

---

*Wandelcoaching bij stress en onzekerheid:  
rust, zelfvertrouwen en plezier voor zorgprofessionals  
in de Duin- en Bollenstreek*

---

## Inleiding

Laatst liep ik met een klant door de duinen. Zij is verantwoordelijk voor de dagelijkse zorg van cliënten met een beperking. Druk pratend over het werk en met een hoog wandeltempo, vertelde ze “Ik ben moe maar mijn hoofd gaat maar door – zelfs als ik eindelijk vrij ben”.

Herkenbaar? Zorgprofessionals staan altijd klaar voor anderen, dragen veel verantwoordelijkheid, en ondertussen hebben ze weinig tijd voor zichzelf om weer op adem te komen. Vaak gaat het na het werk door als ze thuis komen met gezin, vrienden en andere activiteiten.

Misschien herken je het zelf ook wel als je lange tijd druk bent, dat je meer gaat piekeren, twijfelen aan je zelf, irritaties en continu spanning voelt. Je wilt het dan wel anders, maar ziet door de bomen het bos niet meer. Juist dan kan **wandelcoaching bij stress en onzekerheid** helpend zijn. Niet omdat er iets mis is met jou, maar omdat je even stil mag staan bij wat er wél goed gaat en bij wat jij anders wilt.

Maar wat is coaching eigenlijk en waarom werkt het zo goed in de natuur. Ik vind het opvallend dat veel zorgprofessionals eigenlijk niet goed weten wat coaching voor hen kan betekenen en hoe zij dit voor zichzelf kunnen organiseren. In dit blog vertel ik waarom **wandelen in de natuur** zo goed werkt bij stress en onzekerheid en hoe ik de **Duin- en Bollenstreek** op pad ga.

1. Wat doet wandelcoaching voor jou als zorgprofessional?
2. Is coaching iets voor mij?
3. Waarom wandelen zo helpt bij stress en onzekerheid
4. Hoe wetenschap bevestigt dat wandelen helpt bij stress
5. Wandelcoaching voor zorgprofessionals die vastlopen
6. 10 tips om stress te verminderen en meer balans te ervaren
7. Samen op pad in de Duin- en Bollenstreek
8. Klaar om te gaan wandelen en te groeien?

## 1. Wat doet wandelcoaching voor jou als zorgprofessional?

Coaching is geen snelle oplossing of adviesgesprek. Het gaat erom dat jij **inzicht krijg in jezelf**. Een coach helpt je om te onderzoeken wat jou energie kost, waar jij naar verlangt en welke patronen misschien in de weg staan. Het mooie is dat coaching **toekomstgericht**.

Het uitgangspunt is dat iedereen talenten heeft en dat de oplossing al bij jezelf aanwezig is. Een coach helpt om vaardigheden, motivatie en mindset te verbeteren, zodat je in actie komt

en stappen zet richting jouw doel. Het resultaat van coaching is dat je meer **voldoening en plezier** haalt uit je leven.



## 2. Is coaching iets voor mij?

Veel mensen zoeken coaching wanneer ze last hebben van **stressklachten, piekeren of onzekerheid** in hun werk of op persoonlijk vlak. Juist in die momenten kan het waardevol zijn om even uit de drukte te stappen en ruimte te maken voor reflectie.

Misschien merk jij dat je maar wat blijft aanmodderen, want “zo erg is het ook weer niet”, “ik moet me gewoon niet zo druk maken”, “het gaat vanzelf wel weer weg”. Ik heb dit zelf ook vaak gedacht, maar in mijn lijf voelde ik de kriebels en had ik vaak last van hoofdpijn. Onbewust had ik veel spanning in mijn lijf. Toen ik mij dit realiseerde, besloot ik dat ik het echt anders wilde. Ik wist dat stress erg ongezond is en realiseerde me ook dat ik eigenlijk minder plezier maakte dan ik wilde.

Ben jij er eigenlijk ook wel klaar mee hoe het nu gaat? Wil jij het echt anders? Wanneer jij gemotiveerd bent en wel wat hulp kan gebruiken, dan kan coaching jou weer op weg helpen.

