



Wandelend in gesprek over loopbaan en levensloop

Rob van Veenendaal beschouwt de voordelen van het wandelend in gesprek gaan. Met een ander of met jezelf. Een werkvorm die door coaches en begeleiders de laatste jaren steeds meer wordt gebruikt en voor als je alleen een dag wandelend wil stilstaan.

Het voeren van intens(iev)e gesprekken tijdens wandelingen is voor veel mensen die het kennen een rustmoment in een hectisch leven. Dat kan in gesprek met een ander maar ook met jezelf zijn. Voor de mensen die het niet kennen en ontdekken is het vaak een eye-opener. Dat komt omdat je tijdens de wandelingen niet voortdurend denkt en analyseert, maar ook echt fysiek bezig bent. Naast de mentale en hersenactiviteit zijn er ook stiltemomenten en reflectie. Daarmee krijgen ook gevoelens de ruimte en ontstaat er een combinatie van denken, voelen en doen die uiterst stimulerend en inspirerend is.

Door een aantal bureaus op het gebied van coaching en begeleiding wordt er regelmatig een programma verzorgd waarbij mensen deels of volledig wandelend kunnen stilstaan. Individueel of met een groep. Bij de ontwikkeling van aspecten uit zowel hun loopbaan als levensloop. Voor veel trajecten is het wandelen als werkvorm goed mogelijk. Wandelend aandacht schenken aan de combinatie van werk en leven kan worden toegepast in zowel korte- als lange afstandswandelingen. Van een eenvoudige samenwerkingsvorm binnen Nederland tot een luxe verblijf in het buitenland. Op internet en in boekvorm is er van alles over te vinden.

Tijdens een wandeldag of een wandelmeerdaagse kunnen allerlei thema's beschouwd en besproken worden die te maken hebben met jouw persoonlijke vraag of situatie. Zaken uit bijvoorbeeld je verleden, heden of toekomst. Of aandacht voor wie je bent, wat je kan, wat je wilt en wat je doet. Gesprekken kunnen gaan over waarden, kwaliteiten, inspiratie, talenten, vaardigheden. Al wandelend kan je uitstekend onderdelen van je loopbaan en levensloop evalueren. Wandelende momenten van bezinning en bezieling creëren die tot bewuste keuzes kunnen leiden in werk en leven. Uit ervaring is gebleken dat het letterlijk in beweging komen en de afwisseling bij een reflectieve wandeling zeer verdiepend, verrijkend en inspirerend is. Als je het regelmatig doet ontstaat er steeds meer bewustwording en zelfbewustzijn wat leidt tot meer zelfsturing van binnenuit. Inspanning, ontspanning en persoonlijke ontwikkeling bij elkaar, in een keer.

Er zijn vragen die in alle levensfasen aan de orde komen. Los van de leeftijd die je hebt. Vragen die bekend zijn vanuit de midlife-fase komen veelal ook in andere levensfasen naar voren bij mensen die de tijd willen nemen om zich te bezinnen. Doe ik nog wel wat ik wil? Wat ga ik de aankomende jaren het liefste doen in werk en leven? Hoe is het zo gekomen dat ik ben beland waar ik nu zit? Deze vragen sluimeren vaak al langer. Op een gegeven moment wil men daar wat mee doen en daarvoor is het allereerst nodig een tijd van bewustwording in te lassen. Alleen of met een begeleider. Nadenken, terug naar jezelf. Waar ben ik mee bezig?

Tijdens langeafstandswandelingen kan je volop aandacht geven aan dergelijke vragen en het proces van zingeving naar concretisering dat daarop volgt. Als je aan de slag wilt met zulke vragen over je werk en je leven dan heb je tijd nodig en ruimte. Juist tijdens een lange wandeltocht heb je beide voldoende. Het enige dat je verder nodig hebt is een goede motivatie en de moed om jezelf onder ogen te zien. Het zullen niet altijd vreugdevolle wandelingen zijn op elk moment. Reflectie en bewustwording gaat over beide zijden van de medaille: de leuke en de minder leuke kanten van jezelf en het leven. Een wandeling is geen middel tot het verkrijgen van instant langetermijngeluk. Wel kan het een ommekeer of een aanzet ertoe opleveren vanwege een toenemend zelfbewustzijn. Ondertussen loop je steeds meer te genieten van de natuur en jezelf.

Rob van Veenendaal is eigenaar van INTENS Loopbaangesprekken en verzorgt wandeltrajecten voor mensen die zich goed willen oriënteren op de tweede helft van hun (werk-)leven.

INTENS Loopbaangesprekken, Rob van Veenendaal, zomer 2008