



"Paardencoaching brengt mensen weer in balans", aldus AnnaSofia van Hooijdonk.

L.I.V.I.N.G. COACHING

PAARDENCOACHING NA CRISIS EN VERLIES

Langzaam worden de regels ten gevolgen van de coronacrisis weer versoepeld, maar veel mensen en bedrijven hebben nog een lange weg van herstel te gaan. "Het is een weg van overleven via doorleven naar doorgaan met het leven", aldus AnnaSofia van Hooijdonk van L.I.V.I.N.G. Horse and Dog Assisted Coaching. "Niets is meer zoals het was, mensen moesten in quarantaine, bedrijven werden stilgelegd, zekerheden en nabijheid zijn weggefallen. Iedereen ging in de overlevingsstrategie. Hoe was die van jou of jouw bedrijf? Waar sta je nu?"

VERPLICHT NAAR BINNEN

De opgelegde regels voelen voor velen dubbel. Aan de ene kant is er het verplicht thuisblijven, een soort schijnvakantie met rust, ontspanning, overpeinzingen, emotioneel en praktisch opruimen.

Aan de andere kant is er de angst voor het virus, de onzekerheid over de toekomst en misschien verlies van een naaste, baan of bedrijf. "Maar iedereen werd min of meer verplicht naar binnen te gaan", aldus AnnaSofia. "Onzekerheid, stress, werkdruk, hoge verwachtingen, veranderende eisen binnen het sociale systeem, eenzaamheid en verlies, kunnen leiden tot overprikkeling van het immuunsysteem. Stresshormonen zoals cortisol en adrenaline vieren dan hoogtij en dit leidt weer tot zwakte."

NU WEER NAAR BUITEN

Nu de regels weer versoepeld mogen worden, is er blijdschap, maar worden we ons ook bewust van de schade. "Het is alsof men lang opgesloten heeft gezeten na een onheilspekkende natuurramp en weer naar buitenkomt en ziet hoe alles verandert is", legt AnnaSofia uit.

VRAGEN DIE AAN BOD KOMEN:

- Wat gaan we ermee doen?
- Hoe pakken we onszelf weer bij elkaar?
- Wat kunnen en willen we anders doen?
- Hoe bouwen we weer op?

"Een gewone vakantie leidt ook vaak naar dit soort vragen, want wanneer men een periode heeft gehad van echte ontspanning, wordt deze ook vaak afgesloten met een besluit van 'Ik wil meerdere gewoonte- en gedragsveranderingen aanbrengen.' Dit is een keuze en gebeurt vrijwillig. Nu na deze onvrijwillig opgelegde 'schijnvakanties' en het bewust worden van de schade, is het zaak om van binnenuit weer naar buiten te komen."

VRAGEN DIE AAN BOD KOMEN:

- Hoe verwerk je jouw verlies?
- Waar ligt jou kracht?
- Wat zijn jouw kwaliteiten?

Wat kan coaching met de inzet van paarden hierin voor jou of jouw bedrijf betekenen?

VAN BINNEN NAAR BUITEN EN VAN BUITEN NAAR BINNEN

Contact met paarden doet iets met mensen en het kan een krachtig anker bieden. "Deze vorm van coachen heeft een goede uitwerking op het vrijkomen van de motiverende- en gelukshormonen, zoals dopamine en endorfine, waardoor men lang en positief op de coachingservaring kan reflecteren", benadrukt AnnaSofia. "Door paarden in te zetten bij coaching ziet de coach al aan een subtiele verandering bij het paard dat er bij de klant iets van binnen gebeurt. Door dit te combineren met onderbouwde coachtechnieken krijgen mensen dieper inzicht in of antwoorden op de vraagstukken waarmee ze komen. Het brengt mensen weer in balans, terug in zichzelf en in het hier en nu. Het paard maakt je op bijzondere wijze bewust van het leiding geven en leiding nemen over je eigen lijf, werk en leven."

Voor meer informatie: 06-45522696
living.lifecoach@gmail.com
www.info-living.nl