

Ken je eigen bullshit-factor

ER ZIJN VAN DIE DAGEN WAAROP ALLES DRAAIT OM HARD WERKEN, OM PRESTEREN. ALSOF HET LEVEN AAN JE VOORBIJ GAAT EN JE STEEDS VERDER VERWIJDERD RAAKT VAN WIE JE WERKELIJK BENT. HANNEKE MOUW (46) HEEFT DIT ZELF (MOGEN) ERVAREN. HET LEVEN BRENGT HAAR IN ÉÉN KLAP TERUG BIJ HAAR WARE BRON EN IN DEZE ERVARING MANIFESTEERT ZICH EEN KEERPUNT. SINDSDIEN HELPT HANNEKE ALS VERNIEUWEND COACH ANDEREN IN BEWEGING TE KOMEN. ZE BEGELEIDT MENSEN OM HUN POTENTIEEL BETER EN BEWUSTER TE VOELEN, ZODAT ZE BIJ HUN KERN KOMEN EN IN HUN KRACHT KUNNEN STAAN.

Interview: Nicole Smolenaers | Foto: Sandra Hunjens

Haar passie voor dans en bewegen brengt Hanneke als jongvolwassene van Limburg naar Amsterdam, waar ze terecht komt in de zeer prestatiegerichte, commerciële dans- en fitness scène. Ze wordt opgenomen in de hippe mondaine jetset van Amsterdam, Londen en Parijs, ontwikkelt onder meer The Gogoworkout® (een voorloper van Zumba) en klimt snel naar de top. Toch voelt ze diep van binnen dat er iets niet klopt. "Ik acteerde vanuit door mezelf opgelegde condities en mijn idee van de verwachtingen van anderen; wilde me vooral bewijzen. Dit strookte niet met mijn intrinsieke motivatie. Waar sta je dan in relatie tot jezelf, ook al ben je dan succesvol?"

In 2002 keert ze, na vijftien jaar in Amsterdam te hebben gewoond, terug naar Limburg voor de liefde. Haar man Rogier heeft hier een technische groothandel automotive & bouw (Novatio) en Hanneke werkt mee in het bedrijf. Ze bouwen een gelukkig leven op en krijgen twee geweldige kinderen, dochter Noa en zoon Tom. Haar liefde voor dans en beweging krijgt vorm in een eigen bewegingsstudio in Roermond.

Tot op een doodnormale dag Hanneke een allergische reactie krijgt op een antibiotica en volledig knock-out gaat. In eerste instantie negeert ze de hersenschudding en whiplash die ze aan de val heeft overgehouden. Na vier maanden van herstel en bezinning, besluit ze haar leven anders in te richten en komt in beweging. "Herken je bullshit-factor! We leven in bijzon-

dere tijden. Tijden waarin alles mogelijk schijnt te zijn en het leven maakbaar lijkt. We kunnen veel bereiken, maar eisen tegelijkertijd ook veel van onszelf. De vraag is in hoeverre jij in jezelf en je omgeving herkent wat daadwerkelijk puur en echt is. In hoeverre worden we verblind door ego's die status en financieel succes najagen of door innerlijke overtuigingen over wat we wel en niet mogen."

Om in deze wereld met beide benen op de grond te blijven staan en te kunnen genieten in elk moment, moet je af en toe een pitstop inlassen om fysiek en mentaal op te laden. Dit weet Hanneke uit eigen ervaring. Geïnspireerd door de verkregen inzichten volgt ze een opleiding 'vernieuwend coachen' en accrediteert zich met 'hbo medische- en psychosociale basiskennis'. "Mijn hart sprong open", vertelt ze zichtbaar geraakt. "Ik kon loslaten, zonder oordeel kijken en vooral de interactie voelen tussen mijn lijf, mijn brein en mijn hart. Deze drie-eenheid is onlosmakelijk met elkaar verbonden en als de energie vrij kan stromen, kom je in een natuurlijke flow. Deze flow is trouw aan jezelf en laat uit passie, inspiratie en creatie dingen ontstaan, omdat je in de kracht staat van wie je werkelijk bent."

