

## De Reis van de Heldin

Sylvia Bosveld

Caprilli Coaching & Training



*Ik ben Sylvia Bosveld van Caprilli Coaching & Training*

Vaak vragen mensen aan mij: „Hoe is het zo gekomen dat je dit werk bent gaan doen?” Mooie vraag vind ik dat. Zou je me acht jaar geleden gevraagd hebben wat ik in de toekomst wilde doen, dan zou ik dit niet hebben kunnen dromen.

### **Het begin van mijn carrière**

In 1995, na mijn HEAO-studie Economisch-Linguïstisch in Rotterdam, ben ik in de financiële dienstverlening terecht gekomen. Hier lagen voor mij mooie kansen en kon ik een goed salaris verdienen. Ik heb bij een aantal verschillende financiële instanties gewerkt, maar uiteindelijk de langste periode bij een bank op een internationale afdeling. Het belangrijkste wat ik hier geleerd heb, is hoe ik zelf *niet* met mensen wil omgaan. Natuurlijk hadden we het ook heel leuk met de collega's onder elkaar en had ik goed contact met de klanten, maar de ontwikkelingen die op de achtergrond gaande waren, waar niet over gecommuniceerd werd, maar wel voelbaar waren voor iedereen, dat was voor mij funest.

'Gelukkig' werd ik in 2008 door de bank een handje geholpen om een carrièremove te maken. Op een mooie dag werd ik bij personeelsbeleid geroepen. De op dat moment dienstdoende mevrouw vroeg mij: „Goh Sylvia, jij wilde toch graag meer met mensen



## Caprilli

Coaching & Training

zelf werken, op de personeelsafdeling? Dan wordt het misschien tijd om buiten de deur te gaan kijken, aangezien jij zelf weg wilt!” Op zo’n moment voel je bijna letterlijk de grond onder je voeten wegzakken. Als ik er achteraf op terugkijk, kan ik er nog wel om lachen (zij het als een boer met kiespijn). Op dat moment vond ik het niet zo grappig, aangezien ik dat jaar ervoor ook net een scheiding achter de rug had en inmiddels dus enig kostwinnaar was en de zorg voor twee jonge kinderen had. Op dat moment begon voor mij de noodgedwongen situatie om te gaan veranderen. Volgens de wet van Murphy komen dit soort ervaringen ook niet één voor één, maar bij voorkeur met een paar tegelijk. Als gevolg van de scheiding, het gedwongen ontslag, een rechtszaak met zowel mijn werkgever alsook met de vader van mijn kinderen, kwam ik in een burn-out terecht. Tot overmaat van ramp werd bij mijn moeder een ernstige vorm van kanker ontdekt. Door mijn gekrompen financiële situatie kon ik ook mijn Friese paard Oscar, die ik inmiddels al acht jaar had en op Z-niveau in de dressuur reed, niet meer betalen en moest ik hem verkopen. Ook nu als ik dit zo achter elkaar opschrijf, moet ik er nog best even van slikken...

Maar, er gebeurden ook mooie dingen! Terwijl ik voor mijn gevoel behoorlijk aan de grond zat, merkte ik dat ik meer rust over me kreeg. Zo’n gevoel van ‘we zien wel’. Ook begon mijn creativiteit zich ineens weer aan te dienen, waar ik toch al een heel aantal jaren niet zoveel mee gedaan had. Ik realiseerde me dat ik de afgelopen jaren best veel stress had gehad en dat zeker niet miste. Bijzonder genoeg kwam ik in contact met een oude vriend die me vertelde dat hij graag een paard wilde kopen, maar niet zoveel tijd had om die te trainen. Hij vroeg mij of ik dat voor hem wilde doen. „Huh, dacht ik toen? Gebeurt dit echt?” Maar inderdaad, na een zoektocht van enkele weken kwam Winck in mijn leven. Ik durf wel te zeggen dat Winck een hele belangrijke rol heeft gespeeld om mijzelf op de been te kunnen houden.



*Paarden hebben altijd een belangrijke rol gespeeld in mijn leven.*



### **De carrière switch**

In het besef dat ik waarschijnlijk niet meer terug kon naar een financiële instantie, aangezien we aan het begin van de financiële crisis zaten en banken vooral mensen lieten afvloeien, ben ik me gaan bedenken wat ik dan wilde gaan doen. Iets met mensen, maar wat? Ik besloot toen om eerst maar een coaching opleiding te gaan volgen, kijken of dat iets voor mij was. Ik deed wel gelijk twee niveaus in één jaar, want ik wilde graag een beetje opschieten. In het tweede deel van de opleiding moest je je specialisatie binnen de coaching gaan kiezen. Ik had toen al wel gehoord van 'paardencoaching' maar wist niet precies wat daarmee bedoeld werd. De docente van de coaching opleiding zei: „Ga nou eerst eens rondkijken in coaching land wat er allemaal te koop is en besluit dan wat het dichtste bij je ligt.“ Dat advies heb ik ter harte genomen. Een jaar lang heb ik allerlei vormen van coaching uitgeprobeerd door workshops te bezoeken, sessies te ondergaan, lezingen bij te wonen, boeken te lezen en vooral ook door veel met mensen te praten. Aangezien ik ook vrijgezel was en ontzettend nieuwsgierig naar datingsites, heb ik op deze manier mijn hart kunnen ophalen door te vragen naar andermans persoonlijke verhalen, mijn eigen verhaal te kunnen vertellen en daarmee als het ware een stukje zelfgecreëerde 'therapie' te ondergaan. En last but not least; vooral veel aandacht te tanken, want ik vond dat ik dat wel gemist had de afgelopen jaren.



