

Van der Krol COACHING

Vol *leven*.

Een korte gids om je weer vol leven, aanwezig en helemaal jezelf te voelen. Ongeveer twintig minuten lezen.

Marjolein van der Krol

NOBCO gecertificeerd coach · vanderkrolcoaching.com

Een paar woorden *vooraf*.

Ik ben Marjolein van der Krol, NOBCO-gecertificeerd coach en shiatsu-therapeut. Ik werk met mensen via het lichaam net zo goed als via het gesprek, met de oosterse geneeskunde als extra invalshoek, want de patronen die slimme, capabele mensen vasthouden, los je zelden op door er alleen over na te denken.

Dit boekje is de korte versie van hoe dat er in een sessie daadwerkelijk uit ziet. Spreekt het je aan, dan vind je op vanderkrolcoaching.com [1:1 coaching en een langer traject](#), of plan direct een [gratis kennismaking](#).

Wat je hier vindt

Vier korte delen, met een paar oefeningen om echt mee aan de slag te gaan.

Deel een · Hoofd

Herken de patronen die je stilletjes doven, en ontdek waarom denken alleen je niet verder brengt.

Deel twee · Hart

Ontmoet met compassie het alarmsysteem dat je tegenhoudt, en begin de afstand te dichten tussen wie je bent en hoe je je laat zien.

Deel drie · Eros

Ontdek wat een intieme relatie met het leven zelf echt betekent, en hoe je weer meer plezier en spel toelaat.

Deel vier · Lichaam

Leer je lichaam lezen als kompas, en gebruik kleine dagelijkse vrijheden om jezelf trouw te blijven.

Epiloog

Een slotwoord, de belangrijkste inzichten om te onthouden, en hoe je verder kunt.

— DEEL EEN

Hoofd.

De stille signalen dat je gedooft bent, en waarom je hoofd alleen je niet terugbrengt.

Zes patronen, één *mechanisme*.

Je hebt misschien echte stabiliteit opgebouwd: een goede baan, gezonde financiën, een leven dat er van buitenaf goed uitziet, en toch voel je je er vreemd afwezig bij. Niet verdrietig precies. Gewoon minder jezelf dan je was: minder expressief, minder energiek, stilletjes losgezongen van elk echt gevoel van zin. Dit boekje gaat over de weg terug: naar je weer energiek, vol leven en expressief voelen in wat je doet, en weer verbonden met zin en voldoening, niet alleen met wat er goed uitziet op papier.

Dit zijn de patronen die ik het vaakst zie, de stille signalen dat de vonk eruit is. Kijk hoeveel je herkent.

- Een weekend of vakantie laadt je nauwelijks nog op; wat het ook brengt, het zakt binnen een paar dagen alweer weg.
- Van buiten functioneer je prima, terwijl je vanbinnen op de reserve draait en de dagen op de automatische piloot doorloopt.
- Een gesprek of besluit dat in je hoofd blijft rondspoken, lang nadat het eigenlijk al is afgerond.
- Een matheid die genoeg slaap niet oplost en geen dokter kan verklaren, alsof de kleur er stilletjes af is.
- Ja zeggen terwijl je nee voelt, en die nee pas merken als het moment al voorbij is.
- Goed werk leveren, en er achteraf nauwelijks iets bij voelen, terwijl het je vroeger echt iets deed.

Zes verschillende signalen, en in de praktijk bijna altijd hetzelfde mechanisme eronder: je stuurt jezelf al bij voordat je je er zelfs maar bewust van bent. Je past je reactie aan, slikt je mening in, zet door ondanks de vermoeidheid, en tegen de tijd dat je het merkt, is het moment waarop je nog kon kiezen alweer voorbij.

Die ene omslag verandert waar je aan moet werken. Niet zes losse problemen die elk hun eigen oplossing vragen. Eén vaardigheid: het eerder merken. Alles in dit boekje bouwt toe naar je vol leven terugkrijgen, niet alleen naar jezelf erdoorheen slepen.

