



Het leven is een reis

Dennis Huizenga heeft een intrigerend beroep: hij is mental coach. Soms hangt er een 'zweverig tintje' rondom dit beroep; zo niet bij Dennis. Maak kennis met een open en toegankelijk mens, dat met beide benen op de grond staat.

Dennis groeit op in verschillende delen van het land. Zijn vader is concertpromotor en hierdoor ontmoet Dennis beroemde artiesten, zoals U2, BB King, Bruce Springsteen en Ray Charles. Al op jonge leeftijd gaat hij mee op tournee en ziet mensen de gekste dingen doen om in contact te komen met artiesten. Het intrigeert hem waarom mensen dit doen. Helaas komt zijn vader jong te overlijden. Vlak voor zijn overlijden geeft hij Dennis een boek over de psychologie van communicatie. Het overlijden van zijn vader en dit boek zijn de aanleiding voor Dennis om zich de aankomende 16 jaar te verdiepen in onder andere psychologie en gezondheidsleer. "Onze psyche heeft zoveel verschillende aspecten waardoor het bijna oneindig veel mogelijkheden geeft. Deze vrijwel onuitputtelijke bron intrigeert me. Hierdoor heb ik een blijvende interesse gecreëerd en mezelf regelmatig een centrale vraag gesteld: waarom doet iemand wat hij doet?"

Hoe kan ik deze persoon helpen het beste uit zichzelf te halen?

Het duurt nog enige tijd voordat Dennis zich realiseert dat op dit gebied zijn toekomst ligt. Zo heeft hij een tijdje een bedrijf in kantoor- en projectinrichting en beoefent hij het coachen van mensen in zijn vrije tijd.

“Soms kwam ik ‘groen van vermoeidheid’ thuis en had ik ‘s avonds nog een sessie. Na deze sessie zat ik weer vol energie, een teken aan de wand”, lacht Dennis, die in 2010 besluit om zijn bedrijf te verkopen en zich volledig te storten op mental coaching.

Mensen komen naar Dennis toe omdat zij een disbalans ervaren. Op emotioneel, lichamelijk of zakelijk gebied. Soms gekoppeld aan emoties, soms weet men niet waarom. “Ik heb een beide-benen-op-de-grond-mentaliteit en lever maatwerk. Dit betekent dat ik blanco naar de persoon tegenover mij kijk. Ik zorg dat ik zelf in balans ben, zodat ik me volledig kan openstellen voor mijn cliënt. Het vak dat ik uitoefen, is breed en flexibel. Dat spreekt mij aan. Mijn cliënten zijn zeer divers; soms zit ik tegenover een topsporter en de volgende sessie tegenover een directeur. Het ene moment coach ik in mijn praktijk in Vierhouten en het volgende moment word ik uitgenodigd om mee te reizen naar het buitenland als coach. Het doel is echter altijd hetzelfde: hoe kan ik

*Vergelijk het
maar met een grote
beurt voor je auto’*

deze persoon helpen het beste uit zichzelf te halen? Ik heb uiteenlopende nationale en internationale studies gedaan, zowel op mentaal als lichamelijk gebied en gaandeweg het gesprek in een sessie komt vanzelf bij mij naar boven wat belangrijk is voor deze persoon. Dat kan de ene keer ademhaling en/of voeding zijn, de andere keer alleen mentaal of een combinatie van beiden.”

Dennis vindt veel voldoening in zijn vak. “Het is dankbaar om een bijdrage te leveren aan de groei van mensen. Het doel is mensen te helpen om zich bewust te worden van de manier waarop zij het beste uit zichzelf kunnen halen. Ik noem het wel eens het ‘upgraden van jezelf’. Dit wordt ook steeds belangrijker in ons leven. Langzaam maar zeker zijn we onszelf lichamelijk en geestelijk aan het uitputten en het contact met onze ware natuur kwijtgeraakt. Dat heeft te maken met de maatschappij en de vele ontwikkelingen in die maatschappij. Veel mensen hebben het gevoel dat de tijd sneller gaat dan vroeger. Steeds meer mensen beseffen dat het belangrijk wordt om contact te maken met onze authentieke identiteit, onszelf als het ware mentaal te balanceren. Vergelijk het met een grote beurt voor je auto. Iedereen doet dit jaarlijks, maar niet voor zijn eigen lichaam en/of geest.”

Dennis woont al ruim 10 jaar in Nunspeet. “Ik vind dit een hele fijne woonomgeving. Het voelt als een beschermde manier van leven en ik gun het mijn dochters om hier op te groeien. Binnen 1 minuut zitten we middenin de natuur en als ik naar de stad wil, ben ik met 45 minuten in Amsterdam. Het centrum van Nunspeet wordt de laatste jaren steeds gezelliger en moderner. Bovendien hou ik van de mix van inwoners binnen ons dorp. Nunspeeters zijn in mijn ervaring vaak open en hebben respect voor elkaar, onafhankelijk van iemands overtuiging of beroep.”



Rode kool

Dennis Huizenga gaat met name voor de authenticiteit van dit gerecht. “Ik zeg altijd maar zo, wanneer je overgrootouders de ingrediënten nog zouden herkennen als voedsel, dan is het vaak goed. Jaren geleden waren er geen kunstmatige toevoegingen. Dit gerecht is eerlijk en heerlijk.”

Ingrediënten voor 4 personen

1 kilo rode kool
 1 deciliter rode wijn
 1 deciliter water
 snufje peper
 snufje kaneelpoeder
 snufje nootmuskaat
 2 laurierblaadjes
 1 kleine ui, gesneden
 500 gram zure appels, in stukjes
 60 gram suiker
 10 gram zout
 50 gram rozijnen
 1/2 deciliter frambozen-azijn
 2 deciliter bessensap
 50 gram roomboter

Bereidingswijze

Snij en was de rodekool fijn. Smelt de suiker tot karamel en blus deze af met de frambozenazijn. Voeg de rode kool toe met het water, de rode wijn, de bessensap, de specerijen, de kruiden, de rozijnen en de ui. Laat de rode kool zachtjes koken en voeg na 15 minuten de appel-partjes toe. Laat het geheel nog 10 minuten zachtjes koken. Verwijder de laurierblaadjes, proef de rode kool en breng deze op smaak met peper en zout en voeg de roomboter toe. Serveer de rode kool met gekookte aardappelen en draadjesvlees.

*Dit recept is van Rob Winkelaar,
www.veluwsestreekproducten.nl.*