*In welke richting zal ik me gaan ontwikkelen na mijn tijd bij de bank?*

Aan het einde van het uitprobeerjaar op coaching gebied bleef ik toch erg nieuwsgierig naar hoe paarden ingezet kunnen worden voor mensen. Ik wist al wel dat paarden in mijn leven altijd heel belangrijk zijn geweest. Van kleins af aan, ik was vijf jaar toen ik voor het eerst in contact kwam met een pony, voelde ik me altijd heel fijn nadat ik het wekelijkse uurtje op de manege had gereden. Zodra ik groot genoeg was om zelfstandig



**Caprilli**  
Coaching & Training

te kunnen omgaan met paarden, ben ik op zoek gegaan naar pony's en paarden die ik, naast de manegelessen, zou mogen rijden en verzorgen. We woonden toen in Leusden, wat van oorsprong een behoorlijk 'groen' plaatsje is met veel landelijk gebied en dus paarden! Ik durf wel te stellen dat ik alle boerderijen waar pony's, paarden of zelfs ezels aanwezig waren, heb gehad om te vragen of ik me met hun dieren mocht bemoeien. Vaak zonder resultaat, maar toch ook wel met succes want ik heb er mooi een paar adressen aan overgehouden waar ik langere tijd op het erf kwam om de dieren te verzorgen.

Dus nieuwsgierig naar de paardencoaching... Ik heb me toen opgegeven voor een workshop in de buurt. Met gezonde scepsis ging ik er naar toe. En ook wel met veel interesse, want stel je toch eens voor dat paarden daadwerkelijk ingezet kunnen worden voor mensen; dat zou iets moois zijn! De workshop viel mij tegen. Ik moest een paard bijvoorbeeld onder een lintje door laten lopen, maar het paard durfde niet. De coach begon termen te roepen als "Gebruik je innerlijke kracht" en "Think out of the box". Dat was bij mij tegen het zere been, want dat soort termen had ik bij de bank jarenlang gehoord en bracht niets anders met zich mee dan een hoop poeha en machtsstrijd tussen collega's. Maar goed, ondertussen stond ik daar met dat paard. Een vierjarige Fries die nog erg onervaren was. Ik keek dat paard eens aan - en hij mij - en toen wist ik dat die oefening echt onzin was. Het paard zal zich heus wel onder dat lintje door laten begeleiden, maar daar is dan wel rust, vertrouwen en wederzijds respect voor nodig. En dat kost tijd. Mijn paardenervaring vertelde mij wel dat als ik het paard zou omdraaien, hij misschien achteruit een stukje onder het lintje door zou kunnen lopen. Op het strand is het immers zo dat onervaren paarden vaak bang zijn voor de branding van de zee en er niet in durven te lopen. Als je ze achteruit laat lopen en ze zich vrij voelen om naar voren te kunnen vluchten, dan laten ze zich er meestal wel in leiden. Dus ik heb de Friese jongeman omgedraaid en liet hem achteruit lopen. Toen hij met z'n rug onder het lintje stond, riep de coach: „Nee, zo mag het niet!“ „Waarom dan niet?“, vroeg ik, „Ik think nu toch out of the box...?!“ Maar nee, de coach kon er niet om lachen. Dat was voor mij het moment dat ik serieus twijfelde aan de mogelijkheid om paarden in te zetten voor mensen.

### **Paardencoaching als specialisatie**

Tja, welke richting binnen de coaching zou ik dan kiezen? NLP? RET? TA? EMDR? Adem coaching? Al deze vormen doe je binnen en ik ga nou juist zo graag naar buiten! Als ik een dag niet buiten kom, word ik al een beetje somber. Stel je voor dat je alleen maar binnen aan het werk bent; dat lijkt me helemaal niets. Bij de bank was me dat ook al niet bevallen. Maar die paarden dan? Zou het echt niet op een andere manier kunnen werken? Winck heeft mij zo enorm door die moeilijke tijd heen gesleept. Ik voelde me door hem gezien, begrepen, zelfs gekoesterd. Als dat voor mij zo geldt, kan dat dan voor andere mensen ook niet gelden? En is dat gevoel alleen mogelijk met je eigen paard? Of kan het ook met een ander paard? Sterker nog, met ieder willekeurig paard? Oftewel, er kwam een onbedwingbare nieuwsgierigheid in mij op over hoe paarden dan wél voor mensen ingezet kunnen worden. Het gevolg was een zelfgecreëerde studie naar





## Caprilli

Coaching & Training

informatie over mensen, psychologie, spiritualiteit, de werking van onze hersenen, lichaam en de combinatie hiervan. Daarnaast heb ik mijn oude boeken van alle bekende paardenfluisteraars er nog eens bij gepakt en met 'nieuwe' ogen gelezen over wat zij geschreven hebben over de paardentaal en -communicatie. Daar ben ik mijn eigen (bijna 40-jarige!) ervaring met paarden naast gaan leggen. Klopt dat, heb ik dat ook zo ervaren? Of was het voor mij anders? En wat maakte het dan anders?