● IN DE COACHING

Hoe meer energie je in het probleem stopt, hoe dieper je erin wegzakt. Die spiraal, gericht op wat je niet wilt, zit vaker onder deze patronen dan mensen denken. In een sessie help ik je juist de uitkomst vinden die je wél wilt, en daar je energie naartoe te leggen. Dat is het punt waarop beweging en echte verandering beginnen.

Waarom je hoofd het niet alleen *oplost*.

Het grootste obstakel om je energiek, vol leven en levendig te voelen in wat je doet, is overdenken. Om daar te komen, moet je uit je hoofd stappen en je lichaam in.

Overdenken is ondervoelen.

Denken houdt je energie in je hoofd, en alleen daar. Het onttrekt energie aan de rest van je lichaam, en het is juist het hele lichaam, niet het hoofd, dat de goedheid van een moment echt opneemt en omzet in voldoening en vreugde. Je lichaam vertelt je bovendien eerder en betrouwbaarder dan je hoofd wat wel en niet bij je past. Overdenken is het tegenovergestelde van in je lichaam zijn. De weg terug loopt via je zintuigen en je buik, niet via nóg een rondje analyseren.

Je voelt je niet het meest vol leven als je ontspannen bent en dingen doordenkt, maar wanneer je zo opgaat in wat je doet dat zelfbewustzijn wegvalt en de tijd niet meer telt.

Mihaly Csikszentmihalyi, over flow

In de praktijk is dit een vaardigheid die je nu al kunt trainen.

💡 OEFENING

Uit het overdenken stappen

Pauzeer. Merk één fysieke gewaarwording op: je voeten op de vloer, je adem, het gewicht van je schouders. Dat is de hele oefening. Het bewijst dat je op commando in je lichaam kunt zakken, in minder dan tien seconden, en dat is precies de vaardigheid die de rest van dit boekje van je vraagt.

OEFENING

Aarden

Ga zitten of liggen, en laat je adem tot rust komen. Breng je aandacht naar je heupen en onderbuik, en stel je een stevig koord voor dat vanaf daar naar beneden loopt, door de vloer, helemaal tot het middelpunt van de aarde. Laat bij elke uitademing spanning door dat koord wegzakken. Voel bij elke inademing iets rustigs omhoogkomen. Dit is de snelste weg uit je hoofd zodra het overdenken de overhand heeft genomen.

— DEEL TWEE

Hart.

Ontmoet met compassie het alarmsysteem dat je tegenhoudt, en dicht de afstand tussen wie je bent en hoe je je laat zien.

Compassie voor je *alarmsysteem*.

We zijn allereerst bedraad op veiligheid en overleven. Je meer vol leven voelen in wat je doet, trekt af en toe aan die bedrading, want vol leven zijn vraagt vaak om een risico, en je alarmsysteem maakt geen onderscheid tussen een risico dat het waard is en een echte dreiging.

Daar komt compassie om de hoek kijken. Je faalt hier niet in. Je traint iets dat behoorlijk hardwired zit, en hardwired dingen veranderen langzaam, in kleine stappen, niet in één keer. Kiezen voor vol leven boven wat comfortabel en stabiel voelt, kan echt als een sprong aanvoelen, want dat is het in zekere zin ook: het vraagt moed, en de bereidheid om gezien te worden.

Dieper bekeken is dit vaak precies waarom we ons niet vol leven voelen: we conformeren ons aan de verwachtingen van anderen, of gaan simpelweg mee met de cultuur om ons heen, omdat dat ons sociaal geaccepteerd en veilig houdt. Je blijft iets langer dan nodig in een baan die niet bij je past, omdat die financieel stabiel is. Je neemt die wandeling tijdens je werkdag niet die je eigenlijk wilt, ook al weet je ergens dat die je inspiratie en energie zou geven om je werk beter te doen, omdat het voelt als spijbelen, en een deel van je bang is daarop beoordeeld te worden. Niets daarvan is zwakte. Het is hetzelfde mechanisme, dat precies doet waarvoor het is ontworpen: voor jou kiezen voor veiligheid boven vol leven zijn.

