

# Health Coaching

## Highcoaching

Coaching op een hoger niveau



Deze nieuwsbrief is een uitgave van Highcoaching Jaargang 3 nr. 6

Door Johan Hooglugt

In mijn vorige nieuwsbrief heb ik geschreven over wat positiviteit voor ons kan doen. Nu wil ik graag een stap verder gaan met Health coaching.

### De 4 pijlers van Health Coaching

#### Pijler 1 Mindfulness

Mindfulness is bewuste aanwezigheid in het hier en nu. Het gaat er hierbij om dat je waarneemt waar je bent, met wie je bent en bewust geluiden, beelden en geuren van je omgeving in je opneemt. Dit proces vereist regelmatige beoefening van mindfulness door te oefeningen in therapeutische sessies.

#### Pijler 2 Authentiek zijn

Authentiek communiceren. Dit gebied strekt zich uit van en bouwt voort op communicatie netwerken zoals motiverend interviewen, respectvol interviewen en geweldloze communicatie. De uitkomst komt samen met de volgende vier aspecten:

- *Diep luisteren* beschrijft horen wat is gezegd door de ander en luisteren tussen de woorden door, gebruik van lichaamstaal en emoties. Het gaat om het gebruik van meerdere technieken om het juiste te horen, voor zowel de cliënt als coach.

- *Nieuwsgierig onderzoek* is een onbevooroordeelde manier van openhartig communiceren zonder doel of verwachtingen.
- *Reflecties* geven aan de cliënt door een spiegel voor te houden op basis van wat gehoord of gezien wordt. De coach moet altijd de 'waarheid' van de reflectie met de klant checken. Dit biedt een mogelijkheid om te observeren op basis van inzichten met empathie in plaats van medelijden, medeleven, of oordelen te hebben.
- *Stilte* is een kritisch en vaak niet erkend aspect van aandachtig menselijk communiceren. Coaches dienen zich deze techniek van stilte eigen te maken om gevoelig en responsief te zijn met het effectief gebruik van stilte in gesprekken met een cliënt.

#### Pijler 3 zelfbewustzijn

Dit is permanent mindfulness toepassen op het eigen fysieke, mentale en emotionele. Om helder te zijn naar de klant dient een coach zich continue bewust te zijn van welke gevoelens en reacties van binnen ontstaan, zodat hij op een juiste manier kan inspelen op reacties die

de cliënt heeft tijdens de sessie en om persoonlijke issues buiten de sessie te plaatsen. Dit betekent dat een goede Health Coach zich verbindt tot een levenslange les van persoonlijke ontwikkeling/bijtscholing met behulp van welke instrumenten, vaardigheden en middelen welke op enig moment noodzakelijk kunnen zijn. Met andere woorden: Health coaches moeten voortdurend bezig zijn met hun eigen ontwikkeling en welzijn om anderen doeltreffend te kunnen coachen.



### Pijler 4 Veiligheid

Het scheppen van een klimaat van veiligheid, zoals dit wordt waargenomen door de cliënt, is cruciaal voor het creëren van vertrouwen, verbinding en een productieve relatie tussen coach en cliënt. Dit is een variabele en steeds veranderende omstandigheid wat nodig is voor de cliënt om zich veilig te voelen ten opzichte van de tijd, de inhoud en de relatie. De coach moet altijd een permanent bewustzijn van veiligheid hebben. Het besef van de veiligheid van de relatie en het proces, zelfs als er niet gesproken wordt over de cliënt, zorgt voor respect voor elkaar en elk ander individu.

Health Coaching kan worden toegepast op allerlei facetten in het leven zoals bestaande concepten van reductionisme, financiële druk, diep verankerd autoritair gedrag, relaties, onderwijs en ondersteuning. Als zich dergelijke situaties voordoen val je vaak terug in automatisch gedrag en dit versterkt onze oude patronen. Dit wordt veroorzaakt doordat automatisch gedrag voortkomt uit ons autonome hersendeel (emotionele brein). Vaak gaat het om negatieve ervaringen die deze reacties losmaken.