**STILSTAAN  
BIJ JE  
HANDELEN  
IS  
VOORUITGANG**

*Loesje*

Belangrijk om te weten: coaching is geen therapie. Bij therapie ligt de focus op het verwerken van psychische problemen, of trauma's. Coaching richt zich op **persoonlijke groei, zelfinzicht en het zetten van haalbare stappen** in je dagelijks leven.

“Coaching geeft je inzicht in wie je bent, wat je wil en hoe je daar komt. Door oefeningen en gesprekken leer je nieuw gedrag en nieuwe vaardigheden. Een coach helpt je je doelen te verhelderen en leert je tot oplossingen te komen en hoe je je nieuwe doel blijvend kunt bereiken. ([www.nobco.nl/ik-zoek-een-coach/wat-is-coaching](http://www.nobco.nl/ik-zoek-een-coach/wat-is-coaching))”

Lees hier meer over mijn wandelcoach aanpak bij zorgprofessionals ->

 <https://reflectiepoel.nl/coach-trajecten/>

### 3. Waarom wandelen zo helpt bij stress en onzekerheid

Wandelen in de natuur maakt coaching vaak **extra krachtig**. Beweging en natuur hebben een positief effect op zowel lichaam als geest. Al na één sessie merken veel mensen dat hun hoofd lichter aanvoelt en hun ademhaling rustiger wordt.

De natuur trekt onze aandacht op een manier die moeiteloos ontspant. Volgens **Agnes van den Berg**, omgevingswetenschapper, werkt de herhaling van patronen in de natuur (zoals takken van een boom die zich steeds verder vertakken) kalmerend en bewustmakend. Onze hersenen ervaren dat als veilig en vertrouwd.



Fractaal in de natuur, de boom heeft takken die zich vertakken in kleinere takjes. Elke tak is een herhaling van hetzelfde patroon; een tak kan gezien worden als een boompje met takken die zich vertakken, etc.

Er is veel wetenschappelijk onderzoek gedaan naar de effecten van de natuur en het bewegen in de natuur.

Volgens de Green Mind Theory werkt de natuur herstellend. Het groen om ons heen verlaagt stress, geeft rust en maakt ons brein creatiever. Veel mensen merken dat al na één sessie wandelcoaching; je hoofd wordt lichter en je ademhaling rustiger.

Als je loopt gaat je lichaam aan de slag. Je hart gaat harder pompen en komt er meer zuurstof in je hersenen waardoor je helderder kunt denken en je beter kunt concentreren. Ook komen er **gelukshormonen** vrij, zoals endorfine, dopamine en serotine. Deze stoffen samen zorgen ervoor dat je je **blijer, rustiger en lichter** voelt. Het stresshormoon cortisol daalt, waardoor je merkt dat er **meer ruimte** ervaart in je hoofd en lijf.

Na een coachwandeling hoor ik mijn klant vaak zeggen dat ze het allemaal wat **lichter en luchtiger** voelt. Door samen naast elkaar te wandelen, gaan de gesprekken meer vanzelf én voelen stiltes minder ongemakkelijk. Wandelcoaching helpt als je in de knoop zit door veel twijfels, onzekerheid of weinig zelfvertrouwen.

## 4. Hoe wetenschap bevestigt dat wandelen helpt bij stress

Onderzoek laat zien dat wandelen in de natuur zowel **mentale als lichamelijke voordelen** heeft:

### **Je hersenen krijgen frisse lucht.**

Zodra je gaat wandelen, stroomt er meer bloed en zuurstof naar je brein. Alsof er een frisse wind door je hoofd waait: je denkt helderder en voelt je alerter.

→ Bron: *Harvard Health*, 2014

### **Je voelt je blijer en lichter.**

Beweging triggert een golf van gelukshormonen — dopamine, serotonine en endorfines. De natuur heeft z'n eigen antidepressivum ingebouwd, en het heet: bewegen.

→ Bron: *Annual Review of Medicine*, 2019

### **Stress maakt plaats voor ontspanning.**

Terwijl je stapt, daalt het stresshormoon cortisol. Je lichaam hoort als het ware: “*We zijn veilig, je mag weer ademen.*”

→ Bron: *Harvard Health*, 2020

### **Je brein bloeit open.**

Regelmatige beweging helpt hersencellen groeien en nieuwe verbindingen maken — net als jonge takjes die nieuwe knoppen krijgen. Zo blijf je mentaal veerkrachtig en creatief.

