

5 GRATIS WERKVORMEN NATUURCOACHING

Wat is natuurcoaching?

Steeds meer coaches kiezen ervoor om naar buiten te gaan met hun cliënten. Dit wordt vaak wandelcoaching genoemd. Of outdoor coaching. Wij noemen het graag **natuurcoaching**.

Natuurcoaching is een vorm van wandelcoaching die veel verder gaat dan alleen praten en wandelen. Bij natuurcoaching maken we veelvuldig gebruik van metaforen en symboliek.

Symbolen kunnen je helpen buiten je eigen kaders te denken. Een symbool plaatst de situatie buiten jezelf, waardoor je er gemakkelijker van een afstand naar kan kijken. Door vervolgens het symbool nauwkeurig te bestuderen en er vragen over te stellen, leg je weer de verbinding naar binnen, daar waar gevoel en inzicht te vinden zijn.

Je zult merken dat door het werken met symbolen het proces van inzicht vrijwel onmiddellijk in een stroomversnelling komt. Door met symbolen te werken, maak je de inzichten ook visueel. Dit biedt een diepe verankering van het geleerde.

Op de volgende pagina's tref je vijf mooie werkvormen aan waarbij we gebruikmaken van de symboliek in de omgeving.

De juiste vragen stellen

Bij coaching gaat het om vragen stellen. Open nieuwsgierige vragen, die je client helpen om helderheid te krijgen op zijn situatie. Open vragen stellen is niet zo eenvoudig. We hebben al gauw de neiging mee te willen denken, advies te willen geven, de antwoorden al in te vullen. Maar daar heeft je cliënt niets aan. Het is belangrijk die hij zelf zijn onderzoek doet. Daarom tref je aan het eind van dit document ook een lijst met **50 vragen voor de natuurcoach**. Deze vragen helpen om de werkvormen zo goed mogelijk in te zetten.

WERKVORM 1: Die boom, dat ben ik

Bij deze werkvorm laat je jouw cliënt een boom uitzoeken waarmee hij/zij zich identificeert. Vervolgens laat je de cliënt de boom nauwkeurig bekijken en jou vertellen welke kenmerken hij/zij allemaal ziet. Daarna ga je associëren. Bijvoorbeeld:

Beschrijving van de boom: groot, klein, recht of krom. Groene takken, dode takken, dikke stam of dunne stam. In bloei of juist uitgebloeid.

Associaties: Statig, zielig, krachtig, ziek, alleen, samen.

Vervolgens stel je de vraag: **Wat vertelt deze boom jou over wie jij bent?**

WERKVORM 2: Het stilleven

Bij deze werkvorm nodig je je cliënt uit om met (losliggende) materialen uit de omgeving een stilleven te maken. Geef het stilleven een thema dat een link heeft met de coachvraag van je cliënt. Bijvoorbeeld:

- Mijn leven op dit moment.
- Wie ben ik?
- Mijn talenten of passies
- Het conflict waar ik mee worstel

Vervolgens gebruik je het stilleven als bron voor je coachvragen.

Gebruik hiervoor de lijst met **50 Vragen voor de natuurcoach** aan het eind van dit document.

WERKVORM 3: De omgeving als spiegel

Dit is een hele eenvoudige, maar tegelijkertijd krachtige werkvorm, die je op ieder moment in je coachwandeling kan inzetten. Het zijn twee simpele vragen, die veel inzicht kunnen brengen. De vragen linken dat wat in jou leeft met de buitenwereld en vice versa.

Vraag 1: Wat zie je en wat zegt dat over jou?

Vraag 2: Wat voel je en waar zie je dat gesymboliseerd?

In beide gevallen kiest de cliënt een symbool in de omgeving (een boom, een hek, een struik, een steen) en dat symbool wordt vervolgens weer de bron van je vragen.

Gebruik voor het doorvragen weer de lijst met **50 Vragen voor de natuurcoach** aan het eind van dit document.

WERKVORM 4: Associëren via de omgeving

Als je tijdens je coachwandeling even niet meer weet wat je moet vragen, kan de omgeving ook een mooie hulpbron zijn. Kijk om je heen, en gebruik de dingen die je ziet als inspiratiebron:

Een hek:

- Is er iets wat je wil afsluiten?
- Iets buiten de deur houden?
- Biedt het een nieuwe opening?

Een omgevallen boom:

- Wat ervaar je als een obstakel?
- Wat ligt er in de weg?
- Wat gebeurt er als je omvalt?