Een gevoel van veiligheid is niet alleen een gevoel. Het is een fysiologische toestand die het lichaam automatisch registreert, ruim voordat het bewuste brein het doorheeft.

Stephen Porges, over de polyvagaaltheorie

Daarom werkt wilskracht zelden op zichzelf. Het alarmsysteem is eigenlijk je zenuwstelsel dat wisselt tussen op-je-hoede en op-je-gemak, en een zenuwstelsel dat al besloten heeft dat het niet veilig is, redeneer je niet zomaar weg. Wat wél werkt, is veiligheid rechtstreeks aan je lichaam signaleren, met compassie, voordat je probeert het gedrag te veranderen.

Het doel is niet om dat systeem te overrulen of jezelf ver buiten je comfortzone te gooien. Ga je voor het extreme, de grote stap, dan trekt dat juist harder aan je alarmsysteem, en hou je het daar niet vol. Het doel is om je capaciteit in kleine stappen te vergroten: neem wat als een klein risico voelt, laat je lichaam leren dat het te overleven is, en laat zo langzaam groeien hoeveel vol leven, en hoeveel spanning, je kunt dragen.

OEFENING

Van alarmreactie naar rust

Op het moment dat je merkt dat het lastig is om anders te kiezen dan je eerste alarmreactie, leg een hand op je borst of buik, en adem langzamer uit dan je inademt. Dat is geen metafoor: een langere uitademing is een van de snelste manieren om je zenuwstelsel te vertellen dat het gevaar geweken is, en om jezelf daarbij met wat compassie te ontmoeten.

OEFENING

Reflecteer, kies dan een kleine stap

Schrijf af en toe op wat je nu meer vol leven zou laten voelen. Merk op waar je alarmreactie aanslaat: waar het zich aanspant, aarzelt, of je ompraat. Kies dan één kleine manier om toch die kant op te bewegen, klein genoeg dat je lichaam kan meekomen, niet zo groot dat elk alarm afgaat.

IN DE COACHING

In een sessie ziet dit er vaak zo uit: eerst werken met het lichaam, dan pas met de woorden. We zoeken wat je systeem daadwerkelijk tot rust brengt, en kijken waarom het lichaam weerstand biedt tegen bewegen naar iets wat je oprecht wilt, door in het lichaam zelf te voelen welke emoties en spanningen je tegenhouden, voordat we bij wat je anders wilt zeggen of doen aankomen.

De afstand *dichten*.

Energie verdwijnt niet alleen door te weinig rust. Ze verdwijnt door de afstand tussen wie je werkelijk bent en hoe je je in je dagelijks leven laat zien. Hoe groter die afstand wordt, hoe leger en hoe minder vol leven je je voelt, zelfs als er niets dramatisch misgaat.

Elke keuze op een gewone dag is een kleine kans om te laten zien wie je werkelijk bent, of om die afstand juist stilletjes te vergroten. Het gaat er niet om je leven af te speuren op waar je het fout deed en jezelf daarop te veroordelen. Dat voegt alleen maar gewicht toe. De nuttigere vraag is wat je nu kunt doen, in hoe je denkt en in wat je doet, met wat compassie voor de afstand die er al is. Je maakte keuzes, soms vanuit andere waarden dan die je eigenlijk hebt, en dat verdient vergeving in plaats van een oordeel. Het bekrachtigende deel is dat je een keuze hebt: je kunt nu helder worden over je waarden, en beslissen hoe je daar vandaag naar wilt handelen.

OEFENING

Spot vandaag de afstand

Kijk terug op vandaag. Waar zat er een afstand tussen wat je eigenlijk wilde zeggen of doen, en wat je daadwerkelijk zei of deed? Oordeel er niet over, merk het alleen op. Kies dan voor morgen één klein moment waarop je die afstand een beetje kunt dichten, en probeer het.

