

PAARDENCOACHING:



Van denken naar waarnemen

Een korte oefening om je hoofd tot rust te brengen

Iedereen kent wel momenten waarop het druk is in je hoofd. Gedachten volgen elkaar op, je bent bezig met wat nog moet gebeuren of blijft nadenken over iets wat eerder is gebeurd.

Dat is heel normaal. Maar soms kunnen gedachten zoveel aandacht vragen dat het lastig wordt om even afstand te nemen en tot rust te komen.

Paarden kunnen je helpen om je aandacht te verleggen. Niet doordat het paard iets voor je hoeft te doen, maar juist doordat jij heel gericht gaat kijken.

In deze oefening probeer je een paar minuten niets te verklaren, analyseren of oplossen. Je richt je aandacht alleen op wat je daadwerkelijk kunt waarnemen.

Probeer het zelf eens

Ga op een veilige plek buiten de ruimte van de paarden zitten, waar je goed zicht hebt op een groep loslopende paarden.

Kies één paard uit en richt gedurende ongeveer 5 tot 10 minuten je aandacht alleen op dit paard.

Kijk heel precies.

Wat doet het paard?

Probeer alleen de feitelijke, zichtbare bewegingen te benoemen.

Let bijvoorbeeld op:

- de oren;
- het hoofd;
- de hoeven en benen;
- de staart;
- de ogen;
- de afstand tot andere paarden;
- kleine veranderingen in houding of beweging.



Hoe kleiner je leert kijken, hoe meer er te zien is.

Alleen kijken

De uitdaging van deze oefening zit niet in het paard. De uitdaging zit in kijken zonder meteen betekenis te geven aan wat je ziet.

We zijn namelijk snel geneigd om ergens een verhaal van te maken.

Bijvoorbeeld:

‘Het paard draait zijn hoofd weg van het andere paard. Hij vindt dat paard waarschijnlijk niet aardig.’

Probeer daarvan te maken:

✓ *‘Het paard draait zijn hoofd naar rechts, weg van het andere paard. De afstand tussen de hoofden van beide paarden wordt groter.’*

Het eerste is een interpretatie.

Het tweede is een waarneming.

Probeer gedurende de oefening steeds terug te keren naar:

Wat zie ik werkelijk gebeuren?

Dwaalt je aandacht af?

Misschien merk je na een tijdje dat je alweer aan iets anders denkt.

Wat moet ik straks nog doen?

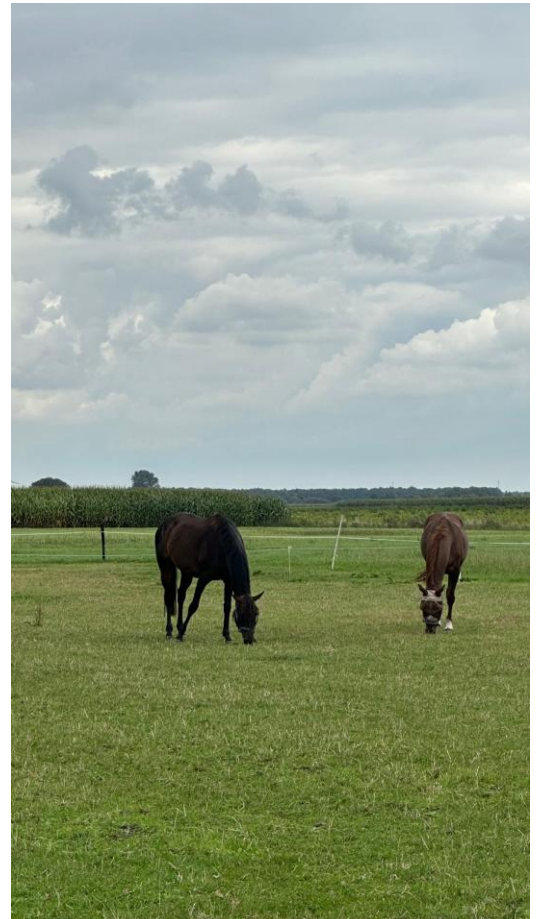
Heb ik dat bericht eigenlijk al beantwoord?

Waarom doet dat paard dat nou?

Dat is niet erg.

Merk eenvoudig op dat je aandacht is afgedwaald, zonder daar iets van te vinden. Breng je aandacht daarna weer rustig terug naar het paard.

Wat zie je nu?



Tot slot

Blijf na 5 tot 10 minuten nog heel even zitten.

Merk op hoe het nu in je hoofd is.

Je hoeft daar geen conclusie aan te verbinden en het hoeft ook niet ineens stil te zijn.

Vraag jezelf alleen: *Wat merk ik nu op?*

Misschien heb je niet alleen iets aan het paard gezien, maar ook iets ontdekt over hoe snel jouw hoofd betekenis geeft aan wat je ziet.

Neem de oefening mee

Deze manier van kijken kun je ook zonder paarden oefenen.

Bijvoorbeeld wanneer je ergens zit te wachten, buiten op een bankje of op een andere plek waar mensen, dieren of beweging om je heen zijn.

Probeer ook daar eens alleen te benoemen wat je daadwerkelijk ziet, zonder er meteen een betekenis of oordeel aan te verbinden.

Met zonnige groet,
Susan

Coachpraktijk Mozaïektuin

www.mozaiektuin.nl

mozaiektuin@ziggo.nl

