven is, en dat ik er deel van uitmaak. Dat ik er deel van uit mag uitmaken. Dat ik leef! Vreugdevol.'

6. Ontwikkel mildheid

Na 10 minuten nodig je de deelnemers weer uit om even stil te staan en je zegt:

Kijk eens rond. Wat is beschadigd geraakt in de natuur? Bijvoorbeeld een bruut afgebroken tak, een onvolgroeide zijde van een boom, een gat in een stam. Hoe tekent dit de boom? Maakt het de boom minder boom? Hoe raakt de kwetsbaarheid of teerheid van de imperfectie jou? Wat roept het op?

En wat ervaar je aan niet tot bloei komen, onvolgroeid zijn, beschadigd zijn, teerheid bij jezelf. Wat vraagt dat van jou? Stel dat je daar mild naar kijkt. Wat betekent dat dan?

‘Dit vond ik best confronterend. Ik zag haarscherp hoe ik mezelf en mijn kinderen het afgelopen jaar tekort had gedaan. Dat ik mezelf en hen had afgewezen waar ik eigenlijk zachtheid kon geven. In de oefening zelf verschoof dat van een verdrietig naar een open, warm gevoel. En een besluit dat ik werkelijk heb uitgevoerd: aandacht kwam voortaan op de eerste plaats.’

7. Mooiste moment van Mild in het Wild

Na ongeveer een uur sta je samen weer stil. Je benoemt alle eerdere stappen die je samen met de groep nam.

Neem nu de hele wandeling in gedachten nog eens door. Wat ervoer je allemaal? Wat is het mooiste moment uit de wandeling. Waar liep je toen, wat zag je, wat ervoer je. Wat was het beeld? Loop even verder met dit beeld.

En kies, na een paar minuten – als je wilt, iemand om je mooiste moment mee te delen.

Besluit de wandeling met de 3 vragen van de start:

Hoe voel je je nu? Waar lokaliseer je dat in je lichaam? Welke associatie om je heen past hier bij? Kun je dit in één zin voor jezelf formuleren?

Is er een verschil met het begin van de Compassiewandeling. Is er iets verschoven, veranderd? Kijk je anders naar jezelf? Welk oordeel liet je los? Wat oorspronkelijks komt er dan vrij?

‘Licht en open, dat voel ik in mijn borst. Maar ook krachtig, met mijn voeten in het zachte mos. De lichtgroene blaadjes van de populier waar ik onder sta en waar het zonlicht doorheen speelt. Ik zie ze trillen in de wind, en toch zitten ze stevig vast aan de takken.’

Let op!

Werken met groepen vraagt weer andere en aanvullende vaardigheden dan bij 1 op 1 coaching. Soms wordt een (wandel)coach overvallen door de ervaringen in de groep en het groepsproces. (bij)Sturen kan lastig dan zijn. Deze en andere vragen komen wellicht bij je op.

- Wat wil je bereiken met je groepswandeling?
- Hoe houd je focus en koers je op resultaat?
- Hoe bouw je een groepswandeling op?
- Welke wandelcoachoefeningen kun je doen met groepen?
- Hoe ga je om met veelpraters, stille mensen? Met mensen die hun feedback onhandig formuleren naar anderen? Wat doe je met mensen die de bedoeling van je oefening niet oppakken?
- Hoe introduceer je wandelcoachoefeningen?
- Hoe regel je feedback? Hoe rond je af?
- Hoe zorg je ervoor dat mensen echt iets leren én een plezierige ervaring hebben?

Wil je als wandelcoach een groep begeleiden? Dan is een goede inleiding over de wandeling nodig. Ga in op de verwachtingen van de deelnemers.

Bepaal van te voren voor jezelf hoe je omgaat met een deelnemer die veel praat, of juist niets zegt. Wat doe je als iemand laat merken dat hij er niets aan vindt? Hoe stroomlijn je de interactie tussen de deelnemers? Hoe organiseer je de feedback? Hoe let je erop dat je elkaar niet kwijt raakt. Voor de meeste deelnemers zal het wandelgebied immers onbekend terrein zijn.

Verder: wat doe je met slecht weer? In de wandeling sta je geregeld stil, bedenk met (vries)kou een alternatief door te blijven wandelen en zoveel mogelijk te bespreken in tweetallen.

Wandelcoaching voor Groepen

Natuurlijk hebben we een perfect antwoord op alle vragen: onze succesvolle tweedaagse training [Wandelcoaching voor Groepen](#) met de erg leuke, deskundige, enthousiaste en ervaren, gecertificeerde Train-de-trainer Marian van Riel. Heb je belangstelling? Lees meer en meld je aan op www.wandelcoachingvoorgroepen.nl



Ga meteen naar buiten

En nu? Ga naar buiten! Lekker wandelen. Probeer de hele Compassiewandeling uit of doe een van de oefeningen van de Mild in het Wild en ervaar wat het doet. Maak de wandeling je stap voor stap eigen. Nodig dan een of meer mensen uit en doe een try out. Veel succes!

Vertel je mij je ervaring? Mail naar hilde@coachbureau.nl
Ik lees en reageer graag!

Hartelijke groet,

Hilde Backus
Wandelcoach/Psycholoog
Het *wandel* Coach Bureau

PS: Wil je een professionele en succesvolle Wandelcoach worden? Kijk op www.wandelcoachopleiding.nl voor meer info en aanmelding. Je bent van harte welkom!

De Compassiewandeling Mild in het Wild wordt je aangeboden door Hilde Backus

Hilde Backus is Registerpsycholoog NIP/A&O, wandelcoach en opleider. Zij is auteur van het wandelboek [Op weg naar plezier in je werk](#) en coachte meer dan 800 mensen naar plezier, voldoening en succes in werk en leven.

Ondertussen geeft zij al 40x de [De Wandelcoach Opleiding](#) voor dienstverleners die natuur willen inzetten om mensen doelgericht te coachen en daadwerkelijk vooruit te helpen. De geaccrediteerde [Post-Hbo-Opleiding](#) tot Register Wandelcoach® voor wandelcoaches die zich willen doorontwikkelen tot Top Wandelcoach vormt de verdieping. Hilde ontwikkelde een rijk repertoire aan wandel-, natuur- en lichaams oefeningen.

Op www.wandelcoach.nl publiceert zij regelmatig artikelen. Bijvoorbeeld over burn out, bore-out, stress, specifieke marketing voor wandelcoaches en praktische onderwerpen als [wat neem je mee in je rugzak?](#)

Hier vind je ook de [3 wandelstappen die van jou een professionele wandelcoach maken](#) (gratis).

Lees hier het [rapport van het wetenschappelijke onderzoek naar wandelcoaching](#)

PS: Wil je een professionele en succesvolle Wandelcoach worden? Kijk op www.wandelcoachopleiding.nl voor meer info en aanmelding. Je bent van harte welkom!