Let erop dat je je vragen altijd linkt aan de centrale coachvraag. Anders loop je het risico eindeloos gezellig te associëren, zonder dat je cliënt concreet verder komt met zijn initiële vraag.

WERKVORM 5: Rituele handeling

Zoals je in de vorige werkvorm de omgeving hebt gebruikt als inspiratiebron voor je vragen, kun je die ook gebruiken om een rituele handeling te doen. Een ritueel zet je meestal aan het eind van de coach sessie in, om alle inzichten van die dag en de keuzes die gemaakt zijn, nog eens met aandacht te bevestigen. Doordat het een fysieke handeling is, biedt het een hele stevige verankering.

Een brug

- Met het lopen over de brug, laat je cliënt symbolisch het verleden achter zich en zet letterlijk stappen richting een nieuwe toekomst.
- Met het lopen over de brug, overbruggt zij de verschillen en zoekt zij toenadering aan de overkant.

Een kronkelig bospad

- Met het inslaan van dit pad, verlaat je cliënt bewust de gebaande paden en kiest zij haar eigen richting.
- Met het inslaan van dit pad, kiest de cliënt heel bewust voor een onbekende toekomst.

De zee/een meer

- Je cliënt neemt een duik om daarmee haar schuldgevoelens schoon te wassen
- Je cliënt neemt een duik om 'de sprong in het diepe te wagen'.

Vergeet niet om te benoemen waar het ritueel letterlijk over gaat. Bijvoorbeeld:
Het verleden is: de relatie waar je uit bent gestapt. De nieuwe toekomst: een leven als single.

50 VRAGEN VOOR DE NATUURCOACH

Openingsvragen

1. Wat doet het met je als je naar dit beeld (of stilleven) kijkt?
2. Wat valt je op?
3. Wat zijn de grenzen van het beeld/stilleven?
4. Wat zegt dit over hoe je met je eigen grenzen omgaat?

Waarnemingsvragen

5. Is er een reden dat je dit op deze wijze of op deze plek hebt gelegd?
6. Kun je iets vertellen over...
7. Het valt me op dat... wat zegt dat over jou? Over jouw situatie?
8. Heeft ... ook nog enige betekenis?
9. Doet de omgeving mee?
10. Wat betekent...voor jou?
11. Herken je dit in je dagelijks leven?
12. Hoe is dat voor je?
13. Wat denk je daarbij?
14. Wat voel je daarbij?
15. Wat valt je op als je het vanuit een ander perspectief bekijkt?
16. Is er een boodschap zichtbaar?
17. Wat doet dit me je?

Concretiseringsvragen

18. Noem eens een voorbeeld?
19. Wat zie ik je dan doen?
20. Hoe ziet dat er in de dagelijkse praktijk uit?
21. Wat is het effect van je handelen?
22. Kun je dat nog specifieker uitleggen?
23. Wat is er dan anders, meer, minder...
24. Kun je een recent moment terughalen waarin dit zichtbaar werd?
25. Wat speelt er heel concreet op dit moment tav wat je nu vertelt?
26. Hoe is dat voor je?
27. Wat doe je daarmee?

Vragen die helpen te voelen

28. Wat doet dat met je?
29. Wat gebeurt er nu met je?
30. Hoe is dat voor je?
31. Welke gevoelens worden daarbij wakker gemaakt?
32. Welke emotie raakt dit?
33. Zijn er nog meer emoties voelbaar?
34. Waar is dit in je lichaam voelbaar?
35. Hoe voelt dat? Kun je een beschrijving geven?
36. Kun je erkennen dat deze emotie in je huist?
37. Hoe is dat, om dit hardop te zeggen?

Kijken wat verandering doet

38. Is het beeld/stilleven in balans?
39. Zou je iets anders willen doen?
40. Wat zou je anders kunnen doen?
41. Heb je daar ideeën over?
42. Moet er iets af, of bij?
43. Waar staat dat concreet voor?
44. Wat doet dat met je?
45. Hoe vertaalt deze handeling zich in de realiteit?
46. Wat is er voor nodig om dit in de realiteit toe te passen?
47. Wie of wat kan jou daarbij ondersteunen?
48. Hoe ga je dat vorm geven?
49. Wat zou hierin een valkuil kunnen zijn?
50. Hoe kun je dat voorkomen?

Audiocursus natuurcoaching

Smaakt het naar meer? Verken de [audio cursus Natuurcoaching](#) en duik nóg dieper in dit prachtige vak.

Zelf een sessie ervaren?

[Lees hier meer over het bijzondere zelfcoachprogramma](#) **In 7 stappen naar verlichting.**