*Het is heerlijk om buiten aan het werk te zijn en om met de paarden in het bos te rijden.*

Aangezien ik inmiddels in de WW zat en voldoende tijd had om me te oriënteren op en ontwikkelen in mijn nieuwe richting, ben ik eerst begonnen met het zoeken naar een opleiding op het gebied van paardencoaching. Uiteindelijk één gevonden waarvan ik dacht veel te kunnen leren. Een rib uit mijn lijf, want de kosten logen er niet om. In de volle verwachting dat ik hier alle 'ins and outs' zou gaan leren over wat paarden ons kunnen vertellen, heb ik mijn spaarrekening leeggehaald en mezelf opgegeven. Gedurende de opleiding begon ik te twijfelen aan mijn capaciteiten op het gebied van observeren en analyseren. Ik zag hele andere dingen gebeuren bij het paard dan dat door mijn mede-cursisten benoemd werd en door de docent bevestigd werd. Was ik nou gek? Dit was voor mij het tweede moment waarop ik twijfelde of paardencoaching echt wel iets voor mij zou zijn...



*Het paard voelt mijn gedachten:  
„Is paardencoaching iets voor mij?“*

Ondanks de twijfel bleef ik wel een stemmetje houden dat mij vertelde dat paarden iets bijzonders hebben. Iets dat heel helend voor mij heeft gewerkt, en nog steeds werkt, maar wat ik ook terug hoorde in de verhalen en ervaringen van andere mensen die met paarden omgaan. Toen ben ik het maar gewoon zelf gaan uitproberen; hoe reageren paarden op een persoon als ze de volledige vrijheid hebben? Ik vond een mooie stoeterij waar de merries behalve drachtig stonden te zijn, niet zoveel deden. De eigenaar zei: „Zolang de paarden niet lichamelijk belast worden, ga je je gang maar.“ En zodoende begon de oefenperiode. Iedereen die ik kende en zo gek kon krijgen, nodigde ik uit bij de paarden. Vrienden, familieleden, kennissen, burens, oud-collega's uit de bankwereld en ga zo maar door. Tientallen mensen heb ik bij het paard gehad om te oefenen. Steeds weer vroeg ik om feedback of het klopte wat ik van het paard aflas of dat het toch net een beetje anders lag? Oefening baart kunst. Toen ik mij redelijk zeker van mijzelf voelde om op een goede manier paardencoaching te verzorgen, was het tijd om officiële klanten te ontvangen.

### **Een carrière als zelfstandig ondernemer**

Maar waar vind je nu klanten? En als je ze vindt, hoe houd je die dan vast? Want wil ik mensen eigenlijk wel vasthouden? Het is toch mijn doel om ze juist goed op weg te helpen, zodat ze mij niet meer nodig hebben? Kortom, ik kwam op het stuk van ondernemerschap. Ook hier ging ik over nadenken. Wat werkt er wel en wat werkt er niet? Waar vind ik klanten die in grotere getalen naar mij toe kunnen komen, zodat ik niet steeds opnieuw op zoek hoeft te gaan? Mijn achtergrond bevond zich in de financiële dienstverlening, maar banken waren nog steeds mensen aan het ontslaan en stonden er niet voor open om personeel te laten coachen. Het UWV dan? Daar was ik zelf klant van. Via een vriend, die ook klant was bij het UWV, kwam ik in contact met Paul Tonino. Paul was zijn re-integratiebegeleider en werkte als extern bureau voor het UWV. Aan hem kon ik vragen hoe was om te werken voor het UWV en hoe je daar eventueel kunt binnenkomen. Het liep allemaal anders...





## Caprilli

Coaching & Training

Paul en ik werden verliefd! Het heeft al met al precies één maand geduurd voordat we definitief voor elkaar gekozen hebben; op 14 januari 2009 hebben we elkaar voor het eerst gezien en vanaf Valentijnsdag 2009 waren we samen. Tot op de dag van vandaag hebben we daar nog geen moment spijt van gehad. Paul heeft mijn moeder nog enkele keren kunnen zien en spreken voordat zij in april 2009 overleed. Wederom een heftige periode, met veel vreugde en verdriet tegelijkertijd.

Vanaf dit moment zijn Paul en ik samen gaan bouwen aan ons bedrijf Caprilli Coaching & Training, namelijk het re-integreren naar werk en/of maatschappij van mensen die tijdelijk uit de running zijn. En natuurlijk zijn we daarbij de paarden gaan inzetten!

In de loop van de tijd kreeg ik steeds vaker de vraag van mensen of ik aan hen wilde leren hoe ik dat deed 'zo'n paard aflezen'?! Waar let je precies op en hoe weet je of dat klopt? Waar heb je het zelf geleerd? Nou ja, zoals hierboven beschreven, is dat dus een kwestie van heel veel persoonlijke ervaring met paarden, heel veel geleerd te hebben van de paardenfluisteraars en heel veel kilometers gemaakt te hebben met het oefenen van paardencoaching. Nogmaals; oefening baart kunst.

Paul en ik gingen nadenken over hoe zo'n opleiding paardencoaching er uit zou kunnen zien. Daar hebben we een opzet voor gemaakt en ook dat zijn we gewoon gaan uitproberen. In de loop der jaren is de eerste opleiding paardencoaching wel wat bijgeschaafd, maar nu staan we er voor de volle 100 procent achter dat we de deelnemers de juiste handvaten kunnen aanreiken, waarmee zij zich zelf verder kunnen ontwikkelen op het gebied van paardencoaching.



*Klaar voor de start als ondernemer!*



We hebben eigenlijk nog niet meegemaakt dat iemand het *niet* onder de knie kreeg. Vooral als we zien dat onze 'Caprilli Coaches' ook heel veel mooi werk doen, geeft ons dat de bevestiging dat onze opleiding kwalitatief hoogwaardig in elkaar zit. En behalve dat we trots zijn op de kwaliteit van onze - inmiddels meerdere - opleidingen, maken wij ons er hard voor om het ook betaalbaar te houden. Het inzetten van paarden voor mensen is zoiets moois en natuurlijks, dat wij het voor zoveel mogelijk mensen toegankelijk willen maken.

Bovendien heeft het geven van opleidingen nog een bijkomend voordeel. In een tijdschrift heb ik eens gelezen dat als je jezelf ergens in wilt bekwamen, dan moet je er een opleiding in gaan geven. Doordat je zo veel kritische vragen krijgt van de leerlingen, dwingt dat je om na te denken over je antwoorden. Zodoende ontwikkel je jezelf steeds meer in het betreffende vakgebied. Dat was voor mij ook zeker geldig, want hoe meer opleidingsdagen ik gaf, hoe beter ik ging begrijpen wat er écht in mensen omgaat als ze bij het paard in de bak staan. In een opleidingssituatie is het nu eenmaal makkelijker vragen hoe iets ervaren wordt, dan wanneer een cliënt er op vertrouwt dat jij de deskundige bent en hem of haar verder helpt. Dus door steeds weer te toetsen of een observatie klopt en door terug te vragen wat er in de deelnemer omgaat, was ik eigenlijk mezelf aan het fijn slijpen op het paardencoaching vlak. En deze ervaring kon ik ook weer inzetten in de begeleiding van onze cliënten. En andersom kan ik de cursisten weer meer vertellen over wat ik van de cliënten leer. Kortom, ik raak nooit uitgeleerd en ben daar hartstikke blij en gelukkig mee.

Tot zover mijn verhaal over de carrièremove die ik heb meegemaakt in de laatste circa acht jaar. Met alle plezier geef ik antwoord op een aantal andere vragen dat nog meer inzicht geeft in mijn passie.

### **Wat is mijn grootste passie?**

Mijn grootste passie is om mensen te kunnen helpen. Maar daarnaast om de paarden daarbij in te zetten. Mensen én paarden zijn mijn passie en dat die twee met elkaar gecombineerd kunnen worden, had ik vroeger nooit durven dromen!

### **Wat is mijn grootste angst?**

Echt last van angsten heb ik gelukkig niet, maar waar ik me wel hard voor maak, is dat gezondheid van zowel lichaam als geest altijd hoog op de agenda staat, zowel voor mijzelf als voor mijn gezin. Ik heb eens de uitspraak gelezen: 'Een gezond mens heeft wel honderd wensen en een ziek mens maar één.' Daar kan ik me alles bij voorstellen.

### **Waar houd ik het meest van in mijn werk?**

Waar ik echt het allermeeft van houd in mijn werk, is het creëren van nieuwe mogelijkheden. Het nadenken over hoe de paardencoaching nog meer ingezet kan worden voor verschillende doelgroepen mensen. En vervolgens het uitpluizen van betreffende doelgroep of markt en het benaderen van personen die daarin een rol spelen,





**Caprilli**  
Coaching & Training

vind ik magnifiek om te doen. Dit geeft me, behalve dat er af en toe deur voor mijn neus dichtgegooid wordt, enorm veel energie! Als daar dan vervolgens mooie ontwikkelingen en nieuwe activiteiten uitkomen, zorgt dat voor een zeer dankbaar en tevreden gevoel.



*Ik sta altijd klaar om nieuwe mogelijkheden met de paardencoaching te ontwikkelen.*

### **Wat is mijn idee van ultiem geluk?**

Ultiem geluk voor mij is dat ik met Paul en mijn kinderen en de paarden in de natuur mag zijn. Mijn kinderen zijn inmiddels ook ervaren ruiters en we gaan graag te paard de bossen in. Voor mij een levensdoel, maar ook een gedeelde droom van ons gezin, is dat we binnenkort wonen en werken met de paarden kunnen combineren.

### **Waar en wanneer was ik het meest gelukkig met mijn werk?**

Ik ben dagelijks gelukkig als ik mensen mag begeleiden en helemaal als dat bij de paarden is. Maar wat mij regelmatig extra gelukkig maakt, is als er nieuwe deuren opengaan van richtingen of mogelijkheden waar ik de afgelopen tijd mijn best voor heb gedaan. Zo hebben we regelmatig met het UWV nieuwe contracten kunnen sluiten om nóg meer specifieke doelgroepen te kunnen helpen met re-integratie. Of dat we een samenwerking hebben gesloten met een bedrijf dat personeel (preventief) wil laten coachen. Of de samenwerking met de 'Landelijke Stichting Zelfbeschadiging', naar aanleiding van de documentaire 'Beschadigd' van Jessica Villerius waar we begin 2015 aan hebben meegewerkt. Of de samenwerking met De Basis die geüniformeerden (militairen, politie, brandweer, enz.) begeleidt bij trauma's vanuit het werk. En zo zijn er

nog wel meer succesmomenten geweest en zijn we ook bezig met nieuwe ontwikkelingen die hopelijk voor veel geluksmomenten gaan zorgen.



### **Waar houd ik het minst van in mijn werk?**

Waar ik het minst van houd in mijn werk is de administratie. Gelukkig neemt Paul daarvan een groot deel voor zijn rekening. Behalve het maken van facturen, dat is voor mij de bevestiging van het gedane werk.

