

Wat heartfulness en 'eigen wijsheid' mij brachten

André **TIEROLF**

Al sinds mijn jeugd weet ik dat ik lijdt aan een chronische neurologische aandoening. En al namen de klachten in de loop van de jaren toe, toch voelde ik mij tot vier jaar geleden niet noemenswaardig beperkt in mijn leven. Vanaf dat moment ging de ziekte echter over in een meer progressieve vorm. De daarmee gepaard gaande verschijnselen, en met name de sterke vermoeidheidsklachten, dwongen mij keuzes te maken. Voor mijn werk betekende dat in eerste instantie een vermindering van het aantal werkuren. Toen ik in augustus 2011 weer een stap terug moest doen, werd duidelijk dat dit niet meer te combineren was met de lijnmanagementfuncties waarin ik tot dan toe werkzaam was geweest.

Deze conclusie - hoe logisch die ook voor mij was - leverde mij een mentale onbalans, waardoor er diverse fysieke klachten ten gevolge van mijn aandoening opspeelden. Op dat moment heb ik de eerste auteur van het artikel benaderd, met als hulp-

vraag mijn mentale en fysieke balans te hervinden en mij te ondersteunen een 'hartskeuze' te maken in mijn zoektocht naar ander werk. Om dit doel te bereiken heb ik, op basis van het heartfulness-programma, een coachingstraject doorlopen. Jaren geleden raakte ik geïnteresseerd in mindfulness (aandachtstraining). In de praktijk betekende dit dat ik op gezette momenten mediteerde. Dit gaf mij inzicht in de invloed op mezelf van alles wat ik deed en meemaakte. Bovenal bracht het mij een diepe rust. In het heartfulness-programma wordt, aan de hand van een opbouwend oefenschema, getraind om bij alles wat je doet - dus niet alleen tijdens een meditatie - de aandacht voor jezelf en die activiteit te maximaliseren. Daardoor is bij mij de kwaliteit van die activiteiten toegenomen en gaat er minder energie verloren

A. Tierolf werkt als talentmanager bij een netwerkbedrijf. Daarvoor was hij werkzaam als manager uitvoering. E-mail: andre.tierolf@upcmail.nl.

aan zaken of gedachten die in feite niets bijdragen aan de activiteit. Ik heb ervaren dat de hoeveelheid aandacht wel eindig is. In een overleg met grotere groepen vraagt het nadenken over het onderwerp, het luisteren naar de anderen en mijn eigen inbreng bijvoorbeeld soms al mijn aandacht. Mijn aandacht voor wat de invloed op mijzelf is, beperkt zich op daarvoor door mij gekozen momenten in zo'n overleg.

Bij de aandachtstraining is een rustige en regelmatige ademhaling van essentieel belang geweest voor mijn mate van aandacht. Door dit tijdens het traject bewust te trainen, merk ik dat een volledige en rustige ademhaling nu natuurlijk verloopt. Dit levert op dat ik me fysiek beter voel tijdens activiteiten waarbij ik voorheen bijvoorbeeld wel eens lichte hoofdpijn of pijn in nek in schouders had. In het heartfulness-traject ben ik in aanraking gekomen met de ademhalingstechniek zoals beschreven in het artikel. Nadat ik daar eerst meer over gelezen heb, ben ik dit ook gaan toepassen. Ook al herken ik het 'nieuwe' patroon bij anderen wanneer ze in diepe rust zijn, zelf heb ik de toepassing als onnatuurlijk ervaren. Ik merk er ook geen direct voordeel van (maar ook geen nadeel). De toepassing van de biofeedbackapparatuur in combinatie met de aandachtstraining heeft voor mij stimulerend gewerkt. Ik zag direct een relatie tussen het coherentieniveau en de kwaliteit van de aandachtsoefening. Als ik bij het doen van een aandachtsoefening het gevoel had dat deze minder goed verliep, was dat direct terug te zien in de mate van hartcoherentie. Tijdens het coachingstraject heb ik door het toepassen van de HRV-apparatuur de kwaliteit van de aan-

dachtstraining kunnen verhogen. Het toepassen van de genoemde andere ademhalings-techniek leverde in eerste instantie lagere coherentiescores op ten opzichte van mijn normale rustige en volledige ademhaling. Na enige oefening gaven beide ademhalingsmethoden dezelfde coherentieresultaten.

De gehanteerde methodiek heeft, met name door de combinatie van aandachtstraining en biofeedback, in de eerste fase van het coachingstraject gezorgd voor het hervinden van mijn mentale en fysieke balans. Vanuit deze balans is er gewerkt aan het tweede deel van mijn hulpvraag: de zoektocht naar een nieuwe professionele uitdaging. Tijdens de coachingsgesprekken daarover en ook tijdens de afwegingen die ik daarin zelf gemaakt heb, heb ik de biofeedbackapparatuur geregeld gebruikt. Hierdoor heb ik ook gemerkt wanneer ik vanuit mijn hart bezig was en wanneer ik dat deed vanuit patronen of op de automatische piloot. Voor mij is de biofeedback in mijn afwegingen van meerwaarde geweest, waarbij de interpretatie van de feedback door de coach bij tijd en wijle noodzakelijk was; zelf had ik sommige resultaten anders niet kunnen interpreteren.

Tijdens het traject zijn de coherentiescores sterk verbeterd, hetgeen ik ook kon opmaken uit mijn groeiende welbevinden. Wat mij verraste was dat de scores 'distress' en 'somatisatie' uit de 4DKL-lijst aan het eind verbeterd waren ten opzichte van de scores aan het begin van het traject, terwijl deze somatische klachten een direct gevolg zijn van mijn ziekte.

Al met al heeft het heartfulness-programma ook een flinke inspanning van me gevraagd; een investering in tijd en energie



waarvan ik me voor kan stellen dat die niet voor iedereen en in iedere situatie te realiseren valt.

Door met nog meer aandacht de dingen te doen, is de kwaliteit en daardoor het genieten van de dingen die ik doe, verder toegenomen. Bovendien gaat er iets minder energie verloren die ik normaal bij die activiteit aan nevenzaken verspilde. Gezien mijn beperkte energieniveau, is iedere kleine winst in energie zeer welkom.

Door de hervonden balans in het begin van het traject, heb ik in het tweede deel met behulp van de biofeedback een bewuste hartskeuze kunnen maken voor een nieu-

we uitdaging op professioneel gebied. Sinds enkele maanden draag ik als talentmanager bij aan de ontwikkeling van collega's. In mijn voorgaande leidinggevende functies was dit een deeltaak die me veel energie opleverde. Nu kan ik mij er, in de tijd die ik nog werk, volledig op richten. Daarnaast heeft het traject me nog bewuster gemaakt van hoe mijn ziel zich verhoudt tot mijn ziekte en hoe dat mijn leven zin geeft. Geen nieuwe inzichten wat dit betreft, maar wel heel waardevol om me nog eens goed te realiseren wat 'mijn klokje doet tikken'.



VERNIEUWD PROGRAMMA - ERKENDE OPLEIDING (STIR-NVAO-LVSC)

Master Begeleidingskunde Inclusief VO Supervisie & Coaching

- start september 2013
- informatieavonden op 29 januari, 21 maart en 12 juni 2013
- vraag een vrijblijvend adviesgesprek aan (010 - 794 68 00)

transfergroep.nl/mhob

overtref jezelf

Transfergroep
Leiderschap &
Begeleidingskunde
Post-hbo-opleidingen,
advies & onderzoek



HOGESCHOOL
ROTTERDAM