



Tineke Van Damme: Vertragen in de natuur – hoe dat richting brengt van binnenuit

Inleiding

In deze aflevering van Elk stapje telt wandelt Geert Hoffbauer mee met Tineke Van Damme, natuurcoach en oprichter van Tineke Van Damme Coaching. In haar trajecten helpt ze mensen vertragen, verwonderen en bewuste keuzes maken – midden in de natuur. Tineke laat zien hoe natuurlijke ritmes, zintuiglijke aandacht en lichaamsbewustzijn richting kunnen geven in werk en leven. Een warm en reflectief gesprek voor wie even wil stilstaan bij wat écht telt.

Spreeker: Tineke Van Damme – Tineke Van Damme Coaching

Gastheer: Geert Hoffbauer – Elk stapje telt

Inhoudstafel

- Introductie en welkom – 0:00
- Wat doet de natuur met Tineke zelf? – 1:15
- Hoe Tineke natuurcoach werd – 1:45
- De eerste keer buiten coachen: impact en verwondering – 5:31
- Wat een wandeling zegt over je dagelijkse leven – 6:30
- Mensen begeleiden bij moeilijke loopbaanvragen – 8:00
- De omgeving als spiegel voor de binnenwereld – 9:12
- Binnen versus buiten: veiligheid en weersomstandigheden – 13:58
- Omgaan met angst en onverwachte omstandigheden – 16:32
- Emoties observeren in plaats van verklaren – 18:01
- Lichaamsbewustzijn en beeldspraak in coaching – 19:10
- Frustraties als wegwijzers naar kwaliteiten – 22:56
- De natuur als bron van energie en balans – 25:16
- Cyclusdenken en de metafoer van de seizoenen – 28:03
- Praktische tip: zintuiglijk aanwezig zijn tijdens een wandeling – 30:01
- Afsluiting en dankwoord – 32:18

Kerninzichten per hoofdstuk

Introductie en welkom (0:00)

Geert verwelkomt luisteraars en introduceert Tineke Van Damme als natuurcoach die mensen begeleidt in het groen. Ze gebruikt de natuur als spiegel om tot rust en beweging te komen.

Wat doet de natuur met Tineke zelf? (1:15)

Tineke deelt hoe de natuur haar verwondert, vertraagt en aanzet tot reflectie. Het is een plek waar ze zich vollediger voelt en nieuwe inspiratie vindt.

Hoe Tineke natuurcoach werd (1:45)

Tineke vertelt hoe haar reis van leerkracht naar natuurcoach organisch groeide. Een wereldreis en loopbaanbegeleiding brachten haar tot een aanpak die hoofd, hart en natuur verbindt.

De eerste keer buiten coachen: impact en verwondering (5:31)

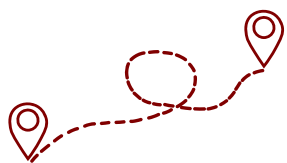
Tineke herinnert zich hoe krachtig die eerste sessie in de natuur was. Buiten gebeurt er iets wat binnen niet kan – een ervaring van dankbaarheid en diepe verbinding.

Wat een wandeling zegt over je dagelijkse leven (6:30)

De manier waarop iemand wandelt, observeert en reageert tijdens een sessie, zegt veel over hoe diegene in het leven staat. Een wandeling wordt zo een spiegel voor patronen en keuzes.

Mensen begeleiden bij moeilijke loopbaanvragen (8:00)

Tineke legt uit dat mensen net bij haar komen omdat het niet makkelijk is. Door letterlijk in beweging te komen, ziet ze mensen anders omgaan met hun vraagstukken.





De omgeving als spiegel voor de binnenwereld (9:12)

Elke sessie is anders, zegt Tineke. Ze kijkt mee door de ogen van de ander en laat de natuur spreken: een open veld of fluitend vogeltje krijgt betekenis in het moment.

Binnen versus buiten: veiligheid en weersomstandigheden (13:58)

Binnen biedt comfort, maar buiten confronteert. Weersomstandigheden zijn een metafoor voor het leven: je kan het weer niet veranderen, wel hoe je ermee omgaat.

Omgaan met angst en onverwachte omstandigheden (16:32)

Angst hoort bij het leven. Tineke helpt mensen om bij ongemak te blijven en nieuwsgierig te worden naar wat dat zegt over hun verwachtingen en verlangens.

Emoties observeren in plaats van verklaren (18:01)

Tineke nodigt uit om emoties te voelen zonder meteen te analyseren. Waar voel je die in je lichaam? Die vraag brengt rust, ruimte en inzicht.

Lichaamsbewustzijn en beeldspraak in coaching (19:10)

Beelden en metaforen helpen om gevoelens tastbaar te maken. Net zoals de natuur uit lagen bestaat, ben jij ook meer dan je gedachten alleen.

Frustraties als wegwijzers naar kwaliteiten (22:56)

Tineke werkt graag met irritaties: wat je ergert, zegt iets over wat jij belangrijk vindt. Door het om te keren ontdek je je waarden en talenten.

De natuur als bron van energie en balans (25:16)

De natuur zet vanzelf op de rem. Tineke legt uit hoe fysieke processen zoals ademhaling en zintuiglijke prikkels bijdragen aan herstel en regulatie.

Cyclusdenken en de metafoor van de seizoenen (28:03)

Natuurcoaching is sterk verbonden met cyclisch denken. De seizoenen tonen dat rust en groei elkaar afwisselen. Niet altijd moeten presteren is een kracht.

Praktische tip: zintuiglijk aanwezig zijn tijdens een wandeling (30:01)

Tineke raadt aan om bewust te voelen wat je hoort, ziet en ruikt. Dat brengt je meteen in het moment en helpt om echt te landen waar je bent.

Afsluiting en dankwoord (32:18)

Geert bedankt Tineke voor haar inzichten. Ze ronden af met de uitnodiging om kleine stappen te zetten richting verbinding met jezelf en je omgeving.

Meer weten?

Wil je meer weten over Tineke Van Damme Coaching of contact opnemen met Tineke?

www.tinekevandamme.be, info@tinekevandamme.be.

Meer over Elk stapje telt: www.elkstapjetelt.be.