### **Wat is mijn minst aantrekkelijke eigenschap?**

Oei, wat ga ik hier op antwoorden...? Voor mijzelf is dat denk ik de boosheid en frustratie die ik kan voelen als iets niet (snel genoeg) naar mijn zin gaat. Dan kan ik mezelf van binnen echt opvreten. Gelukkig dat ik zowel voor mijn werk als ook voor vrije tijd/sport/hobby vaak bij een paard in de buurt ben, want dat helpt me om van mijn negatieve spanning af te komen. Als je mijn gezinsleden zou vragen, is het denk ik mijn afgeslotenheid als ik moe ben en dan niet zoveel aan mijn hoofd kan hebben.

### **Wat is mijn grootste valkuil?**

Mijn grootste valkuil is mijn enthousiasme. Ik kan zó enthousiast worden van wat ik doe, dat ik met allerlei nieuwe ideeën en plannen tegelijk aan de slag wil gaan. Dat gaat dan vervolgens niet goed, want je kunt niet alles tegelijk, moet ik helaas zelf ook bekennen. Vooral als ik te weinig rust krijg, lukt helemaal niets me meer en ben ik dus terug bij af. Gelukkig houdt Paul me behoorlijk in toom als ik weer eens met een woest plan op de proppen kom. Als ik een nieuw idee aan hem voorleg, hoor ik direct aan de toon van zijn eerste "...jaaa..." of het wel of geen kans van slagen heeft.

### **Wanneer zou ik liegen?**

Ik zou liegen als ik zou zeggen dat mijn werk en passie me alleen te doen is om de bevrediging die het geeft om mensen te kunnen helpen. Ik vind het namelijk ook fantastisch om daar geld voor te mogen vragen en dat in de loop der jaren te zien groeien. Ook dat geeft een enorme kick. Voorheen had ik bij de bank een riant salaris met allerlei secundaire voorwaarden, maar echt bevredigend was het nooit. Niet qua werk en ook niet qua verdiensten. Als je werk mag creëren vanuit je hart en passie en daarvoor 'beloond' mag worden, dan geeft dat mij onnoembaar veel meerwaarde.

### **Wat zou ik aan mezelf willen veranderen?**

Helemaal niets. Ik heb van de zomer een ooglidcorrectie laten doen omdat mijn oogleden behoorlijk gingen hangen, vooral als ik moe was. Terwijl ik de zomer met dikke en blauwe ogen heb rondgelopen (vanachter een zonnebril), nam ik het mezelf kwalijk dat ik een risico heb genomen om mijn gezonde lichaam iets aan te doen. Stel je voor dat ik er blijvende schade aan over zou hebben gehouden? Dat zou ik mezelf niet snel kunnen vergeven. Dus ondanks dat ik blij ben met het resultaat, zal ik niets meer aan mezelf laten veranderen. Dat wat het lichamelijke vlak betreft. Wat eigenschappen betreft, denk ik wel dat we binnen ons gezin een goede modus hebben gevonden om met elkaars eigenaardigheden om te gaan. Het geeft ook wel aanleiding tot pret achteraf als iemand weer eens een rare bui heeft gehad.





*Inmiddels zijn we aan elkaars 'rare buien' gewend en leidt het tot pret achteraf.*

### **Welk rolmodel heeft de grootste invloed op mij gehad?**

Ik heb eigenlijk nooit echt een rolmodel gehad. Tijdens mijn schoolperiodes niet, bij de bank al helemaal niet en in het werk dat ik nu doe eigenlijk ook niet. Als ik al iemand zou moeten aanwijzen, dan zijn het mijn vader en moeder. Die hebben me altijd 'normaal verstand' bijgebracht, met ruimte voor emoties en leren doorgaan en volhouden. Tot op de dag van vandaag ben ik ze daar enorm dankbaar voor.

### **Wat is de plek waar ik de beste ideeën krijg?**

Er is geen vaste plek waar ik mijn beste ideeën krijg. Ik krijg namelijk de beste ideeën als ik rust heb in mijn hoofd. En ik krijg rust in mijn hoofd als ik bijvoorbeeld aan het paardrijden ben. Of als ik 's avonds onder de douche sta. Of als ik 's morgens wakker word. En ook als ik in de bak met paardencoaching aan het werk ben, want ook dan ben ik leeg in mijn hoofd.

### **Wat is mijn favoriete plek om te eten en te drinken?**

Het klinkt misschien heel saai, maar mijn favoriete plek om te eten en drinken is thuis. Ik ben zeker geen avondmens, dus ben 's avonds graag in mijn eigen vertrouwde omgeving. Met name als het drukke weken zijn met werk, heb ik echt behoefte aan rust in de avond. Het is voor mij ook wel heel makkelijk, want Paul is van de kokelarij en zorgt dagelijks voor het eten. Dat is pure verwennerij waar ik erg van kan genieten en heel dankbaar voor ben. Af en toe halen we patat of gaan we uit eten. Patat staat bij mij op nummer één als favoriete maaltijd, maar beperken we bewust om niet te ongezond te eten.



### **Welke plaats ligt mij na aan het hart?**

Van geboorte ben ik Rotterdamse. Mijn beide ouders komen ook uit Rotterdam, evenals hun ouders, dus mijn systeem heeft behoorlijke Rotterdamse roots. Op vijfjarige leeftijd ben ik met mijn ouders van Rotterdam naar Leusden verhuisd, aangezien mijn vader bij de politie werkte en het destijds al minder veilig werd op straat. Mijn vader is toen docent geworden op de Politieschool in Leusden. Na mijn middelbare schoolperiode ben ik gaan studeren in Rotterdam. Ik wilde graag op kamers en als ik dan toch moest kiezen voor een stad, dan was er voor mij maar één mogelijkheid: Rotterdam.

