

Ik mag van
mezelf
kiezen

Ik mag van
mezelf
kiezen

Eric Van Poucke

Schrijver: Eric Van Poucke
Coverontwerp: Eric Van Poucke
ISBN:
© Eric Van Poucke

Inleiding

Zoals veel mensen heb ik heel veel gedaan, bezocht en ervaren. Go with the flow zoals men zegt. Doen en zien wat er gebeurt. Ik had een mening over het gebeuren. Voelde me soms enorm gekwetst. Werd boos en verdrietig. Angst kon me in zijn macht nemen met vluchten en vechten als gevolg. Situaties diende ik te ondergaan, want wat kon ik anders doen. Kortom wat er ook gebeurde positief of negatief, ik vormde een eigen mening. Mijn gedachtenmolen hield me wakker. Mijn gevoelens gooiden me van de ene naar de andere emoties. Ik had momenten van rust, vreugde maar ook voelde ik me slachtoffer en een mislukkeling.

Mijn paard, Pino, bracht daar stap voor stap gedurende de jaren verandering in. Hij confronteerde me meerdere malen met mijn handelen. Ik had en heb het gevoel dat hij mij begreep. Nog meer, hij kon mijn gedachten lezen. Wist precies wat er in me omging en hoe ik me voelde. Hij bracht me beetje bij beetje naar het nu. Opnieuw werd ik daarbij eens goed door elkaar geschud. Hij confronteerde me met mijn handelen. Met wie ik op dit moment was is een betere conclusie.

Mijn ervaring met hem hadden en hebben een grote impact op wie ik nu ben. Hij heeft me geleerd op te merken. Opmerken wat er gebeurt. Opmerken welke gedachten mijn gevoelens en acties sturen. Hoe ik de boodschappen van mijn omgeving door deze gedachten liet beïnvloeden. Ik werd me bewust van mijn lichaamstaal en de impact op hem. Merkte zijn lichaamstaal op. Wanneer ik in de rijles teveel met mezelf bezig was en geen aandacht voor hem had, mocht ik een bokfestijn verwachten. Hij ging in verzet doordat ik niet wist waaraan we op dat moment samen deden. Ik was me niet bewust van de gevolgen van mijn handelen. Had geen oog voor de impact van mijn gedrag op hem.

Opmerkzaamheid ligt nu aan de basis voor en van al mijn begeleidingen en trainingen. Het is een enorm hulpmiddel in mijn leven. Ik heb de meerwaarde meerdere malen mogen ervaren zowel privé als in mijn werk. Opmerken is echter niet voldoende. Daarna handelen is minstens

even belangrijk. Er bewust gevolg aan geven. Bewust géén actie op laten volgen is ook een keuze. Nu ik over de voorbije jaren reflecteer stel ik twee zaken vast. Momenten waarop ik bewust opmerkzaam was en er bewust ermee aan de slag ging, was het resultaat positief. Negeerde ik mijn observatie en deed ik wat voor de hand liggend en gewenst gedrag was, liep ik met mijn hoofd tegen een dikke harde muur. Mijn goede intenties, werden slechts heel zelden beloond.

Mijn invullingen voor opmerkzaamheid en tools wil ik met jou delen in de volgende pagina's. Stap voor stap met heel veel oefenen heb ik geleerd beter opmerkzaam te zijn. Regelmatig oefen ik opnieuw. Hier in de prachtige natuur van noord Thailand maak ik meerdere malen per week een wandeling met de paarden. In deze rustige omgeving ga ik op zoek naar nieuwe zaken. Een bloempje, een paddenstoel, een diertje, een vogelgezang welk ik voor het eerst opmerk. Stel hierbij mijn gedachten en gevoel vast. Merk dat paard en ik hierbij heel rustig genieten.

Sessies Equicoaching dragen er tot op vandaag ook toe bij om meer en meer op te merken. Het laat me toe de juiste vragen te stellen. De juiste houding aan te nemen, de juiste oefeningen te laten uitvoeren. Merk de vooruitgang van de coachees. Zie hoe snel ze tot bewustzijn komen en hun succes ervaren met of zonder het paard.

In de aanloop naar en het schrijven van dit boek reflecteer ik regelmatig. Stilstaan bij de coaching-sessie en trainingen. Mijn methodiek is de rode draad doorheen deze opdrachten. Stel vast dat er toch enkele zaken telkens opnieuw terugkomen. Aan de basis van Equicoaching ligt Trans Actionele Analyse van Eric Berne. Veel zaken die hij schrijft over de actie en reactie tussen mensen zie ik nog steeds gebeuren tussen mens en paard. IK OK – JIJ OK is voor mij de houding van elke coach met paarden. In elke coaching-traject breng ik de 'Dramadriehoek' aan. Een spel tussen mensen dat enorm herkenbaar is voor iedereen.

Positief formuleren is tevens mijn aandachtspunt. Even goed luisteren naar de mensen om me heen doet me besluiten dat we veel zaken negatief

beschrijven. Men weet wat men niet wil. Men legt de focus op wat niet goed is van, voor of door zichzelf. Positief formuleren betekent zeggen wat men wél wil en kan. Het vraagt veel oefenen en biedt zoveel mogelijkheden en persoonlijke groei.

Een coachee maakte me bewust van mijn vierde aandachtspunt: het persoonlijk voordeel. Onbewust passen we ons gedrag aan in functie van ons persoonlijk levensdoel. Jammer voor sommigen is dit steeds negatief voor zichzelf en/of de omgeving. Het was voor deze coachee heel verhelderend. Onbewust was zijn gedrag in functie van de ander. Toch was hij er zich van bewust alle beslissingen bewust en juist te maken. Nu onderzoekt hij bewust welk voordeel hij heeft voor zichzelf en beslist dan.

Wanneer ik verder reflecteer buiten mijn trainingen en begeleidingen moet ik vaststellen dat deze 4 items mijn leven grondig veranderd hebben. Merk veel meer op dan voordien. Zie mogelijkheden in plaats van blokkades en dwarsliggers. Ik geniet van mijn groei.

Je hoeft het niet altijd eens met mij te zijn. Het is mijn ervaring en deze wil ik heel graag met jou delen. Ik geef enkel het advies zaken hieruit toe te passen. Test ze uit bij vrienden en familie. Ga er bewust mee aan de slag, ook op de werkvloer. Onderzoek wat voor jou een hulpmiddel is. Hoe dit een meerwaarde voor jezelf kan zijn. Het zijn niet altijd spectaculaire veranderingen. Het zijn voornamelijk kleine momentjes die het verschil maken. Het is een jouw groeiproces. Geniet van jouw groei. Geniet van elke stap welke je onderneemt. Het is oké wanneer het resultaat niet is zoals je bedacht en gewenst hebt. Je hebt wel actief uitgetest. Onderzocht wat het voor jou eventueel kan opleveren. Voor sommigen is dit een uitdaging en misschien een grote inspanning. Een positief resultaat is mooi meegenomen. Het doen. Het resultaat opmerken. Onderzoeken wat er anders kan aangepakt worden. Dit is een inspanning. Een inspanning waar we veel te weinig bij stilstaan. De focus ligt veel te veel op het resultaat. Nu wil ik graag mijn eerste tip geven. Een tip welke veel mensen doet nadenken. Voor mij is dit de logica zelf.

Het resultaat komt vanzelf. Verleg jouw focus naar de weg ernaartoe.

Doe waar je volledig achter staat, merk op en stuur bij waar nodig.
Je zult verrast zijn van het resultaat.