OEFENING

Merk je weerstand op

Registreer gedurende de dag simpelweg waar je jezelf inhoudt om te doen wat je eigenlijk wilt. Waar wordt het lastig, waar ontstaat de afstand, en wat zit eronder. Je hoeft nog niets te veranderen. Opmerken klinkt alsof het niets doet, maar het bewustzijn zelf is al het begin van verandering: zolang je iets anders wilt en kunt zien waar het vastloopt, kun je die kant op bewegen. Een kleinere, alledaagse versie: tel hoe vaak je ja zegt terwijl je een nee voelt. De meeste mensen schrikken al van dat aantal alleen.

● IN DE COACHING

Bijna iedereen met wie ik werk weet allang wat hij zou willen zeggen, doen, hoe hij zich zou willen laten zien. Ze kennen die afstand. Wat werkelijk in de weg zit, is het oordeel erover, en een tweede laag daaronder: ontevredenheid, wrok, soms schaamte of schuld over wie ze zijn tegenover hoe ze hebben geleefd. In een sessie gaan we het verleden niet opnieuw beoordelen. We werken in het nu, met kleine, bekrachtigende stappen.

— DEEL DRIE

Eros.

Wat het betekent om een intieme relatie met het leven zelf te hebben.

Een intieme relatie met het leven *zelf.*

Dit hele boekje gaat over één ding: je weer vol leven en energiek voelen. En in de kern daarvan zit iets simpels, en iets dat makkelijk verloren gaat: een echte, intieme relatie met het leven zelf. Er is een oud woord voor precies die kwaliteit, het waard om terug te claimen: Eros. Het is de lens voor alles in dit hoofdstuk.

Een paar maanden geleden fietste ik terug van een training in Spanje, en halverwege overviel het me: het zout in de lucht, palmbomen die voorbijgingen, een kathedraal aan het einde van de boulevard, mensen die ergens achter me lachten. Er gebeurde niets bijzonders. Ik was er gewoon, volledig, bij: helemaal in mijn zintuigen, in het nu, open voor wat voor goeds het moment ook te bieden had. Dat is het hele verhaal in één beeld. Zo vaak staat ons hart half dicht, of zitten we in ons hoofd in plaats van in onze zintuigen, gericht op wat ontbreekt in plaats van open voor wat het leven ons daadwerkelijk aanreikt. Weer tot leven komen is het tegenovergestelde: aanwezig genoeg zijn om het te ontvangen.

Eros is een van de oudste woorden die we hebben voor dat gevoel. In de kern benoemt het de levenskracht zelf: levendig, trillend, helemaal in het lichaam, energie die zonder verontschuldiging door je heen beweegt. Door de eeuwen heen werd het woord langzaam "erotisch" en kromp het tot iets puur seksueels. Wat ik hier bedoel is helemaal niet seksueel. Het is die relatie met het leven, en eros is simpelweg het precieuste woord dat we hebben voor de levenslust waar dit hele boekje over gaat.

Het gaat over ons vermogen tot spontaniteit, tot creatieve energie, tot de moed om te voelen in plaats van alleen te denken, te geloven, of te weten.

Audre Lorde

Therapeute Esther Perel heeft het hier ook over. Ze voegt toe dat eros gaat over bewust plezier, spel, nieuwsgierigheid, avontuur en spontaniteit in je dagen brengen, puur om het genot ervan, niet om ergens te komen. Het gaat er allemaal om volledig, willens en wetens, vol levenslust te zijn in je eigen leven. En het begint bij jou, lang voordat er iemand anders bij komt kijken.

Helemaal jezelf zijn betekent jezelf plezier, spel, avontuur en creativiteit gunnen, verweven door doorsnee dagen. Dat vraagt om dezelfde veiligheid en compassie als de vorige twee

hoofdstukken: je hoeft niet eerst elke schaduw op te ruimen. Je hoeft alleen aanwezig genoeg te zijn om het toe te laten.

