

Voorwoord

Na jaren op kantoor gewerkt te hebben, werd ik me ervan bewust dat het me niet meer echt gelukkig maakte. Vraag is dan natuurlijk: Wat dan wel?! Na veel praten, zoeken, proberen en niet vinden, had ik me erbij neergelegd dat dit het dan maar moest zijn.

En toen vertelde mijn paardrij-instructeur dat zij lesgeven niet meer leuk vond. Ze wilde wat anders doen. Hoe bekend klonk me dat in de oren! Verschil was dat zij wel al een idee had wat ze dan wilde: coachen met behulp van paarden. Ze wist alleen nog niet waar. En wat wil het 'toeval' nu? Ik was net aan een nieuwe freelance opdracht begonnen. En bij het kennismaken met mijn manager, had ik verteld dat ik een paard had en dat paardrijden mijn grote hobby was. Daarop vertelde hij dat hij uit een paardenfamilie kwam en dat zijn zus nog steeds 'in de paarden zat' en nu iets heel leuks deed: een opleiding om coach met behulp van paarden te worden... Toen de informatiefolder over deze opleiding op mijn bureau lag en ik het doorlas, wist ik het meteen: Dit is voor mij.

Nu, vele jaren later ben ik "paardencoach" en coach ik samen met mijn coachpaarden mensen op een bijzondere, mooie en effectieve manier om ze te helpen het antwoord op hun vraag of de oplossing voor hun probleem te vinden, keuzes te maken of om hun situatie te begrijpen. De paarden helpen met zachtheid, begrip en mededogen. Hun sensitiviteit is vele malen groter dan

die van welk mens dan ook en ze weten precies wat ze moeten doen om de coachee te helpen. De reacties van mijn coachees variëren dan ook van opluchting tot het hebben van een aha-momentje en alles wat daar tussenin zit.

In dit boek staat een aantal verhalen van coachsessies, zoals die daadwerkelijk hebben plaatsgevonden. Het zijn (bewerkingen van) blogjes, zoals ik ze al eerder heb gepubliceerd op ***paardencoach.tumblr.com***. Ik hoop dat iedereen die het leest, voelt hoe bijzonder het is om zo'n sessie mee te maken en hoe verrijkend het kan zijn. En misschien herken je wel een situatie zoals ik in een blogje beschreven heb. En misschien vind je een antwoord voor een probleem of vraag waar je zelf mee zit bij het lezen over een sessie van een ander! Alle verhalen zijn geschreven en gepubliceerd met toestemming van de betreffende coachee. Om hun privacy te waarborgen, zijn persoonlijke details echter zo veel mogelijk achterwege gelaten.

Ik wens de lezer heel veel leesplezier en aha-momentjes!

Astrid Loriaux

E astrid@loriaux-efficiency.nl
www.loriaux-efficiency.nl

Coachen met behulp van paarden

Voor mij en mijn coachees heeft een coachsessie met behulp van paarden een duidelijke meerwaarde. Hun sensitiviteit, kracht, mededogen, zachtheid en aanwijzingen zijn van onschatbare waarde. Zij oordelen niet, hebben niet meteen hun oplossing of mening klaar. Ze helpen de coachee om zelf de oplossing te vinden, het antwoord op de vraag of om tot inzichten te komen. Ze helpen om te begrijpen wat er gebeurt en waarom de dingen zijn zoals ze worden ervaren. Daar kunnen wij mensen niet tegenop met onze logica, verstand en gevoel dat we het beter weten voor de ander en/of onze behoefte om voor hem of haar het probleem op te lossen.

En graag wijs ik er nog even op: paarden kunnen inderdaad ons een spiegel voorhouden. Ze zijn ook coaches, begeleiders, leermeesters, troosters en nog veel meer ... Door ze alleen maar te zien als spiegels, doen we ze ernstig te kort.

Coachen - wat heb je eraan?

Even los van de manier van coachen (zoals met paarden, op competentie, nlp, wandelen enz.), zijn er nog steeds mensen die niet zo goed snappen waarom je überhaupt een coach nodig zou kunnen hebben. Maar wat is coachen dan ook precies? De NOBCO (de Nederlandse Orde van Beroepscoaches) hanteert de volgende omschrijving: