

***Verhoog het resultaat van je coaching  
door de natuur in te gaan***

***Ervaar het zelf!!***

***In 3 stappen  
eigen wijzer***

**Gratis mini e-boek 2023**

**Jettie van den Houdt**



## Verhoog het resultaat van je coaching door de natuur in te gaan

Het professioneel voeren van een gesprek is erbij gebaat als je gaat wandelen in de natuur. Je gebruikt de natuur om in te bewegen, om te spiegelen, om metaforen te zoeken, om rust en stilte te vinden. Dat alles om tot een optimaal resultaat te komen. In dit boek wat korte achtergrond en 3 stappen om je eigen wijsheid te onderzoeken.

Dit is een herziende versie van mijn e-boek '*in 3 stappen eigen wijzer*'. Voor reacties kun je mij een mail sturen: [info@vandenhoudt-communicatie.nl](mailto:info@vandenhoudt-communicatie.nl)



Je kunt me alvast in actie bekijken in het promofilmje op You Tube:

<http://youtu.be/DXBGV0y8ad0>

Jettie van den Houdt

Samen Leren Natuurlijk

T: 0317 423161

Linkedin: [www.linkedin.com/in/jettievandenhoudt](http://www.linkedin.com/in/jettievandenhoudt)

Facebook: <https://www.facebook.com/coachen.met.de.natuur/>

voor beter resultaat in je werk



**Verhoog het resultaat van je coaching door de natuur in te gaan**

## **Inhoud e-boek**

Waarom trainen en coachen in de natuur?

Metaforen

In 3 stappen eigen wijzer in de natuur

Shinrin Yoku Japans Bosbaden

Missie van Jettie van den Houdt

En nu..?

Wie is Jettie?

## voor beter resultaat in je werk

### Waarom trainen en coachen in de natuur?

*Dingen lossen zich vanzelf op als je uit wandelen gaat. Kierkegaard*

Voor mij zijn er diversen redenen om veel buiten te werken. Ik haal mijn motivatie uit wat ik zie gebeuren met mensen die buiten zijn en vind daarvoor in de literatuur ondersteuning. Allereerst is fysiek in beweging ook mentaal in beweging en dat in een onbegrensde ruimte. Groen stimuleert bezinning, concentratie en zelfwaardering. Natuur vergemakkelijkt het sociale contact. Al wandelend komen je gedachten tot rust en ontstaat er ruimte voor iets nieuws. Lopen, en zeker lopen in de natuur heeft een positief effect op de stemming van mensen en bevordert het algemeen welbevinden. Mensen zijn meer gericht op de lange termijn in een natuurlijke omgeving. Leerprocessen worden ondersteund in een inspirerende omgeving waar veel aanwezig is waar mensen op reageren. De natuur voldoet daar prima aan.

Interventies in het coach en trainingsproces zijn buiten niet veel anders dan die je binnen zou doen. Het proces kan echter wel een andere wending krijgen dan je verwacht vanwege bovenstaande voordelen. Mensen zijn doorgaans authentieker aanwezig en daardoor verdiepen de relaties onderling zich. Oók de moeizame relaties komen eerder aan het licht. De natuur levert natuurlijk ook onverwachte ontmoetingen op. Als er ineens een ree opduikt uit de struiken geeft dat afleiding én verbondenheid. 'Dat we dit samen mogen beleven!'. Het onverwachte kan aanleiding zijn voor een interventie: 'hoe gaat de coachee/het team daar doorgaans mee om?'

## voor beter resultaat in je werk

### Metaforen in de natuur

.....het regent pijpenstelen, het zonnetje in huis, als een olifant door de porseleinkast,.... Ons dagelijks taalgebruik zit vol metaforen ontleend aan de natuur. Ik maak veelvuldig gebruik van metaforen als ik buiten werk. Ook bij zelfreflectie via natuurwaarnemingen. Aristoteles had het al over metaforen: 'een ding een naam geven die hoort bij iets anders'. Je leent als het ware alle eigenschappen van dat andere om iets duidelijk te maken. Metaforen worden gebruikt om iets nieuws te begrijpen (de PK=paardenkracht, van een auto) of om iets abstracts duidelijk te maken (gevoelens, een idee).

