



S4A12 Peggy-Marie Bracke: De spiegel van je onbewuste – van overleven naar leven

Inleiding

In deze aflevering van Elk stapje telt gaat Geert Hoffbauer in gesprek met Peggy-Marie Bracke, onderbewustzijnscoach en oprichter van Balans+. Ze is geen klassieke coach: ze noemt zichzelf een ervaren gids voor wie de moed heeft om de eigen dieptes te betreden. Samen verkennen ze hoe angstpatronen, familieregels en vroege ervaringen ons gedrag sturen – vaak zonder dat we het zelf doorhebben. Een openhartig, diepgaand gesprek over wat er schuilt onder de oppervlakte, en hoe bewustwording het begin is van een leven dat echt voelt.

Spreker: Peggy-Marie Bracke – Balans+

Gastheer: Geert Hoffbauer – Elk stapje telt

Inhoudstafel

- Introductie en welkom – 0:00
- Wie is Peggy-Marie? Geen mainstream coach, maar een ervaren gids – 0:13
- Spiegels en non-bewuste patronen: wat je bij anderen niet ziet – 2:19
- Het reptielenbrein, de drie filters en de hypnosestand – 2:53
- Fight, flight, freeze en fawn: de vier overlevingsreacties – 5:43
- EMI's: hoe vroege ervaringen zich vastzetten in ons systeem – 7:26
- Familieregels en opvoeding als bron van onbewuste angst – 10:59
- Peggy-Marie's persoonlijk verhaal: van crash naar transformatie – 14:51
- De Karpman-driehoek en de weg naar innerlijk leiderschap – 22:37
- De gouden kooi en het kortwieken van vleugeltjes – 25:15
- Concrete stappen naar meer bewustzijn en rust – 30:03
- Afsluiting – 33:18

Kerninzichten per hoofdstuk

Introductie en welkom (0:00)

Geert opent de aflevering met een directe vraag: waar komen jouw angsten vandaan? Het zet meteen de toon voor een gesprek dat verder gaat dan de oppervlakte – eerlijk, diepgaand en zonder omwegen.

Wie is Peggy-Marie? Geen mainstream coach, maar een ervaren gids (0:13)

Peggy-Marie omschrijft zichzelf als iemand die mensen begeleidt die de moed hebben om hun eigen dieptes te betreden. Ze werkt niet vanuit een standaardmethodiek, maar vanuit doorleefde kennis en een scherp observatievermogen. Haar vertrekpunt is altijd hetzelfde: kijken naar wat iemand onbewust tegenhoudt.

Spiegels en non-bewuste patronen: wat je bij anderen niet ziet (2:19)

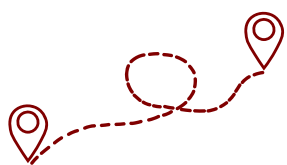
Een opvallend inzicht: we zien bij anderen niet wat we bij onszelf dragen. Onze drie interne filters – deletion, generalisation en spam – zorgen ervoor dat bepaalde informatie ons gewoon niet bereikt. Daarom is een spiegel van buitenaf zo waardevol: iemand die benoemt wat jij zelf niet kunt zien.

Het reptielenbrein, de drie filters en de hypnosestand (2:53)

Ons onderbewuste werkt als een lichtschaakelaar: aan of uit, gevaar of veiligheid. Er is geen dimmer. Het reptielenbrein scant continu op bedreigingen en laat via drie filters slechts een fractie van alle binnenkomende informatie door – 50 bytes van de 11 miljoen per seconde. De rest verdwijnt ongemerkt in de spamfolder van ons systeem.

Fight, flight, freeze en fawn: de vier overlevingsreacties (5:43)

Naast de bekende drie overlevingsreacties benoemt Peggy-Marie een vierde: fawn – pleasen, aanpassen, verdwijnen in de massa. Ze stelt vast dat dit gedrag sinds covid steeds vaker opduikt. Mensen durven minder hun mening uit te spreken, komen minder voor zichzelf op en zoeken veiligheid in conformiteit.





EMI's: hoe vroege ervaringen zich vastzetten in ons systeem (7:26)

EMI staat voor Emotional Memory Image: een eerste ervaring waarbij ons systeem in overleving schiet en dat moment letterlijk bevriest in tijd. Geluid, beeld, geur: alles wat op dat moment aanwezig was, wordt mee opgeslagen als signaal van gevaar. Die EMI blijft actief totdat we er bewust mee aan de slag gaan.

Familieregels en opvoeding als bron van onbewuste angst (10:59)

Ouders willen hun kinderen beschermen, maar doen dat vaak via angst. Elke "pas op" of "ik wil het niet meer zien" kan bij een kind een schrikreactie uitlokken en een EMI vormen. Familieregels zitten zo diep in ons systeem dat we ze zelden nog herkennen als regels; ze voelen gewoon als de manier waarop dingen zijn.

Peggy-Marie's persoonlijk verhaal: van crash naar transformatie (14:51)

Peggy-Marie deelt openhartig hoe haar eigen systeem ooit volledig crashte. Fibromyalgie, een schildklier die niet meer werkte, depressie, burn-out en verslaving: de reguliere geneeskunde bood geen uitweg. Via de methodiek van Matt Hudson begon haar herstel, twaalf jaar geleden. Ze beschrijft hoe ze na één sessie voor het eerst diep sliep, en hoe ze voor het eerst in haar leven de vogeltjes hoorde fluiten.

De Karpman-driehoek en de weg naar innerlijk leiderschap (22:37)

Volgens Peggy-Marie leeft een groot deel van de mensen op de Karpman-driehoek: als slachtoffer, redder of aanwijzer. Ze confronteert haar cliënten hier bewust mee – niet om te beschuldigen, maar om te laten zien dat er een alternatief is. Wie die driehoek verlaat, kan bewust leiderschap nemen in het eigen leven.

De gouden kooi en het kortwieken van vleugeltjes (25:15)

Veel mensen leven in wat Peggy-Marie een gouden kooi noemt: comfortabel, maar niet vrij. Van jongs af aan worden vleugeltjes geknipt – door opvoeding, school en maatschappelijke verwachtingen. Nieuwsgierigheid wordt ontmoedigd, conformiteit beloond. Wie durft te vragen wat er nog meer mogelijk is, begint pas echt te leven.

Concrete stappen naar meer bewustzijn en rust (30:03)

Peggy-Marie sluit af met laagdrempelige, toegankelijke aanbevelingen. Mediteer, wandel in de natuur, doe ademwerk, let op je woorden, zorg voor je slaap. Er zijn tal van kleine stappen die gratis zijn en direct impact hebben op je zenuwstelsel. Het maakt niet uit welke je eerst zet – begin gewoon.

Afsluiting (33:18)

Geert sluit het gesprek af met een warme aanbeveling: Peggy-Marie is wie ze is, zonder masker of pose. Ze leeft wat ze onderwijst. En haar boodschap is even eenvoudig als krachtig: als zij het kan, dan kan jij het ook.

Meer weten?

Wil je meer weten over Balans+ of contact opnemen met Peggy-Marie Bracke?

www.balansplus.be, peggy-marie@balansplus.be.

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