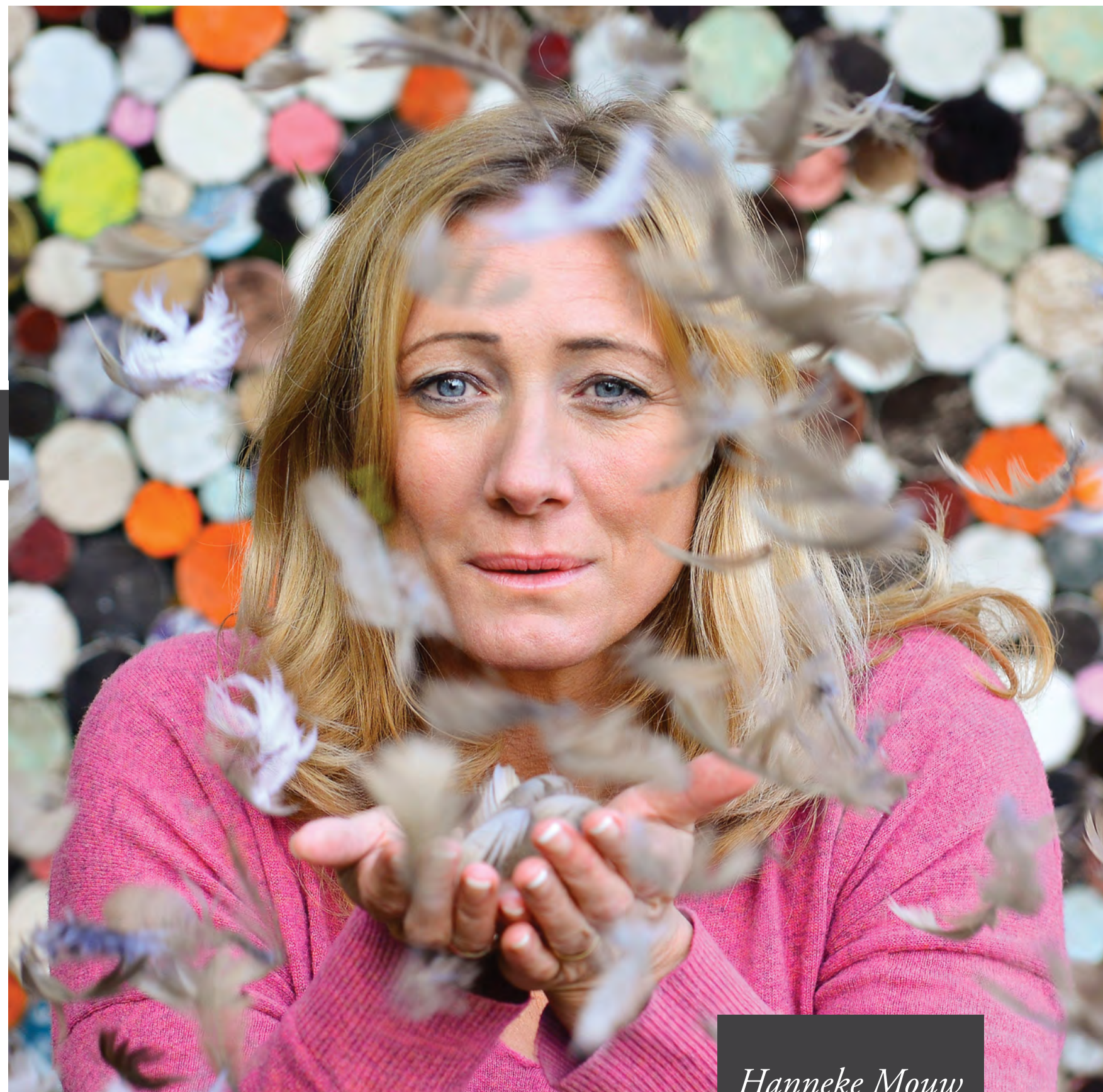
Ze legt uit dat ze mensen en organisaties zowel mentaal als fysiek (weer) in beweging brengt, zodat de energie kan stromen naar de dingen die er werkelijk toe doen. Vernieuwend coachen gaat niet uit van een diagnose, maar van een proces waarin onze belemme-

WIE: Hanneke Mouw
WAT: Eigenaar Body & Mind, Coaching & Training
WAAR: Roermond

rende gewoontes, patronen, oordelen en vooroordelen onder ogen worden gezien en losgelaten worden. "Je leert eigenlijk weer opnieuw te ademen, terwijl dit een autonoom systeem is dat een zelfwerkend vermogen heeft in ons als mens", aldus Hanneke die gelijkwaardigheid essentieel vindt in haar begeleiding. "Ik ken de slagen van de zweep. Niets menselijks is mij vreemd, wat ik doorgeef is doorleefd. Voor mij is iedere ontmoeting nieuw en iedere verbinding zuiver en authentiek."

Door haar jarenlange expertise op beweeggebied, management- en salesvaardigheden weet Hanneke daarbij een mooie samenhang te creëren tussen body en mind. Liefdevol en open, zonder oordeel. "We weten vaak zelf wat goed is voor onze gezondheid, vinden het echter lastig om werkelijk datgene te doen wat nodig is om vitaal te blijven. Verandering van gedrag begint bij bewustwording en dat bereiken we door samen te kijken hoe bevrijdend het voelt om steeds dichterbij je kern te kunnen leven."

Hanneke begeleidt mensen in individuele sessies, maar geeft ook workshops - gebaseerd op de universele taal van dansen en lachen - en verzorgt trainingen en coaching sessies voor organisaties.



'Mensen die goed in hun vel zitten en intrinsiek gemotiveerd zijn, willen niets liever dan het bundelen van hun gezamenlijke, creatieve slagkracht'

Hanneke Mouw
BODY & MIND

PERSONAL COACHING & TRAINING

Roermond
(en de rest van de wereld)
06 54394566
hannekemouw@gmail.com
www.hannekemouw.nl