Tijdens mijn studie ben ik een aantal keer naar het buitenland geweest voor uitwisselingsprojecten, stage en vakanties. De langste periode dat ik in het buitenland ben geweest, was tijdens mijn stage in Parijs. Gedurende acht maanden heb ik daar gewoond en gewerkt. Dat is voor mij een enorm leerzame en intensieve tijd geweest, maar wat ik me bij terugkomst vooral heb gerealiseerd, is dat ik toch een Oer-Hollandse ben. Vergeleken met Parijs was Rotterdam een rustige en groene stad. En dat is een omgeving waar ik me het meest thuis voel. Na mijn studie ben ik terug gegaan naar Amersfoort, aangezien mijn ouders nog steeds in Leusden woonden en ik inmiddels de vader van mijn kinderen was tegengekomen, die een echte Amersfoorter is. Het mooie aan wonen in Amersfoort, het midden van het land, is dat je zowel dichtbij de Randstad zit als ook dichtbij het groenere achterland van de Utrechtse Heuvelrug en de Veluwe. Een ideaal gebied als je paarden als werk en hobby hebt! Ook blijkt het heel handig te zijn voor onze deelnemers aan de opleidingen; die komen vanuit het hele land en zelfs vanuit aangrenzende landen als Duitsland, België en Luxemburg.







**Caprilli**  
*Coaching & Training*

**Wie is mijn grootste fan/sponsor/partner in crime?**

Mijn partner Paul. We wonen en werken samen en delen dezelfde passies. Zowel thuis als op het werk hebben we de taken verdeeld, zodat we elkaar niet in de weg lopen.



*Paul en ik waren één maand na onze kennismaking al onafscheidelijk en delen dezelfde passies.*



**Caprilli**  
*Coaching & Training*

### **Wat is het meest sexy aan mijn werk?**

Het meest 'sexy' aan mijn werk is dat mensen zich in de bak bij het paard echt blootgeven. Niet letterlijk natuurlijk, maar wel zichzelf laten zien. Dat is dan ook bijna niet te voorkomen als een paard op jouw uitstraling reageert, maar toch. Zo kun je ook grofweg een verschil tussen mannen en vrouwen opmerken. Mannen zijn in het begin vaak sceptisch en willen het eerst zelf meemaken, voordat ze geloven dat zo'n paard echt iets over hen kan 'zeggen'. Als ze eenmaal merken hoe het in z'n werk gaat, geven ze zich meestal helemaal over. Ontroerend om te zien en te mogen meemaken. Vrouwen daarentegen zijn in eerste instantie erg enthousiast, maar eenmaal in de bak bij het paard komt vaak de 'maar' naar boven en kan er een gevecht tussen hoofd en hart ontstaan. Een paard geeft dat feilloos weer, dus dat kan nogal eens voor heftige reacties zorgen. Overigens ook heel mooi om dit te mogen begeleiden.

### **Wat is mijn gekste professionele actie?**

Mijn gekste professionele actie is dat ik drie bekende heren heb uitgenodigd voor een gezamenlijke sessie paardencoaching. In de periode dat ik mijzelf aan het voeden was met informatie over mensen, psychologie en spiritualiteit, las ik in de krant en op internet dat er een discussie gaande was tussen de auteurs Dick Swaab en Pim van Lommel. De heer Swaab is een hersenonderzoeker die het boek 'Wij zijn ons brein' heeft geschreven over de grote invloed van onze hersenen op ons hele bestaan. De heer Van Lommel is een cardioloog die het boek 'Eindeloos bewustzijn' heeft geschreven over bijna-doodervaringen (BDE's). Over en weer verweten de heren elkaar dat ze het bij het verkeerde eind hadden. Mijn creatieve mind zag al helemaal voor zich hoe beide heren zich zouden gedragen in de bak met een paard erbij. En ik zou natuurlijk vooral letten op wat het paard zou weergeven. Om eventuele problemen te voorkomen, vond ik dat er een neutrale tegenhanger moest komen om het evenwicht in het groepje te behouden. Zo kwam ik op het spoor van Paul de Blot, Hoogleraar Business Spiritualiteit aan de Nyenrode Universiteit in Breukelen. Na mijn ervaring in de financiële dienstverlening bestond er in mijn beleving geen grotere tegenstelling dan tussen 'business' en 'spiritualiteit'.





**Caprilli**  
Coaching & Training

Na het achterhalen van de emailadressen van genoemde heren, heb ik ze een gezamenlijke mail gestuurd. Erg blij was ik dat ik van alle drie een leuke reactie heb ontvangen! Jammer was dat de heren Swaab en Van Lommel zich niet lieten uitnodigen voor deze (in mijn ogen) leuke actie. Paul de Blot is wel op mijn uitnodiging ingegaan en is met een clubje afgevaardigden van Nyenrode een workshop paardencoaching komen volgen. Een filmpje hiervan is op onze website terug te zien.



*Mijn gekste professionele actie vond ik zelf nog het allerleukst. ☺*

### **Wat is mijn grootste professionele prestatie?**

Mijn grootste professionele prestatie is het opzetten van een groeiend en bloeiend bedrijf, in samenwerking met Paul. Het ondernemerschap is niet iets wat ik van huis uit heb meegekregen, maar met de aansturing en steun van Paul durf ik wel te zeggen dat ik deze manier van denken me redelijk goed heb eigengemaakt.

