

# 7 VRAGEN AAN EEN DES LEEFSTIJLCOACHING EN

Peter Dalmeijer



1. Switchen van een ongezonde naar gezonde levensstijl is een flinke uitdaging, welke problemen komen mensen dan tegen?

“Mensen moeten zich eerst bewust worden van hun fysieke conditie, voedingspatroon en dergelijke voordat ze de keuze maken om gezonder te gaan leven. Het doorbreken van een ongezond levenspatroon is het moeilijkst. De keuze maken om ervoor te gaan is niet zo moeilijk maar het volhouden wel.”

“Als je voorheen niet sportte, gaat je lichaam meteen protesteren. Hierdoor krijgen mensen saboterende gedachten, zoals: ‘Het lukt me niet’ of: ‘Ik kan het toch niet’. Deze gedachten werken natuurlijk niet motiverend.”

2. Gaat het overstappen naar een gezonde leefstijl beter met ondersteuning van een professional en waarom wel/niet?

“Voor de meeste mensen geldt dat de overstap beter gaat met ondersteuning behalve als ze intrinsiek gemotiveerd zijn. Als iemand echt overtuigd is dat de nieuwe leefstijl beter voor hem is, kan hij zichzelf motiveren. Daarvoor moet je wel een sterke wil hebben. Voor het gros geldt dat de coach of Personal Trainer kan helpen bij het zetten van de volgende stap. De eerste stap kan namelijk letterlijk pijnlijk zijn en daarna is het lastig om door te zetten. Een leefstijlcoach is bekend met

PETER DALMEIJER STUDEERDE ONDERWIJSKUNDE EN WAS JARENLANG ACTIEF ALS COACH IN DE SPORTWERELD, ALS DOCENT IN HET HBO EN ALS TRAINER IN HET BEDRIJFSLEVEN. HIJ IS MEDEOPRICHTER EN -EIGENAAR VAN VIDARTE EN AUTEUR VAN TWEE BOEKEN OVER NLP & COACHING. SINDS 1996 IS PETER ACTIEF ALS NLP COACH/TRAINER. HIJ HEEFT DIVERSE NLP-TECHNIEKEN ONTWERPEN EN TRAININGS-PRODUCTEN VOOR ORGANISATIES EN DE SPORTWERELD ONTWIKKELD.



## Training kan mannen helpen een beroerte te voorkomen

Heb je wel eens problemen om je mannelijke cliënten ervan te overtuigen dat ze zonder jou ook moeten trainen? Dan heb je vanaf nu een goed argument. Sporten op gemiddelde tot hoge intensiteit kan namelijk helpen een beroerte te voorkomen. Uit een onderzoek gepubliceerd in het tijdschrift *Neurology* blijkt dat mannen die trinden op een gemiddelde tot hoge intensiteit 63% minder kans hebben op het krijgen van een beroerte dan degenen die niet trinden. De studie besloeg negen jaar en daarin werden 3.298 mannen en vrouwen (met een gemiddelde leeftijd van 69 jaar) gevolgd. Helaas bleek dat sporten het risico op een beroerte bij vrouwen niet verminderd.

BRON: NEUROLOGY, 2009; 73, 1774-79

# KUNDIGE OVER MOTIVATIE

dit proces en weet precies hoe hij klanten kan ondersteunen. Begeleiding door een coach of PT'er verhoogt de kans op succes om je leefstijl blijvend te veranderen."

### 3. Hoe kunnen fitness en personal trainers hun klanten stimuleren om regelmatig te komen sporten?

"Als je als Personal Trainer zo'n proces goed kunt begeleiden, dan bouw je een duurzame relatie op met je klanten en kun je ze behouden."

### 4. Als iemand, door een blessure bijvoorbeeld, een tijd lang niet heeft kunnen sporten, hoe motiveer je hem/haar dan weer om over die drempel te stappen?

"Het is belangrijk als trainer om je klanten goed te kennen. Sommige klanten overschatten zich en sommige onderschatten zich juist. Je moet jezelf de volgende vragen stellen. Hoe beleeft die persoon zijn terugkeer in de sport? Waar twijfelt hij/zij aan? Wat denkt hij/zij? De trainer moet de klant het vertrouwen weer teruggeven."

### 5. Kun je, voor de motivatie, het beste trainen in een groep of individueel?

"Dat hangt van de persoon af. Voor veel mensen helpt het anderen te zien die ook bezig zijn met sporten. We zijn nu eenmaal sociale dieren. Het groepsgevoel ondersteunt de deelnemer mits hij mee kan in die groep. Iemand die bijvoorbeeld voor het eerst mee doet aan een aerobic les voelt zich ongelukkig als hij/zij het groepsniveau niet haalt. De instructeur moet dan benadrukken dat dat normaal is in het begin. Het onveilige gevoel dat de deelnemer heeft, verdwijnt na een tijdje."

### 6. Wat kan een sporter zelf doen om zijn motivatie op te peppen?

"Hij moet het doel altijd voor ogen houden en blijven geloven in zijn droom. De belangrijkste investering zit in de beginuren. Daarna krijgt de sporter het gevoel dat het vruchten afwerpt. Als iemand vooruitgang boekt, is dit een beloning en zal hij beter gemotiveerd raken."

### 7. Wat adviseer je trainers/instructeurs om te doen als ze meer willen weten over het motiveren van mensen?

"Doe de leefstijlcoach opleiding bij EFAA. Je leert hoe mensen in elkaar steken en hoe je iemand coacht van 'huidig' naar 'gewenst'. Alleen het opstellen van trainingschema's en het instellen van apparaten is niet genoeg om de klant van A naar B te brengen."

"Ik geloof dat de mens-mens relatie de toegevoegde waarde is bij trainers. Je moet jezelf dus afvragen: Hoe zorg ik als PT'er ervoor mensen in beweging te brengen? En hoe geef ik ze het gevoel mee van het boeken van kleine succesjes?"

#### Van Manager tot teamcoach

Op 12 februari 2011 geeft Peter Dalmeijer een seminar voor managers op het PTplanet congres in NH Koningshof Veldhoven. Kijk voor meer info op: [www.ptplanet.nl](http://www.ptplanet.nl)



## Tien fascinerende breinweetjes

1. Het gemiddelde brein, dat ongeveer drie pond weegt, heeft rond de honderd biljoen neuronen.
2. Er bevindt zich ongeveer 150.000 kilometer aan bloedvaten in ons brein.
3. Je blijft nieuwe neuronen aanmaken tijdens je leven zo lang je je hersenen gebruikt tijdens mentale activiteiten.
4. Het brein verbruikt ongeveer 20% van de totale hoeveelheid zuurstof in het lichaam tijdens rust.
5. Excessieve stress kan leiden tot veroudering van de hersencellen en de structuur.
6. Je kunt jezelf niet kietelen want het brein kan onderscheid maken tussen onverwachte aanraking en die van jezelf.
7. Als je wakker bent, genereren je hersenen 10 tot 23 watt vermogen. Dat is genoeg om een gloeilamp te laten branden.
8. Iedere keer als je knippert, zorgt je brein ervoor dat de zaken verlicht blijven zodat de wereld niet duister is tijdens het knipperen. (Dat gebeurt ongeveer 20.000 keer per dag.)
9. Het gemiddelde aantal gedachten dat je elke dag ervaart, is rond de 70.000.
10. Het brein bestaat voor 75% uit water.

BRON: NURSING CENTRAL ASSISTANT