

Recensie voor [www.therapeutvinden.nl](http://www.therapeutvinden.nl)

**Titel Boek: Wandelcoaching door Jeroen Hendriksen**

**Uitgeverij Boom/Nelissen 2012**

**‘Voor iedereen die graag wandelt en daar meer verdieping aan wil geven’**

**Dit boek over de kunst van het wandelend coachen is een aanrader voor de professionele coach, maar ook voor de ‘gewone’ wandelaar. Het laat je verdieping vinden bij levensvragen door praktische en bruikbare gedachten over wandelen.**

**Je raakt geïnspireerd door de filosofische kanttekeningen en verwijzingen uit de boekenkast van Hendriksen. De ideeën zijn praktisch toepasbaar; je kunt samen met de coachee direct de zorgen uit je lijf lopen.**

**In dit boek wordt wandelen gezien als metafoor voor het leven zelf; oefenen met de helicopterview, met de kleinere en de grotere context en met associaties uit de natuur.**

**Uit theorieën over veranderingsprocessen haalt Hendriksen in zijn boek een mooie beschrijving aan van reflectie, namelijk ‘reflection in action, on action and also the day after’.**

**Wandelend coachen stimuleert zelfonderzoek. Het kan helpen om tot een nieuw construct van je verhaal te komen. Door het bewandelen van ‘denk’wegen, via ‘de mentale kaart’, door het stellen van grenzen en door het maken van omwegen om doelen te bereiken. Via de reinigende ademhaling laat je vermoeidheid en stress achter je en kom je tot nieuwe inzichten.**

**De aanmaak van gelukshormonen en het verkennen van emoties en diep onderzoek naar onszelf maakt van de wandeling een positief resultaatgericht gebeuren.**

**Hendriksen is daarbij zorgvuldig als het gaat om adviezen voor de coach. Hij zegt bijvoorbeeld, “onderschat niet het belang van een goede voorbereiding en van nazorg; de impact voor de coachee kan groot zijn”.**

**Wie wil dit nou niet zelf ervaren?**

**Loop gewoon een eind...!**

**Elke Plötz Gezinstherapeute/wandelcoach**