→ Bron: *Frontiers in Human Neuroscience*, 2021

### **Eén wandeling doet al wat.**

Zelfs een korte route helpt om spanning los te laten en piekergedachten tot rust te brengen. Je hersenen schakelen als het ware over van storm naar briesje.

→ Bron: *Frontiers in Psychology*, 2018

Kortom: wandelen stimuleert zowel het herstel van stress en persoonlijke groei op een natuurlijke manier.

## 5. Wandelcoaching voor zorgprofessionals die vastlopen

Stress en onzekerheid zijn nauw met elkaar verbonden. Twijfel aan jezelf of je eigen kunnen gaat vaak samen met laag zelfvertrouwen en angst voor kritiek. Dit kan leiden tot terugtrekking of het vermijden van uitdagingen.

Tijdens wandelcoaching help ik je om dit patroon te doorbreken. We kijken samen naar jouw situatie: waar voel je spanning, waar kom je jezelf tegen en welke kleine stappen kun je zetten om meer rust en vertrouwen te ervaren.

Herken je bijvoorbeeld dat je 's nachts ligt te piekeren over werk, collega's of cliënten? Of dat je het gevoel hebt nooit genoeg te doen? Wandelcoaching voor zorgprofessionals biedt **een veilige plek om dit te onderzoeken**, letterlijk in beweging, met een frisse blik en een begeleid proces.



## 6. 10 tips om stress te verminderen en meer balans te ervaren

Wanneer je echt verandering wilt en ook voor op de langere termijn met meer rust en zelfvertrouwen wil ervaren zodat je je zekerder voelt en meer plezier en voldoening haalt uit je werk en leven, ga dan aan de slag met de volgende tips.

1. **Accepteer je onzekerheid:** maak ruimte voor je gevoel en hang er geen oordeel aan.
2. **Schrijven en onderzoeken:** waar komt het gevoel vandaan?
3. **Richt je aandacht op positieve dingen:** ook kleine successen tellen.
4. **Ga de natuur in:** stilte en groen geven rust
5. **Beweging:** wandelen of lichte oefeningen helpen om spanning los te laten
6. **Praat erover:** contact met anderen geeft steun.
7. **Rustig ademen:** meditatie of mindfulness kalmeert het zenuwstelsel
8. **Structuur:** ritme en regelmaat geven houvast
9. **Gezond leven:** goede voeding en goed versterkt je veerkracht
10. **Ontspanning:** Muziek luisteren of creatieve hobby's helpen je hoofd leeg te maken

Door deze tips te combineren met **wandelcoaching** ontstaat ruimte om je gedachten te ordenen, te voelen wat belangrijk is, en stap voor stap richting meer **zelfvertrouwen en plezier** te bewegen.

## 7. Samen op pad in de Duin- en Bollenstreek

Ik werk in de prachtige omgeving van de **Duin- en Bollenstreek**. De bloembollen laten elk seizoen heel goed zien wat zij op dat moment nodig hebben om tot bloei te kunnen komen. Het is een fantastisch inspirerend voor reflectie en groei tijdens het coachproces.

Elke sessie is **ervaringsgericht** en zet je een stap naar meer rust, zelfvertrouwen en plezier.

Gun jezelf een coachtraject en laat jezelf weer stralen!



## 8. Klaar om te gaan wandelen en te groeien?

Herken je jezelf in de verhalen hierboven? Voel je dat je vastloopt door stress, onzekerheid of piekergedachten? Wandelcoaching is effectief, praktisch en past in jouw tempo en ritme.

Het eerste contact is altijd vrijblijvend. Samen kijken we naar de mogelijkheden en bepaal jij hoe ver je wilt gaan. Eén stap tegelijk, letterlijk en figuurlijk, richting **meer rust, veerkracht en plezier**.

Door contact met mij op te nemen, zet je al een eerste stap!

Neem contact op en plan je eerste wandeling 🚶 -> <https://reflectiepoel.nl/contact/>