Voor veel mensen is het zoeken van een metafoor gemakkelijker dan de vraag 'hoe voel je je nu?' beantwoorden. De metafoor geeft extra betekenis en nieuwe onverwachte gezichtspunten. Je kijkt op afstand naar je eigen situatie en bent daardoor in staat nieuwe dingen te zien. Je kiest vanuit je onbewuste niet zomaar een metafoor. Ik ben er van overtuigd dat je kiest voor iets dat jou echt iets heeft te zeggen. Metaforen zijn makkelijker te onthouden dan tekst. Ze verbinden twee situaties die op het eerste gezicht niks met elkaar te maken hebben. Het activeert een groter gebied in je hersenen. Als je eenmaal een metafoor hebt gevonden is het vrij eenvoudig om dat beeld steeds op te roepen. Via dat beeld komen dan de woorden om de situatie uit te leggen vanzelf. Als je de metafoor gaat bevragen op zijn kenmerken kom je nog meer te weten waar je eerst niet aan gedacht had.



## voor beter resultaat in je werk

### In 3 stappen eigen wijzer in de natuur

Ik ben erg van het zelf ervaren voordat je het toepast bij anderen. Ik doorloop daarom zelf regelmatig onderstaande stappen om steeds weer verrast te worden door wat het me oplevert. Daarom voor jou een eenvoudige opdracht om zelf te doen en meer over jezelf te leren.

#### **Stap 1: Plan er tijd voor in**

Pak je agenda en zoek naar een moment in de week dat je er ten minste twee uur aan kunt besteden. Of nog beter plan een hele dag, neem als het ware een bosdag voor jezelf. Ik noem dit hier uitdrukkelijk als eerste stap. Het is mijn ervaring dat het er anders niet van komt.

Waarom?

Alleen vanuit rust kan de mens vernieuwen, dat wisten de oude Grieken al. (Joke Hermsen). Rust geeft ruimte in je hoofd voor nieuwe ideeën. Rust geeft ook ruimte om tot zelfinzicht te komen. Wie ben ik? Welke kwaliteiten heb ik? Wat is voor mij belangrijk in het leven? Daniel Pink heeft in zijn boek over motivatie laten zien dat autonomie, ergens steeds beter in worden en werken aan een doel groter dan jezelf mensen het sterkst motiveert in hun werk. In deze 3 stappen concentreer ik me op de kwaliteiten die jouw eigenwaarde bepalen en de waarden die jouw leven vormgeven. Voor autonomie en ergens steeds beter in worden is het noodzakelijk dat je weet wat je kwaliteiten zijn. Het hogere doel geef je vorm vanuit je waarden. Dat alles vormt jouw eigen wijsheid.

## voor beter resultaat in je werk

### **Stap 2: Maak een natuurwandeling**

Neem minstens anderhalf uur de tijd en ga een natuurwandeling maken in een rustige omgeving. Neem een notitieboekje en potlood mee in je zak.

Concentreer je op je ademhaling en je wandelritme. Hoe hard loop je? Voel je je voeten een voor een neerkomen op de aarde? Probeer eens al je zintuigen apart 'aan' te zetten. Eerst kijk je goed om je heen. Vervolgens ga je luisteren. Probeer ook eens met je ogen dicht te luisteren. Welk effect heeft dat? Dan ga je voelen. Is er wind? Hoe sterk is de zon? Misschien regent het? Voel ook letterlijk aan bomen. Merk je verschil op tussen de stam van een beuk en een eik? Wat ruik je allemaal? Snuif de lucht op van het jaargetijde!

### Waarom?

Wandelen heeft vele denkers geïnspireerd. Nietzsche zei zelfs: '....geen enkele gedachte geloof schenken die niet in de vrije lucht geboren is en bij vrije beweging.....' Wandelen hoorde voor hem bij zijn werk. (Frédéric Gros). Wandelen in de natuur geeft letterlijk zuurstof en beweging aan je hersenen en dat blijken ze nodig te hebben om goed te kunnen functioneren. (Ria van Dinteren). Ik haal hier wat literatuur aan omdat het zo mooi is dat mijn eigen ervaringen met werken in het groen steeds meer door wetenschappelijk onderzoek worden bevestigd. Wandelen in de natuur geeft rust en ruimte en inspiratie. Mensen worden meer zichzelf en durven dingen te doen die ze binnen niet doen. Wat je buiten ervaart en leert beklijft beter. Mensen die wandelen in de natuur komen tot bezinning, concentratie en zelfwaardering. En last but not least bewegen geeft mentale en fysieke vitaliteit.

