



S3A8 Lisa Theuwkens: hoe patronen en innerlijke signalen de weg wijzen

Inleiding

Wat als je lichaam je iets probeert te vertellen... nog vóór je hoofd het begrijpt?

In deze aflevering van Elk stapje telt duiken we met Lisa Theuwkens (Thrive Coach Lisa & Authentik) in de wereld van oude patronen, innerlijke signalen en emotionele intelligentie. Lisa laat zien hoe je onbewuste gedragingen kunt herkennen, hoe intuïtie een krachtig kompas wordt, en hoe je – via zelfreflectie en vertraging – opnieuw richting vindt in leven en leiderschap.

Of je nu leidinggevende bent, ondernemer, of gewoon op zoek naar rust en helderheid: deze aflevering biedt een waardevolle spiegel én concrete handvatten om dichterbij jezelf te komen.

Spreeker: Lisa Theuwkens – Thrive Coach Lisa / Authentik

Gastheer: Geert Hoffbauer – Elk stapje telt

Inhoudstafel

- 0:00 – Introductie en kennismaking met Lisa
- 3:40 – Hoe oude patronen ontstaan en je kunnen blokkeren
- 6:12 – Rode knoppen en omgaan met negatieve emoties
- 8:30 – Emoties transformeren naar constructief gedrag
- 10:00 – De buitenwereld als spiegel: zelfreflectie in actie
- 13:48 – De rol van emotionele intelligentie in persoonlijke groei
- 16:00 – Invloed van je jeugd en onderbewuste op je gedrag
- 18:10 – Hoe Lisa werkt met cliënten: intuïtie, veiligheid en energie
- 21:00 – Wat neurofysica en neurowetenschap met gedrag te maken hebben
- 24:12 – Intuïtie als innerlijk kompas voor leiderschap
- 25:28 – Lisa's persoonlijke transformatie: van burn-out naar coaching
- 29:33 – Eerste stap bij innerlijke onrust: vertragen en schrijven
- 32:41 – Slotreflectie en afsluiting

Kerninzichten per hoofdstuk

Introductie en kennismaking met Lisa (0:00)

Lisa vertelt openhartig over haar eigen oude patroon: zichzelf onzichtbaar maken. Ze beschrijft hoe ze anderen vaak voorop stelt en zichzelf uit het licht houdt. Het gesprek start met de vraag: waarom houden we vast aan oude patronen, en hoe beïnvloeden die ons gedrag vandaag?

Hoe oude patronen ontstaan en je kunnen blokkeren (3:40)

Oude patronen ontstaan vaak uit onverwerkte emoties of ervaringen uit de kindertijd. Lisa legt uit hoe die opgeslagen blijven in ons onderbewuste en onbewust je gedrag sturen. Zelfreflectie is de eerste stap naar bewustwording en verandering.

Rode knoppen en omgaan met negatieve emoties (6:12)

Lisa gebruikt een herkenbaar voorbeeld van een zakelijke frustratie om te tonen hoe "rode knoppen" onze reactie bepalen. Ze laat zien hoe je deze emoties kunt herkennen, benoemen en op een constructieve manier ombuigen.

Emoties transformeren naar constructief gedrag (8:30)

Negatieve gevoelens kunnen leiden tot destructief gedrag, tenzij je leert ze bewust te transformeren. Lisa toont hoe schrijven, pauzeren en reflecteren helpen om met zachtheid te reageren en nieuwe patronen aan te leren.

De buitenwereld als spiegel: zelfreflectie in actie (10:00)

Onze omgeving spiegelt wat er in ons leeft. Lisa vertelt hoe je situaties en mensen die je raken kunt zien als uitnodiging tot innerlijk werk. Dat vraagt moed, maar het levert diepe inzichten op.

De rol van emotionele intelligentie in persoonlijke groei (13:48)

Emotionele intelligentie is volgens Lisa een onmisbare vaardigheid, maar wordt zelden op school onderwezen. Ze pleit ervoor om kinderen al op jonge leeftijd te leren omgaan met gevoelens en empathie.



Invloed van je jeugd en onderbewuste op je gedrag (16:00)

Wat je meemaakt tussen 0 en 7 jaar wordt opgeslagen als waarheid in je onderbewuste. Lisa legt uit hoe die vroege ervaringen je later onbewust blijven beïnvloeden, en hoe bewustwording hierin helend kan werken.

Hoe Lisa werkt met cliënten: intuïtie, veiligheid en energie (18:10)

Lisa schetst hoe haar coachingstrajecten beginnen met veiligheid en nieuwsgierigheid. Ze werkt intuïtief en zonder oordeel, en voelt aan waar iemand vastloopt. Vanuit verbinding ontstaat ruimte voor transformatie.

Wat neurofysica en neurowetenschap met gedrag te maken hebben (21:00)

Gedachten en gevoelens werken chemisch samen in je brein en lichaam. Lisa legt helder uit hoe dit samenspel leidt tot gedrag en resultaten, en hoe je via bewustzijn en keuzes hier invloed op kunt uitoefenen.

Intuïtie als innerlijk kompas voor leiderschap (24:12)

Intuïtie wijst de weg, zegt Lisa. Veel leiders varen vooral op ratio, maar missen daardoor hun diepere richting. Ze pleit voor meer vertrouwen in je innerlijke signalen — je eigen GPS.

Lisa's persoonlijke transformatie: van burn-out naar coaching (25:28)

Lisa vertelt hoe haar eigen burn-out haar leven kantelde. Van psychiatrisch verpleegkundige groeide ze via coaching en neurowetenschappen naar haar huidige missie: anderen begeleiden naar rust en bewust leiderschap.

Eerste stap bij innerlijke onrust: vertragen en schrijven (29:33)

Als je vastloopt, begin dan met vertragen. Lisa raadt aan om te schrijven: met de hand, elke dag. Dat helpt om gedachten te ordenen, emoties te verwerken en inzicht te krijgen in je patronen.

Slotreflectie en afsluiting (32:41)

Lisa sluit af met een krachtige quote: "Alles wat je buiten jezelf ontmoet, is een spiegel van wat er in je leeft." Een uitnodiging tot reflectie, zelfzorg en innerlijk leiderschap.

Meer weten?

Wil je meer weten over Authentiek of contact opnemen met Lisa Theuwkens? www.huisauthentiek.be.

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