Wij noemen dit dan ook de Fight - Flight en Fear reacties (ons overlevings gedrag). Met Health Coaching valt hier dus iets aan te doen.

Een van de vormen van Health Coaching is het aanleren van de hartcoherentie technieken van HeartMath. Ik noem de methode van HeartMath regelmatig "Mindfulness plus". Daar waar mindfulness zich richt op het leven in het Hier en Nu, gaat hartcoherentie een stap verder. Wij voegen het positieve gevoel toe aan de toestand van coherentie (balans/flow). HeartMath werkt aan beïnvloeding van het emotionele brein door je dagelijks te focussen op de positieve zaken.

Door het aanleren van de technieken van hartcoherentie kan men zijn gezondheid positief beïnvloeden.

Een effectief middel in de bewustwording en zelfregulering is het (leren) toepassen van hartcoherentie technieken. Met behulp van het EmWave PC® systeem leert men hartcoherentie te trainen waarmee de lichamelijke gevolgen van stress, maar ook het ontstaan van stress significant afneemt.

De methode van HeartMath is wetenschappelijk onderbouwd. Er wordt continue onderzoek gedaan naar de gevolgen van stress op ons lichaam en geest en de voordelen van het toepassen van de hartcoherentie methode.

### Wondermiddel

*Is hartcoherentie nu een wondermiddel? NEE!!*

Graag vertel ik iets over mijn eigen ervaringen. Zelf kwam ik in 2007 in aanraking met de methode van heartMath. Ik was herstellende van chronische kanker. Als je leven instort door een ernstige gebeurtenis is het moeilijk om de draad weer op te pakken. Toch is het mij enorm goed gelukt om weer echt te genieten van het leven. Dan bedoel ik ook echt GENIETEN!!

Ik geniet van mijn gezin.  
Ik geniet van de mensen om mij heen  
Ik geniet van mijn werk  
Ik zie elke dag wel iets positiefs  
Ik ruik beter  
Ik luister beter  
Ik hoor beter  
..... en ga zo maar door.

*Ben ik wel realistisch? JA!!*  
Ik weet dat ik met mijn ziekte niet oud ga worden. Ik ben het leven nog meer gaan waarderen. Ik maak mij niet meer druk om zaken die ik niet zelf kan beïnvloeden, zoals de kanker die weer terug is gekomen. Wat ik wel zelf kan beïnvloeden is hoe ik met mijn lichaam en weerstand om ga.

In 2008 ben ik zelf de opleidingen gaan volgen tot HeartMath coach. Inmiddels heb ik al vele mensen mogen helpen om beter in het leven te staan. Op mijn site kunt u diverse uitspraken van cliënten terug lezen over behaalde resultaten met hartcoherentie.

### Algemene Resultaten

Enkele praktische resultaten van de methode HeartMath:

- meer energie en vitaliteit
- minder stress (en lagere bloeddruk)
- meer emotionele balans
- beter slapen
- betere concentratie
- betere weerstand
- helderder kunnen denken
- gewichtsbeheersing
- positiever in het leven staan
- meer om jezelf gaan geven
- meer voelen

### Informatie

Voor meer informatie over de methode van HeartMath kunt u mijn site bezoeken.

U kunt bij mij ook terecht voor:

- Stress Reductie Programma
- Stop Emotioneel Eten Programma
- Stoppen met roken
- Begeleiding kinderen
- Examentraining
- Angstbeheersing
- Relatiebemiddeling
- Schoolbegeleiding

Vraag ook naar de mogelijkheden voor het laten verzorgen van workshops bij uw onderneming

Bezoek mijn website:

<http://www.highcoaching.nl>

Stuur een mail naar:

[hooglugt@highcoaching.nl](mailto:hooglugt@highcoaching.nl)

Volg mij op Twitter:

[HooglugtJohan](#)

Of bel naar 06-39 55 81 09