## voor beter resultaat in je werk

### Stap 3: ga op zoek naar jouw ideale plek

Sta even stil en kijk goed om je heen. Waar zou jij nu het liefste willen zijn? Tegen die boom in het zonnetje? Onder je paraplu in die beukenlaan? Aan de oever van de rivier? Midden op het grasveld? Tussen die warrige struiken? Zoek de plek die jou aanspreekt. Misschien is het een pad om over heen te lopen. Bijvoorbeeld die beukenlaan. Het kan ook een natuurlijk element zijn zoals een boom. Of is het voor jou juist het landschap? Alles is goed als het maar jouw keuze is en jij er op je gemak bent. Ga plek, pad, element rustig ´onderzoeken´ met al je zintuigen. Kijk goed, luister ook eens met je ogen dicht dan hoor je meer. Voel de wind en de zon, de bodem waar je op zit/staat. Hoe voel je je erbij? Laat alles goed op je inwerken. Schrijf vervolgens alles op wat je voelt, waarneemt, opvalt, te binnen schiet.

Neem tot slot iets mee om je aan de plek te herinneren en/of maak een foto.

Waarom?

Je kiest niet zomaar een plek of een element. Je onbewuste heeft allang gekozen. Het is geen rationele keuze, behalve misschien als het regent en je het bladerdak van de beuk uitzoekt om te schuilen. Je bent op stap gegaan omdat je meer over jezelf wilde leren. Je onbewuste is daar op afgestemd. Vertrouw erop dat het een goede keuze is. Als je later je aantekeningen doorleest weet ik zeker dat ze betekenis voor je hebben. Stel jezelf vragen nav je aantekeningen. Als coach/trainer weet je zelf het beste welke vragen voor jou nu relevant zijn. Intuïtief weet je de meerwaarde van je ervaring in de natuur. Het voorwerp en/of de foto brengen je snel terug naar je ideale plek. Zoek vervolgens ook wat op over die ene boom die er bij jou uitsprong, die bloem of dat vogelgezag. Een eik heeft een andere betekenis dan een beuk of een berk. Wat vertelt de biologische kennis je extra? Doe er je voordeel mee.



## voor beter resultaat in je werk

### **Shinrin Yoku Japans Bosbaden**

Als het je lukt om een hele bosdag vrij te plannen wil ik je dit extra meegeven om er nog meer uit te halen. Bosbaden is in het kort langzaam wandelen en zijn in het bos. Je ruikt bewust de geuren van de bomen, je proeft de frisse buitenlucht. Je luistert naar de bosgeluiden om je heen. Je raakt bomen aan en kijkt met aandacht hoe je je voeten neerzet. Vervolgens neem je heel bewust alles in je op en ervaart wat het met je doet. Zonder haast, zonder moeten, in alle rust.

Wandelen waar dan ook is goed voor iedereen. Wandelen in het bos heeft een extra positief effect op vitaliteit en vermindert je vermoeidheid.

De geuren van bomen, de zogenaamde fytonciden spelen daarin een belangrijke rol. Vooral groenblijvende bomen zijn bekend om hun fytonciden. Snuif maar eens de geur op van de Douglasspar door een blad in je hand te wrijven. De citruslucht is een ontspannende fytoncide.

Ga ook bewust op zoek naar de steeds terugkerende patronen in de natuur, de zogeheten fractals. Het blad hiernaast is een perfect voorbeeld. De deelblaadjes hebben dezelfde opbouw als het grote blad. Die zich herhalende patronen ontspannen ons en boezemen ons ontzag in. We krijgen daardoor een gevoel van iets groots buiten ons. Dat helpt om negatieve gevoelens af te remmen en minder zorgen te maken.



## Missie van Jettie van den Houdt

Ik vind het van belang dat we (weer) in contact komen met de natuur, de bron van ons bestaan. Het waarom van mijn bedrijf is dan ook : *een duurzame samenleving creëren in verbinding met elkaar en met de natuur.*

Maatschappelijk verantwoord ondernemen gaat uit van een balans tussen aandacht voor *people, planet* en *profit*. Als je met mensen gaat wandelen om te werken aan een beter functioneren ben je op alle drie de thema's actief.