OEFENING · EEN

Reflectie op Aan-staan

Pak een pen en papier, ga zitten, en maak twee kolommen. Noem ze "Ik zet mezelf uit wanneer..." en "Ik zet mezelf aan wanneer...", en vul ze allebei in. Houd het bij je leven en vooral je werk, niet je relatie: wat zet je echt aan, en wat zet je stilletjes uit. De meeste mensen merken dat de tweede kolom bijna helemaal gaat over belichaamd en aanwezig zijn: een wandeling, echte focus, een goed gesprek, je lichaam bewegen, iets maken.

OEFENING · TWEE

Spel op je werk

We zoeken plezier, spel en lol meestal in het weekend en op verjaardagen, en verbinden het zelden aan werk. Dit gaat over wat er gebeurt als je dat wél doet. Kijk naar je werk en zoek echte plekken waar je bewust meer plezier, spel of spontaniteit kunt inbrengen. Wat zou je anders doen, anders opmerken, anders kiezen? Probeer het een week, en kijk dan terug. De meeste mensen merken dat het hen niet minder effectief maakt. Meestal is het juist andersom.

DEEL VIER

Lichaam.

De reacties en gevoelens van je lichaam zijn een kompas. Ernaar luisteren komt neer op kleine, dagelijkse vrijheden om meer jezelf te zijn.

Aanwezigheid als *ingang*.

Om je vol leven te voelen, moet je je zintuigen in: je lichaam in, in wat er nu daadwerkelijk gebeurt. Je kunt je niet vol leven voelen in je hoofd, hetzelfde hoofd dat het in hoofdstuk twee druk had met overdenken en ondervoelen. Je kunt je alleen vol leven voelen in je lichaam, en alleen nu. De goedheid van het leven gebeurt op dit exacte moment, en je zintuigen zijn de enige deur naar binnen.

Weer tot leven komen moet, in dat licht, door het lichaam gebeuren, niet alleen eromheen, in een gesprek.

OEFENING

Terug bij je zintuigen

Merk je dat je omhoog in je hoofd bent gedreven, adem dan langzaam en tel af door je zintuigen: vijf dingen die je ziet, vier die je voelt, drie die je hoort, twee die je ruikt, één die je proeft. Het trekt je aandacht weg uit het denken en terug in je lichaam, in ongeveer een minuut. De aardingsoefening uit hoofdstuk twee doet vanuit een andere hoek hetzelfde werk; beide vergroten je aanwezigheid.

OEFENING

Vol leven in je lichaam

Roep een moment op waarop je je niet erg vol leven voelde. Niets dramatisch, gewoon vlak, de dag uitzitten. Merk waar dat landt in je lichaam: zwaarte, spanning, gevoelloosheid, afstand. Blijf er een paar ademhalingen bij, en laat het dan vervagen. Roep nu een moment op waarop je je wél echt vol leven voelde, simpel en echt. Merk ook daar waar dat landt: warmte, openheid, een beetje beweging die wil ontstaan. Blijf er iets langer bij dan nodig voelt.

● IN DE COACHING

Dit is waarom ik vier jaar shiatsu en oosterse geneeskunde trainde naast coaching. Het gesprek heeft zijn plek, maar veel van wat mensen gedooft houdt, zit onder het niveau van taal. Het lichaam weet het meestal eerst.

Je onderbuikgevoel, en *stoute keuzes*.

Het is je lichaam, niet je hoofd, dat écht weet wat je energie aanzet en wat je leegtrekt. Die flikkering van opwinding, die stille samentrekking: het is niet vaag. Het is informatie, en vaak het eerste systeem dat het weet, als je ernaar luistert voordat je het met logica overrulet.

