

Jo-Ann Liauw: Van Apotheker naar Ontstress-coach



‘Het wandelcoachtraject was een mooie graadmeter voor hoever ik inmiddels was in mijn herstel. Ik kon steeds iets langer lopen, ik merkte dat ik wat meer energie had, ik kon me beter concentreren, dat was geweldig!’ Jo-Ann Liauw (37) uit Utrecht kwam als apotheker thuis te zitten met pittige heupklachten. ‘In eerste instantie zag ik me nog wel terugkeren in de apotheek, maar mijn herstel duurde zó lang dat mijn werkgever en ik afscheid van elkaar hebben genomen. Maar hoe moest ik verder?’

Tegenstrijdige adviezen

Jo-Ann werkte al langer aan haar herstel. Het heeft een hele tijd geduurd voordat duidelijk was wat er precies aan de hand was. ‘Ik had al lang pijnklachten, maar ik kon altijd nog wel werken en functioneren. Ik volgde allerlei soorten behandelingen, maar kreeg tegenstrijdige adviezen en uiteindelijk heeft dat de boel alleen maar erger gemaakt.’

Aan bed gekluisterd

‘Ik had op een gegeven moment zoveel pijn dat ik eigenlijk niets anders meer kon dan in mijn bed liggen. Toen ben ik eindelijk aan mijn heup geopereerd. En dat hielp. Ik kon echt gaan herstellen. De verwachting is dat ik volledig zal herstellen.’

Werken als wandelcoach?

Wandelcoaching lag op het eerste gezicht natuurlijk helemaal niet voor de hand. ‘Ik hoorde, alweer een aantal jaar geleden over wandelcoaching bij Het Coach Bureau. Het sprak mij heel erg aan, in eerste instantie om de [Wandelcoach Opleiding](#) te gaan doen. Het werken als wandelcoach leek me door de verhalen van een vriendin geweldig, maar ik heb destijds geen actie ondernomen, ik had te weinig puf en tijd om er serieus aandacht aan te wijden.’

Toen Jo-Ann uiteindelijk volledig thuis kwam te zitten en het duidelijk werd dat zij niet meer in haar functie zou terugkeren, kwam er echt ruimte om te mijmeren. ‘En ik kreeg een coachtraject aangeboden! Toen was het voor mij direct duidelijk dat ik het wandelcoachtraject wilde doen. Voor mezelf.’



Diepe verlangens

Jo-Ann kon op dat moment nog maar hele kleine stukjes lopen. 'Ik heb Het Coach Bureau gebeld, uitgelegd wat mijn situatie was, en verteld waarom ik toch [het wandelcoachtraject](#) wilde volgen. Het was zo fijn dat wandelcoach Tineke Franssen flexibel was: alles kon aan mijn omstandigheden worden aangepast, ik kon het wandelcoachtraject beginnen, op mijn manier!'

Voordat Jo-Ann startte ontving ze de eerste wandelcoach-oefening op weg naar diepe verlangens. 'Ik wilde ontdekken waar ik goed in ben, en mezelf hier verder in ontwikkelen, ik wilde een nieuwe baan vinden die goed bij mijn kwaliteiten past en waar ik met plezier naartoe ga en energie van krijg, een nieuwe opleiding volgen, voor mezelf beginnen en volledig herstellen. Zo, dat was gezegd.' Jo-Ann ging op pad met onze [wandelcoach Tineke Franssen](#).

Antwoorden in de natuur

'Voor mijn herstel was het heel goed om buiten te zijn in Amelisweerd. De afwisseling van wandelen, even uitrusten op een bankje, een oefening doen was perfect. Ik vond het zo fijn om buiten te zijn, dat ik om me heen kijkend soms de antwoorden in de natuur vond. De natuur is altijd in beweging. Het water biologeerde mij; het stroomt zonder te stoppen, het gaat altijd ergens naartoe. Ik ontspande en dacht: het komt wel goed.'

Het leeft al in je

Mijn wandelcoachtraject duurde zes wandelingen. De eerste wandeling hielp Tineke mij om mijn leven zoals ik het zo graag wenste me voor te stellen. Er kwam al best snel een helder beeld. Grappig is dat, het leeft dus ergens in je, soms dieper weggestopt, maar het is er wel. Ik was me er niet zo bewust van. Die oefening en de begeleiding van Tineke hielpen me om richting te geven aan het coachtraject: weer een baan als apotheker of voor mezelf beginnen?

Talentenscan

'Wat enorm hielp was de ontdekking van mijn talenten: ik neem verantwoordelijkheid en ben zelfmotiverend, ik ben enorm leergierig, van nature stimuleer ik mensen en moedig ik ze aan, ik zie het unieke in hen en ik ben praktisch en concreet. Er moet namelijk wel wat

gebeuren! Voor mij was dit mooi en verrassend. En de Talentenscan, met input van vrienden en collega's, bevestigden dit nog eens. Hartverwarmend en superfijn. Ik werd bevestigd in mijn kunnen én in wat ik wil.'



Beweging is belangrijk

Alhoewel wandelcoaching voor Jo-Ann significant minder fysieke beweging inhield dan voor de gemiddelde coachee, heeft het in haar geval toch een belangrijke rol gespeeld. 'Er zat best wat tijd tussen de wandelingen, en daarmee was het voor mij ook een mooie graadmeter voor hoever ik inmiddels was in mijn herstel. Ik kon steeds iets langer lopen, merkte dat ik wat meer energie had, en kon me beter concentreren, dat was geweldig!'

'In de laatste coachwandeling keek ik samen met Tineke naar mijn diepe verlangens, zijn ze gerealiseerd? Heel veel was duidelijk, helder en sterker geworden. De wandelingen waren fantastisch en het traject was succesvol.'

Jo-Ann maakte ter afsluiting de marketing boodschap, waarin ze kort en bondig antwoord geeft op de vraag: wat doe jij, wat kan jij, waar kan ik jou voor bellen?

'Dat was nog best een uitdaging hoor. Omdat ik nog niet helemaal hersteld was durfde ik niet zo goed. Maar nu weet ik dat ik het kan waarmaken.'

De-stress coach

Jo-Ann hakte de knoop door en begon haar bedrijf De-stress Coach. Ze volgde de opleiding tot stresscounselor en met haar ervaring op het gebied van langdurige stress en chronische pijn helpt zij mensen om op zoek te gaan naar de mogelijkheden, een positieve kijk te houden en niet vast te blijven zitten in een stressvolle situatie.

‘Ik heb zelf de gunstige effecten ondervonden van het wandelen in de natuur. Dus ik neem mijn klanten zeker mee naar buiten. Het helpt om je te ontspannen en het is zo fijn om de natuur in te zetten tijdens de coaching.’

Jo-Ann Liauw wandelt op verschillende gebieden rond Utrecht, Arnhem of in het bos op de Veluwe. Meer informatie over het bedrijf van Jo-Ann Liauw vind je op www.de-stresscoach.com en op Instagram: [@de_stresscoach](https://www.instagram.com/@de_stresscoach).