

INHOUD

VOORWOORD	7
1. Natuurcoaching als vakgebied	17
1A Wat is natuurcoaching?	17
1B Hoe ziet het vakgebied eruit?	23
1C Waarom is natuurcoaching waardevol?	35
1 Waarde van natuurcoaching voor je klanten	35
2 Waarde van natuurcoaching voor jou als coach	41
3 Waarde van natuurcoaching voor de natuur zelf	43
1D Hoe pas je natuurcoaching toe?	45
1 Welke principes zorgen dat natuurcoaching effect heeft?	45
2 Welke fases vind je terug in coachen met de natuur?	57
3 Welke vragen kun je als natuurcoach aan je klant stellen?	60
2. De BLOEI methode[®] als kompas	67
2A Cyclisch kijken	67
2B Inspiratiebronnen	70
2C De BLOEI cirkel [®]	72
2D De BLOEI methode [®]	76
2D.1 De BLOEI fases [®]	77
2D. 2 De BLOEI methode [®]	82
2E Vijf BLOEI oefeningen [®]	87
2F De bloem als metafoor	91
3. Negen disciplines	93
3A We starten in het Midden	93
3B Negen disciplines	94
3B. 1 Wandelcoaching	94
3B. 2 Natuurwijsheid	107
3B. 3 Coachen met bomen	121
3B. 4 Coachen met paarden	129
3B. 5 Coachen met honden	148

3B. 6 Outdoorcoaching	164
3B. 7 Tuintherapie	172
3B. 8 Biologie/ecologie	183
3B. 9 Sjamanistische invalshoek	192
3C Terug naar het Midden	205
4. Verwante vakgebieden	207
4A Cirkels als model van verandering	207
4B Wetenschap en onderzoek	209
4C Verwante vakgebieden	210
5. Onderliggende theorieën	217
6. Bijlages	231
6A Natuur is	231
6B Natuur als	232
6C Natuur en	233
6D Onderwerpen natuurcoaching	234
7. Biografie	237
8. Vermeldingen	243
8A Opleidingen Natuurcoaching	243
8B Actieve Natuurcoaches	245
8C Schenkingen	256
Literatuurlijst	258
Noten	263
Foto's	265
Dankwoord	267

VOORWOORD

***"Dit boek is mijn geschenk aan collega coaches,
onze klanten en aan de aarde"***

Yoke de Wilde

Voor wie

Dit boek is bedoeld voor coaches, trainers, opleiders en therapeuten die de natuur graag in willen zetten in hun werk. Wellicht omdat zij zelf van de natuur houden en ook graag in de natuur mensen willen begeleiden, naast het werken tussen vier muren op hun kantoor. Wellicht ook omdat zij hebben ervaren of gehoord dat het werken met klanten in de natuur zeer verrassende effecten heeft, bijzondere ervaringen oplevert en verfrissende in- en uitzichten biedt. Als je zelf professioneel begeleider bent en je wilt weten hoe en waarom je de natuur in zou kunnen zetten in je werk, dan geeft dit boek je veel informatie en inspiratie. Ik hoop dat je door het lezen kunt ervaren welke vorm van natuurcoaching bij je past en hoe jij die in jouw werksituatie op jouw eigen manier in wilt gaan zetten. Daarnaast geeft dit boek aan klanten die graag bij hun coachvraag in of met de natuur begeleid willen worden een overzicht van de mogelijkheden. En ook voor bedrijven die hun individuele medewerkers of teams een vorm van coaching in of met de natuur willen aanbieden, wil dit boek een inspirerend overzicht geven.

Doel

Ik zie natuurcoaching als een nieuwe specialisatie van het coachvak. Deze specialisatie, waarin de natuur wordt ingezet als tool in coaching, heeft zich in de afgelopen tien à twaalf jaar ontwikkeld en is in mijn ogen volwassen geworden. Het werkveld staat op dit moment in bloei. In dit boek geef ik een beeld, een overzicht van het brede gevarieerde gebied van natuurcoaching met maar liefst negen verschillende disciplines. Mijn doel is dat professionele begeleiders kunnen ontdekken en ervaren wat hen aanspreekt en in welke richting zij zich eventueel verder willen ontwikkelen. In die zin wil dit boek een opstap bieden voor bij-, na- en omscholing voor collega's

en een bijdrage leveren aan de verdere ontwikkeling van dit boeiende vakgebied. Als onderliggend model bied ik de BLOEI methode[®] aan, een cyclisch model voor natuurlijke ontwikkeling en verandering, geïnspireerd op de oude natuurwijsheid van Indianen en Kelten. Met dank aan onze wijze voorouders en aan de natuur zelf.

Disciplines

In de afgelopen jaren hebben zich, los van elkaar, verschillende disciplines ontwikkeld, die allemaal op een eigen manier de natuur inzetten in het begeleiden van mensen.