Stoute keuzes zijn wat er gebeurt zodra je daadwerkelijk op die informatie handelt. Het is de kleine, speelse daad om je eigen levendigheid voorop te zetten: een klein, persoonlijk "ja" tegen wat je energie aanzet, ook als niemand kijkt, ook als het stilletjes afwijkt van wat er van je verwacht wordt. Doe niets, ga simpelweg mee met de stroom, en je leeft vanzelf uit wat de norm om je heen verwacht. Kiezen voor je eigen levendigheid kost juist echt, proactief werk: uitzoeken wie je werkelijk bent, en daarvoor kiezen, ook als er een kloof zit tussen dat en wat normaal wordt gevonden. Het is een kleine daad van verzet, en die inspireert de mensen om je heen vaker dan bijna iets anders wat je zou kunnen doen.

Het helpt om eerlijk te zijn over waarom dit ongemakkelijk kan voelen: je meer levendigheid voelen, en laten zien wie je werkelijk bent, betekent bijna altijd een beetje buiten de norm stappen. Zodra je dat helder ziet, is het ongemak het waard, want dat ongemak is het gevoel van steeds meer jezelf worden. We overschatten meestal het sociale risico. In de praktijk inspireert het mensen meestal juist, in plaats van je hun goedkeuring te kosten. En het echte risico zit andersom: stilletjes meegaan met de norm is hoe je langzaam het contact met jezelf verliest. Wie je bent blijkt in de praktijk veel veiliger te voelen dan het van buitenaf lijkt.

Een leven zonder genoeg spel heeft echte kosten: meer stress, minder veerkracht, een vlakkere stemming op de lange termijn. Volwassenen hebben het net zo hard nodig als kinderen, alleen in kleinere, privé doses.

Stuart Brown, spelonderzoeker

Niets hiervan hoeft een grote sprong te zijn. Levendigheid wordt opgebouwd in precies deze kleine, herhaalde vrijheden, niet in één dramatische ommezwaai, want een dramatische ommezwaai is precies wat het alarmsysteem uit hoofdstuk drie doet afgaan, en dat hou je toch niet vol.

Een *slotwoord*.

Ik hoop dat er iets in dit boekje was dat je iets bracht, en dat er minstens één zin bij je blijft hangen. Hou je uit elk hoofdstuk maar één ding over, hou dan deze:

- Betrap jezelf iets eerder op het bijsturen, het inslikken van een mening of het doordrukken door vermoeidheid.
- Zit je vast in je hoofd, zak dan in één fysieke gewaarwording, of aard jezelf.
- Een hand op je borst of buik en een langere uitademing, wanneer anders kiezen lastig voelt. Alleen kleine stappen.
- Merk de afstand op tussen wat je wilde en wat je deed, zonder erover te oordelen.
- Breng deze week bewust iets meer plezier of spel in je werk.
- Kom terug bij je zintuigen: vijf dingen die je ziet, vier die je voelt, drie die je hoort, twee die je ruikt, één die je proeft.
- Maak één klein, persoonlijk "ja" tegen wat je energie aanzet, ook als niemand kijkt.

Alles in dit boekje komt samen in hoe ik daadwerkelijk met mensen werk: door het gesprek, en door het lichaam, zodat verandering begint waar je het kunt voelen, niet alleen waar je het kunt uitleggen. Als er iets in resoneerde, en je bent klaar om een echte stap te zetten, praat ik daar graag over.

Benieuwd hoe dit voor jou werkt?

De kennismaking is gratis en duurt tot 40 minuten, in Utrecht, Hilversum of digitaal. Jij vertelt, ik luister en voel mee. Aan het eind weet je of je verder wilt. Geen verkooppraatje, geen verplichtingen.

[Plan een gratis kennismaking](#)

vanderkrolcoaching.com · Utrecht, Hilversum of digitaal · NOBCO gecertificeerd

Waar je ook bent, ik hoop dat iets hierin je helpt terug bij jezelf te komen.

Marjolein van der Krol

Je kreeg dit e-book omdat je erom vroeg via vanderkrolcoaching.com. Stuur het gerust door naar iemand die er iets aan kan hebben.

De inhoud is algemene informatie, geen medisch of psychologisch advies. Met medische klachten ga je naar je huisarts.

© 2026 Marjolein van der Krol · Van der Krol Coaching · vanderkrolcoaching.com