*People*: wandelen zorgt voor vitaliteit van mensen zowel fysiek als mentaal. Wandelen zorgt ook voor authentieker gedrag, écht contact en waardering.

*Planet*: wandelen in de natuur geeft een positieve natuurbeleving. Mensen komen in contact met hun plek in de natuur. De planeet is erbij gebaat dat veel mensen positieve ervaringen opdoen in de natuur.

*Profit*: wandelen heeft als resultaat beter functionerende mensen en dat komt het resultaat ten goede.

Is het belangrijk dat je iets weet van die natuur? Ik vind van wel. De natuur in Nederland verarmt steeds harder, je ziet minder soorten op steeds meer plekken. Willen we de natuur als 'leeromgeving' behouden dan is ruimte ervoor blijven creëren noodzakelijk. De diversiteit in de natuur geeft ruimte aan individuele natuurervaringen in coachgesprekken. Het herkennen van processen in het veld geeft verbondenheid met het geheel waar je in leeft en werkt. Daarmee worden we deel van het draagvlak voor natuur behoud en vergroting van de biodiversiteit.

## En nu...?

## voor beter resultaat in je werk

Je hebt dit gratis e-boekje gedownload omdat je belangstelling hebt voor mijn werk. Heb je de smaak te pakken dan ben je van harte welkom bij de eendaagse **training Wandelcoaching in Wageningen**. <http://www.vandenhoudt-communicatie.nl/training-wandelcoaching-wageningen/>

Wil je liever een persoonlijke **training op locatie**? Dat kan:

<https://www.vandenhoudt-communicatie.nl/wandelcoachtraining-op-locatie/>

Heb je belangstelling voor een wandelend gesprek op niveau dan raad ik je aan een keer mee te komen wandelen met een **Filosofische Wandeling**. Die wandelingen doe ik samen met filosoof Diana Blanken. Met haar heb verzorg ik ook een exclusieve **Filosofische coachwandeling** van een dag om samen met anderen stappen te zetten naar meer bevoegenheid in leven en werk.

<https://www.vandenhoudt-communicatie.nl/ontspannen-verzorgde-filosofische-coach-wandeling/>

Je staat nu op de mailinglijst voor de **maandelijkse nieuwsbrief**. Daarin regelmatig een artikel over hoe kwaliteit aan je leven toe te voegen mbv wandelen in de natuur plus de agenda van mijn activiteiten. Heb je dit boekje doorgestuurd gekregen ga dan naar [www.vandenhoudt-communicatie.nl](http://www.vandenhoudt-communicatie.nl) en meld je zelf aan voor mijn nieuwsbrief.



**Wie is Jettie?**



In 2003 besloot ik mijn expertise in te zetten in een eigen bedrijf voor coaching en communicatietraining: **Samen Leren Natuurlijk**. Daar ik een afgestudeerde ecooloog ben van de Wageningen Universiteit en de buitenruimte ook beschouw als 'werkruimte' ging ik al snel veel buiten werken.

Mijn rugzak zit vol inspirerende werkvormen die je verder brengen om buiten te doen. Ik geef al enkele jaren een laagdrempelige eendaagse Training Wandelcoaching met mijn werkvormenboek (uitverkocht) als leidraad voor coaches, trainers en therapeuten. Voor mij is de natuur een grote inspiratiebron. Ik heb gemerkt dat naarmate ik meer weet ik steeds meer waarneem. Daarmee wordt de natuur steeds belangrijker voor me. De natuur geeft steeds meer van haar geheimen prijs om mij behulpzaam te zijn bij mijn ontwikkeling en de ontwikkelingsprocessen die ik begeleid. Ik ben aangesloten bij het netwerk Zin in Werk in Wageningen. Plezier en voldoening hebben in het werk, de betekenis ervan zien, de motivatie ervoor voelen, in een goede onderlinge verbinding met collega's, vinden wij belangrijke factoren om zin in werk te ervaren en te behouden. We streven naar meer 'bevlogenheid' in leven en werk. Als mensen in de natuur die bevlogenheid van zichzelf (her)ontdekken geeft mij dat voldoening en nog meer zin in mijn werk!

Neem een kijkje op mijn website voor alle mogelijkheden

<http://www.vandenhoudt-communicatie.nl/>