Zo zijn collega's buiten gaan wandelen met hun klanten en ontdekten ze dat dit hun klant een frisse blik bood op zijn of haar eigen probleem (wandelcoaching). Anderen zetten de wijsheid van de natuur in, als symbool of als metafoor en deden dit zowel buiten in de natuur als binnen op hun kantoor (natuurwijsheid). Collega's die van bomen houden, ontdekten dat ook hun klanten veel van bomen konden leren (coachen met bomen). Andere collega's hadden zelf een paard en



leerden zoveel van dat dier dat ze hun paard in gingen zetten in hun begeleiding (coachen met paarden). Weer anderen hebben zelf een hond en ontdekten dat ze door het omgaan met hun hond zelf veel mooie vaardigheden leerden. Zij zijn met hun hond gaan coachen (coachen met honden).

Collega's die al op een sportieve manier met klanten in de natuur werkten, ontdekten dat deze ervaringen ook heel waardevol waren voor persoonlijke en beroepsmatige ontwikkeling. Ook zij gingen coachen (outdoorcoaching). Al heel lang kennen we speciale tuinen waarin cliënten met psychische en/of lichamelijke klachten begeleid worden in het kader van hun therapie (tuintherapie). En boswachters nemen mensen al lang mee de natuur in om hen iets te leren over de planten en dieren. Richtten zij zich eerst op het overdragen van kennis, nu gaan zij ook op pad, bijvoorbeeld met bedrijven, om mensen de natuur te laten beleven, om zingeving te vinden in de natuur en ook om van de natuur te leren over bedrijfsvoering. De coachende boswachters zijn op pad gegaan (biologie/ecologie). Tot slot zijn er collega's die zich in hun begeleidingswerk laten inspireren door sjamanistische tradities. Zij werken onder andere graag met rituelen in de natuur (sjamanistische invalshoek).

Kortom, er is een breed en gevarieerd palet ontstaan van, op dit moment, negen verschillende disciplines binnen natuurcoaching. Deze deel ik graag met jullie in dit boek met bij elke discipline een of meer portretten van collega-opleiders natuurcoaching.

Paddenstoelen

Ik vind het fascinerend dat wij coaches in de afgelopen vijftienvijf jaar, zonder dat we het van elkaar wisten, allemaal op onze eigen manier de waarde van de natuur hebben ontdekt voor de ontwikkeling van mensen. Eerst voor onszelf in ons eigen leven. Van daaruit ontwikkelden we nieuwe werkvormen die we zijn gaan toepassen in het werken met onze klanten. Dat leverde bijna altijd zeer verfrissende nieuwe ervaringen, in- en uitzichten op. Klanten kwamen snel tot de kern van hun vraagstuk en ontdekten vaak ook zelf al doende wat hun volgende stap kon zijn en namen deze dan ook. Klanten begonnen, door in en met de natuur te werken, hun eigen wijze en natuurlijke antwoorden te vinden op hun eigen vragen.

Inmiddels heeft een aantal collega's in de afgelopen jaren een opleidingsaanbod ontwikkeld om andere begeleidingsprofessionals te leren hoe ook zij de natuur in kunnen zetten in hun eigen werk. Tijdens het onderzoek voor dit boek ontdekte ik dat we ons als pioniers vaak jarenlang alleen voelden, maar dat we in wezen deel uitmaakten van een groep paddenstoelen. Als je boven de grond kijkt, zie je individuele, losse paddenstoelen staan. Maar als je goed kijkt, vormen wij een kring. En als je dieper in de grond kijkt, zie je dat we door dunne draden met elkaar verboden zijn en in wezen één geheel vormen. Wat een verrassing.

Spiegelen

Terwijl ieder van ons dus ofwel wandelend in het landschap, ofwel samen met bomen, paarden of honden aan het coachen was, ontwikkelden velen van ons dezelfde soort werkvormen. Ook dat fascineert me. Zo ontdekten velen van ons dat wanneer onze klanten zich spiegelen aan de natuur zij waardevolle zaken ontdekken over



Hoofdstuk 1

Natuurcoaching als vakgebied

Dit hoofdstuk geeft antwoord op de volgende vragen:

- A Wat is natuurcoaching eigenlijk?*
- B Hoe ziet het vakgebied er precies uit?*
- C Waarom is natuurcoaching waardevol?*
- D Hoe pas je natuurcoaching toe?*

1A Wat is natuurcoaching?

Natuurcoaching zie ik als een nieuwe specialisatie van het coachvak. De natuur, in een brede zin van het woord, wordt als tool ingezet in processen van verandering, groei en ontwikkeling van mensen, teams en organisaties. Coachen in en met de natuur is inzetbaar voor zowel individuen als groepen.

"In natuurcoaching werkt de coach in en met de natuur"

Inmiddels zijn er minstens negen disciplines waarin de natuur op verschillende manieren wordt ingezet in coaching. Namelijk wandelcoaching, werken met natuurwijsheid zowel buiten als binnen, coaching specifiek met bomen, paarden of honden, outdoorcoaching, tuintherapie en coaching vanuit een biologische of sjamanistische invalshoek. Mogelijk zijn er op het moment van verschijnen van dit boek alweer nieuwe disciplines ontstaan. De scheidslijn tussen de verschillende gebieden is dun en zij inspireren elkaar. En dat zie ik als een grote rijkdom.

