

G & Nieuws

Nieuwsbulletin september 2008



Hardlopend loslaten

Wat is nieuw?

Voortaan mag ik mij gecertificeerd coach noemen. Ondanks de fase waarin ik nu zit, ben ik er toch in geslaagd hoge cijfers te halen. Een moeilijke fase door het overlijden van mijn moeder en het auto-ongeluk. De hartverwarmende reacties hierop ervaar ik als steunend, dank je wel. Wat ik zo opmerkelijk vind is dat het thema 'loslaten' zoveel oproept bij de lezers van het nieuwsbulletin. Graag wil ik jou deelgenoot maken van de wijze waarop ik met dit thema omga.

Hardlopen is voor mij een uitlaatklep. Ik loop net zolang totdat mijn hoofd leeg is van de zorgen en dilemma's en kom na afloop weer terug met nieuwe zienswijzen en creatieve ideeën.

Wat is het geheim van hardlopen en wat heeft dit met coaching te maken?

Hardlopen is powerfull voor lichaam en geest. Sinds ik hardloop is mijn eigen transformatieproces versneld. Naast bloed, zweet en tranen zijn er gevoelens en ingeslepen gedachtepatronen geloosd tijdens het lopen.

Dit begon al bij de eerste stap. Om te rennen, moet je als volwassen mens een drempel over. Wie gaat er rennen? Als de bus eraan komt trek je een sprint, maar zomaar voor de lol rennen?

De eerste keren zijn mentaal zwaar. Het lukte mij de eerste keer niet om veel kilometers achter elkaar te rennen, ik moest tussendoor wandelen. Op dat moment kwam ik een bekende tegen. Ik wandelde met bezweet hoofd, in een rennersoutfit en voelde mij ongelofelijk sullig. Al snel kon ik echter moeiteloos kilometers achter elkaar rennen.

In de eerste fase was ik bezig met mijn eigen fysieke houding. Toen kwam de eerste euforie. Onder het hardlopen wilde ik even wandelen, maar mijn benen hadden een eigen wil, die bleven rennen. Met als gevolg een adrenalinestoot, wat een heerlijk gevoel opleverde. Het was gebeurd: ik was verslaafd. Dat prettige gevoel wilde ik vaker.

Wat gebeurt er mentaal en waar blijft de coaching?

In het begin was ik vooral bezig met het sporten, het hardlopen en realiseerde mij dat ik sporter was geworden. Naarmate ik langer en vaker loop is deze gedachte minder relevant. Tijdens het lopen zijn er twee keuzes: mineurgedachten of opbeurende gedachten. Beiden heb ik ervaren.

Mineurgedachten zijn niet constructief, deze bevorderen een negatief zelfbeeld, 'zie je wel, ik kan het toch niet'. Het lijf reageert hier gelijk op door langzamer te lopen. De afgesproken 10 kilometers worden een martelgang en elke meter krijgt een negatieve lading.

Ik loop beter met opbeurende gedachten. Het mooiste van gedachten is dat het gedachten zijn van mezelf. Daar zitten geen grenzen aan, niets is te gek. Ik voel mij vrij en kom los van vaste gedachtepatronen. Vanuit dat onafhankelijke gevoel ontstaat ruimte voor creativiteit. Problemen waar ik voorheen geen oplossing voor kon vinden, worden onder het hardlopen moeiteloos gerelativeerd en verdwijnen als sneeuw voor de zon. Nieuwe ideeën worden gecreëerd. Als ik mijn hoofd leegloop, ontstaan er nieuwe gedachten.

Daar komen we bij coaching: de zinnen verzetten en open staan voor nieuwe gedachten.

Is dit een pleidooi om te gaan hardlopen, nee. Een aansporing om te gaan sporten, ook niet. Waarom dan dit thema? Het geeft aan hoe ik een weg heb gevonden in het omgaan met lastige onderwerpen. Voor mij werkt het omdat ik mij prettig voel tijdens hardlopen.

In mijn coachingspraktijk kom ik mensen tegen die zich in het werk hebben gestort en vergeten zijn waar ze het allemaal voor doen. Zij zijn in een impasse beland en hebben verleerd om te ontspannen en op te laden. Deze mensen hebben een verhoogde kans op een burnout. Door sport of een andere bezigheid, waarbij letterlijk het hoofd even met andere dingen bezig is, ontstaat er ruimte voor je zelf. In mijn praktijk werk ik ernaar toe om coachees passies te laten herbeleven, door zaken op te pakken die zij echt leuk vinden.

De training 'plezier in je werk?' van Gécoaching, is gericht op het prettig kunnen werken en evenwicht ervaren, waarbij verschillende facetten van het leven de revue passeren. Hier kunnen coachees weer leren ervaren waar hun krachten zitten. Bovendien werkt deze training preventief ziekteverzuim voorkomend.

Wellicht heb jij zelf ook een manier gevonden om je op te laden. Ik ben benieuwd hoe jij dit doet? Misschien heb je nog geen manier gevonden, dan hoop ik dat dit nieuwsbulletin jou hierbij kan helpen en een aanzet is tot het leren reflecteren.

Met deze woorden wens ik jou veel inspiratie toe.

Gé Sijm

06-38927271

Dit nieuwsbulletin van Gécoaching stuur ik jou. Ik wil je regelmatig op de hoogte houden van Gécoaching. Mocht je een ander hiermee ook willen verblijden, aarzel dan niet en stuur 'm door (mijn dank hiervoor). Wil je liever geen G & Nieuws meer ontvangen of wil je reageren? Stuur dan een mailtje naar: info@gecoaching.nl. Dank je wel voor jouw belangstelling.

Eerdere nieuwsbrieven gemist? Als je een mailtje stuurt, krijg je die alsnog.