Een mooie ervaring is dat ik aan Linda Parelli (vrouw van Pat Parelli, ontwikkelaar van 'Natural Horsemanship') een workshop paardencoaching heb mogen geven. Wij komen regelmatig op het Winter Equestrian Festival in Wellington Florida, waar ieder winterseizoen circa 8.000 paarden worden samengebracht om te overwinteren, te trainen en wedstrijden te rijden. Dat brengt evenzoveel deelnemers en bezoekers met zich mee.

Tijdens mijn workshop gaf Linda aan dat ze met andere ogen naar paarden is gaan kijken. Als voorbeeld vertelde ze dat ze met haar eigen paard demonstraties in Natural Horsemanship gaf en dat haar paard bij de introductie van haar verhaal altijd tussen haar en het publiek ging staan. Zij dacht dat hij bang was en steun bij haar zocht. Maar gedurende de workshop zag en ervaarde ze dat het paard juist bescherming aan háár



gaf, omdat zij zich onzeker voelde tegenover grote groepen mensen. Het paard voelde dat feilloos aan en bood haar bescherming. Dat was een zeer ontroerend moment, zowel voor Linda alsook voor de andere aanwezigen (inclusief mijzelf).

### **Wat is mijn missie?**

In de loop van de tijd ben ik het als mijn missie gaan zien om mensen te tonen hoe ontzettend gevoelig en intelligent paarden zijn. Mensen die paarden inzetten voor zichzelf om op te rijden of mee te mennen, of boeren die paarden nog gebruiken op het land, hebben vaak geen flauw idee waartoe hun paard in staat is qua aanvoelen wat er in hun baas omgaat. Werkelijk bij iedere sessie paardencoaching die ik heb gegeven, staan mensen altijd versteld van wat het paard bij hen aanvoeld en getoond heeft. Ook de onvoorwaardelijkheid waarmee paarden dat doen, is indrukwekkend en soms zelfs bijna shockerend. Sommige mensen hebben in hun hele leven nog nooit de onvoorwaardelijke aandacht en verbinding gevoeld met een ander levend wezen. Als zo'n paard je dat ineens wel geeft, dan is dat best even schrikken... De meeste mensen kijken vanaf dat moment 180 graden anders naar paarden. Beter, met meer gevoel en respect. Dit is voor mij een hele waardevolle bijkomstigheid van mijn werk. En daar leg ik dan ook altijd maar bij uit dat het niet alleen voor paarden geldt, maar eigenlijk voor alle dieren.

### **Welke doelgroep zou echt van mijn werk moeten afweten?**

Als Linda Parelli, de vrouw van één van 's werelds bekendste 'paardenfluisteraars' al niet wist van wat paarden aan mensen kunnen tonen als ze daar de kans voor krijgen, dan geldt dat ook zeker voor andere mensen die met paarden omgaan. Er heerst nog veel terughoudendheid binnen de paardenwereld over het relatief nieuwe fenomeen paardencoaching. Het wordt al gauw 'vaag en zweverig' genoemd. Zelf denk ik dat de mensen stiekem een beetje bang zijn voor wat het paard over hen zou kunnen vertellen. De spanning die je bij je draagt van ervaringen en onverwerkte emoties uit je verleden, voelen ergens ook wel vertrouwd aan. Dus waarom zou je dan gaan veranderen? Het omgaan met paarden is nou juist een uitlaadklep en dan willen ze niet alsnog geconfronteerd worden met hun eigen rugzak. Ik ben ondertussen alleen maar ontzettend blij en dankbaar dat Winck me door die moeilijke tijd heeft heen geholpen en dat paarden altijd en overal bereid zijn om anderen te helpen.

### **Wie zou ik graag een keer in de bak willen uitnodigen?**

Eigenlijk gun ik het iedereen om een keer een ontmoeting met een paard te hebben, maar als ik al iemand moet aanwijzen om een keer een sessie paardencoaching te komen ervaren, dan is dat wel Anky van Grunsven en/of Edward Gal. Anky en Edward hebben in de dressuursport hun sporen ruimschoots verdiend en om dat te kunnen doen, is een sterke verbinding tussen mens en paard noodzakelijk. Daarnaast is een grote mate van bewustzijn noodzakelijk om je dusdanig te kunnen concentreren dat je ook onder hoge druk nog steeds je paard kunt rijden. Ik ben dan ook heel benieuwd of ik Anky en Edward zou kunnen verrassen met wat een paard aan hén zou kunnen vertellen. Anky en Edward, als jullie dit onder ogen krijgen, dan zijn jullie van harte uitgenodigd!





**Caprilli**  
Coaching & Training

### **Wat geeft mij dagelijks inspiratie?**

Mijn dagelijkse portie inspiratie haal ik onder andere uit spreuken en gezegden. Zo ben ik geabonneerd op de mailservice van 'Dagelijkse Gedachte'. Iedere ochtend als ik opsta, kijk ik even op mijn mail naar de dagelijkse gedachte. Zo'n spreuk of gezegde helpt me om mijn mindset helder te krijgen; waar draait het om in het leven, wat is belangrijk? Soms moet ik lachen om een spreuk en soms er even over nadenken. Meestal zijn ze hartstikke 'waar'. Vervolgens kan ik me dan focussen op mijn dag en daar het beste van maken.

Ook sluit ik iedere dag af met de song 'Hallelujah'. Die heb ik ooit in de film Shrek gehoord en was er direct helemaal weg van. Een vriend van mij heeft deze song een aantal keer achter elkaar op een cd'tje gezet en als ik 's avonds naar boven ga om te gaan slapen, dan zet ik die cd op. Dat helpt me onmiddellijk om tot rust te komen en me te ontspannen voor de nacht.

