

CURSUS

PERSOONLIJKE ONTWIKKELING

waar Hilversum

organisator www.zongroep.nl

duur 4 tot 8 sessies

kosten € 950,-

Chris Knorren uit Hilversum is coach bij de ZON Groep en houdt zich bezig met vitaliteitsmanagement (met de nadruk op het vergroten van mentale weerbaarheid en emotionele veerkracht), persoonlijke ontwikkeling en begeleiding bij loopbaanplanning en re-integratie. Daarnaast heeft de Hilversummer een vliegbrevet voor éénmotorige vliegtuigen. En soms is een vluchtje maken met zo'n kist onderdeel van het coachingstraject, waarbij de cliënt zelf de knuppel mag hanteren.

Ik moet bekennen dat het fenomeen angst mij niet onbekend is. Tijdens de intake komt een aantal van mijn patronen en angsten aan bod (waaronder vliegangst!) waar ik, in de lucht al coachend mee zal worden geconfronteerd.

Op Lelystad Airport lopen we een hangar in en mijn coach trekt Charly (zo wordt 'ons' vliegtuigje genoemd) met een korte trekstang eigenhandig de baan op. Na een korte check stappen we in en ik waan me in een Fiat 500. Knorren kijkt even naar rechts of er geen ander vliegtuig aankomt, geeft gas en een halve minuut later hangen we. We zitten schouder aan schouder, als ik naar rechts kijk, knalt mijn neus tegen het raam en al snel zie ik Dolfinarium Harderwijk. "Nu mag jij", zegt de piloot. Nu mag ik wat? "Sturen. Maak maar een bochtje." Ik stuur een beetje naar rechts en in een klap zie ik de vleugel rechts niet meer, kijk de afgrond in en draait m'n maag zich om. Zo'n grote verantwoordelijkheid heb ik nog nooit gevoeld. Als ik even recht ga zitten trek ik het stuur wat naar me toe, dat zit wat makkelijker, waardoor we ineens kaarsrecht omhoog gaan. Knorren corrigeert de boel met zijn stuur, het is net een lesauto met twee sturen. Als ik weer pilootje mag spelen, voel ik me 'top of the world'. Ik voel geen angst meer, alleen maar kracht. "Zal ik landen?", zeg ik overmoedig. Dat lijkt Knorren geen goed idee. Eenmaal aan de grond voel ik de adrenaline door mijn lichaam gieren. Nog nooit voelde ik me zo zelfverzekerd.

Thomas Braun