Wij zijn natuur

Specifieke aandacht voor de natuur, in de vorm van natuurbescherming, is pas ontstaan aan het eind van de vorige eeuw. Daarvoor was de natuur voor de Europese mens een vanzelfsprekendheid. Langzamerhand echter, werd de natuur door de industrialisatie

bedreigd. Pas toen ontstond belangstelling voor de natuur in de vorm van natuurstudie. In de laatste decennia is het besef gegroeid dat we onze verbinding met de natuur zijn kwijtgeraakt. Tijdens mijn studiereis door Australië leerde ik van de Aboriginals het waardevolle inzicht:

"Wij zijn natuur"

Volgens hen zijn wij westerlingen het contact kwijtgeraakt en willen we ons weer verbinden met de natuur. "Maar", zo zeggen de Aboriginals, "we zijn allemaal verbonden met de natuur! Dat zijn jullie westerlingen hooguit vergeten." Het is dus een kwestie van herinneren. Het gaat om het herstellen van dit innerlijke, natuurlijke weten. En niet zozeer om het leren van iets nieuws. Dit is een van de waardevolle lessen die ik heb mogen leren van de oude natuurlvolken waar ik me in heb verdiept.

Wat is natuur?

Ik zie de natuur in meerdere betekenissen, namelijk als:

1. de natuur buiten om ons heen; bos, heide, strand maar ook, dieren, bomen, wind;
2. metafoor; zoals de mens of organisatie als boom met wortels, takken, vruchten;
3. processen die zich afspelen in de natuur; bijvoorbeeld diversiteit, co-creatie, transformatie;
4. wijsheid van oude natuurlvolken; bijvoorbeeld van Indianen, Kelten, Aboriginals;
5. natuurwijsheid van huidige Oosterse volken; bijvoorbeeld boeddhisme, hindoeïsme;
6. onze eigen oude Europese natuurwijsheid; leven volgens de seizoenen en met feesten;
7. energie van de natuur zelf; bijvoorbeeld de rustgevende en herstellende werking van bomen en groen; en;
8. dat waar het mij uiteindelijk om gaat; de natuurlijke wijsheid van de mens zelf.



Welke betekenis(sen) van natuur spreken jou aan, om mee te werken?

Inzet van natuur in coaching

We hebben ontdekt dat de natuur waardevol is om in te zetten in coaching. Dat is een betrekkelijk nieuwe ontwikkeling. Veel collega's die de afgelopen jaren met de natuur zijn gaan samenwerken hebben ontdekt dat de natuur ingezet kan worden om klanten hun eigen antwoorden te laten vinden op vragen. Dat doen we door de natuur als tool in te zetten om onze innerlijke wijsheid 1) te ervaren, 2) te herkennen, 3) bewust te worden, om 4) met ons gedrag te kunnen experimenteren, 5) keuzes te maken, 6) deze keuzes te bekrachtigen en 7) ze toe te passen in het dagelijkse leven en werk. Klanten begeleiden bij deze processen, samen met de natuur, is waar natuurcoaching over gaat.

***"Mensen vinden in en met de natuur zelf
antwoorden op hun vragen"***

Wat zijn de effecten

De effecten van natuurcoaching zijn net zo divers als de doelen die mensen hebben. Om je een indruk te geven van de mogelijke effecten, geef ik je hier een aantal citaten van klanten waarmee we in en met de natuur hebben gewerkt aan hun vraagstukken.

Persoonlijk:

- Ik wist niet dat het zo eenvoudig was, buiten wist ik precies welk pad ik moest kiezen
- Ik merk na de sessie natuurcoaching dat ik echt veel meer ontspannen ben
- Het was een confronterende sessie met de hond, maar wel op een heel fijne manier
- Het is zo, dat ik nu niet alleen weet wat er speelt, maar ik voel het ook echt in m'n lijf
- Zo wandelend door het bos komen er opeens mooie, wijze antwoorden in me omhoog

Professioneel:

- Ik realiseerde me niet, dat ik zo sterk mijn macht gebruikte bij leidinggeven. Ik heb nu ervaren, dankzij de paarden, hoe ik dat anders kan aanpakken

- Na de sessie natuurcoaching kwamen er opeens nieuwe klanten naar me toe, als vanzelf
- Ik dacht dat ik toe was aan een volgende stap in mijn carrière, maar ik mag eerst tijd nemen om uit te rusten
- Ik vroeg me af hoe ik mijn bedrijf moest opbouwen en heb in de natuur ontdekt dat vooral mijn eigen vrolijkheid hierin belangrijk is. Dat had ik toch echt niet kunnen bedenken

Team:

- Als team hebben we met een natuuropdracht ontdekt waar we de fout in gaan en hoe we het zo kunnen aanpakken dat het wel werkt
- Ik zie nu duidelijker van mijn collega's waar ze goed in zijn, en van mezelf trouwens ook