Hallelujah betekent voor mij 'Hallo Leven', oftewel het verwelkomen van het leven met alle mooie en minder mooie momenten dat het in zich heeft. Door me als het ware via de muziek open te stellen voor emoties, die de dag met zich meegebracht heeft, kan ik die ook direct loslaten. Oftewel, dan ga ik lekker zitten huilen als iets me dwars zit. Of onder de douche, daar kom je minder lelijk onder vandaan na een potje huilen. Het loslaten van emoties is iets wat ik van de paarden heb geleerd. Paarden kunnen niet huilen, maar als ze spanning hebben opgedaan, dan laten ze dat direct los door te gaan gapen. Soms is er wat meer voor nodig om alles kwijt te raken en dan gaan ze rollen of rennen. Ook is bij paarden ontlasting een veel voorkomende vorm van 'ballast' loslaten. Bij mensen werkt het een beetje vergelijkbaar en een beetje anders. Maar het belang van zo snel mogelijk loslaten wat je dwars zit, is me inmiddels uit eigen ervaring wel duidelijk geworden. In mijn werk als coach en begeleider is het één van de belangrijkste boodschappen die ik mijn cliënten leer: loslaten van emoties en hoe je dat kunt doen.

### **Welk beroep zou ik hebben in een volgend leven?**

Dat weet ik nog niet, zover zijn we nog niet. Dat hangt er denk ik mede vanaf hoe ver ik me kan ontwikkelen in dit (werk)leven. Want ik heb nog heel wat plannen op stapel staan!

### **Met wie zou ik in de toekomst graag willen samenwerken?**

Ik zou in de toekomst heel graag steeds meer onze eigen 'Caprilli Coaches' willen betrekken in het werk dat wij al doen en nog gaan creëren. Caprilli Coaches zijn de mensen die bij ons één of meerdere opleidingen (paarden)coaching hebben gevolgd. Dat zijn er inmiddels al een paar honderd en het aantal groeit gestaag. Niet iedereen wil of kan actief paardencoaching gaan inzetten in zijn of haar werk, maar een flink aantal toch ook wel. Doordat wij al een stevige basis hebben opgebouwd en van daaruit ook steeds meer nieuwe mogelijkheden kunnen creëren, word ik er heel gelukkig van om het werk en de verdiensten weer te laten terugvloeien naar de mensen die zich bij ons hebben aangesloten. Dat maakt voor mij het cirkeltje rond.



**Caprilli**  
*Coaching & Training*

Daarnaast zou ik heel blij worden als er meer psychologen geïnteresseerd raken in het fenomeen paardencoaching. De meeste mensen die wij als cliënt mogen begeleiden, hebben al een hele historie van psychologen, psychiaters, therapieën en medicijnen achter de rug. Maar zij lopen dus nog steeds met belemmeringen rond, anders zouden ze niet bij ons in een traject komen. Op de vraag wat ze aan de psychische begeleiding gehad hebben, volgt meestal het antwoord "niet zo veel". Of in ieder geval niet van langdurige aard. In de opleidingen die wij geven, zijn ook weleens psychologen onder de deelnemers. Bijzonder om ook de kant van psychologen zelf te horen, want vaak weten ze oprecht niet meer hoe ze een cliënt kunnen helpen om van zijn of haar klachten af te komen. Als hulpverlener is dat ook frustrerend om te ervaren. Als ik vertel van onze goede ervaringen hoe paarden (en andere dieren) enorm therapeutisch kunnen doorwerken, dan wordt eigenlijk iedereen daar heel enthousiast van. Dus hoe meer dienstverleners binnen de zorg bekend raken met paardencoaching, hoe beter het is!

### **Hoe zie ik mijn pensioen voor me?**

Ik zeg weleens voor de grap dat ik nooit stop met werken. Want als je werk je passie is, waarom zou je daar dan mee stoppen? Maar ik kan me wel voorstellen dat ik later wat andere activiteiten ga doen. Mijn broer, die installatiemonteur is, zegt weleens: "Jij zit of staat alleen maar een beetje ja-te-knikken en nee-te-schudden met je hoofd en daar word je moe van?" Ik moet daar altijd hartelijk om lachen, want het begeleiden van mensen is inderdaad iets heel anders dan met je handen werken. Anders, maar zeker ook intensief. Ik hoop van harte dat we over een paar decennia een nog veel groter bloeiend bedrijf hebben waarin ook diverse mensen meewerken met ieder hun eigen specialisme. Ik zal dan graag nog steeds aan de zijlijn meelopen, wie weet met een paar kleinkinderen aan mijn hand. De tijd zal het leren...







**Caprilli**  
*Coaching & Training*

**Naar welk project, in de nabije toekomst, kijk ik uit?**

Mijn belangrijkste levensdoel is om wonen en werk te kunnen gaan combineren. Dus dat ik met mijn gezin en onze paarden op een mooie locatie in het bos ergens op de Utrechtse Heuvelrug kan wonen, van waaruit we ook de opleidingen, trainingen, workshops en individuele begeleiding van mensen kunnen doen. Het voelt als een kwestie van tijd voordat dit gerealiseerd gaat worden. De wens is er, de basis is er, de opbrengsten zijn er, dus laat het nu maar gebeuren! 😊



*Wonen en werken, met ons gezin en de paarden, in de natuur: dat is ons levensdoel!*