

Projectontwikkelaar Ronald Bonten is nu stressreductie-coach

‘Ik heb mijn gouden handboeien afgedaan’

Ronald Bonten toont trots zijn nieuwe uitvalsbasis in Maastricht, waarin zijn bedrijf Hartbalans is gevestigd. In het multifunctionele gebouw is ook een Yoga-centrum. Het ruikt er naar wierook en door de lichte kleuren en ruimtelijke inrichting krijg je er een beetje een zweverig gevoel. De voormalige projectontwikkelaar Ronald Bonten is hier - gehuld in een eenvoudig shirt en spijkerbroek - zichtbaar in zijn nopjes. “Na 25 jaar met plezier gewerkt te hebben in de vastgoedmarkt, kreeg ik de laatste jaren steeds meer interesse in persoonlijke ontwikkeling van mensen. Steeds vaker zag ik de worsteling van mensen om mij heen, die een balans zochten op hun werk en in hun privéleven. Ik voelde mijn passie voor vastgoed wegzakken en besloot om mijn leven een andere wending te geven. Makkelijk was dat niet want mijn mooie leasebak, salaris en contacten met bestuurders streelden natuurlijk wel mijn egoetje. Maar het is me gelukt om mijn gouden handboeien af te leggen!”

Metten is weten

Ronald Bonten is het doortastende type en pakte zijn ondernemersdroom meteen stevig aan door een groot pand in Maastricht te kopen en ingrijpend te verbouwen. Op de bovenverdieping verhuurt hij appartementen en beneden verzorgt zijn zakenpartner, Marjolein Stallinga onder meer yogalessen en mindfulness trainingen. Zelf werkt hij hier als stressreductiecoach onder de naam ‘Hartbalans’. “Ik werk op basis van de hartcoherentiemethodiek. Die is met name geschikt voor ‘meten is weten-types’ voor wie spiritualiteit net wat te zweverig is. Mijn klanten zijn managers, zakenlieden en ondernemers die last hebben van de grote drukte en technieken willen aanleren om zich beter te kunnen ontspannen. Bij de hartcoherentiemethode kun je met een apparaat meten in hoeverre je hartslag, ademhaling en brein in balans zijn. Je kunt op die manier stress zichtbaar maken en dat is voor mijn zakelijke cliënten een verademing. Deelnemers zien letterlijk op het computerscherm wanneer ze bijvoorbeeld tegelijkertijd gas geven én remmen. Ze vinden het mooi dat ze onder andere met ademhalings-

oefeningen en speelse trainingen meer in balans kunnen komen. Ze krijgen het apparaatje mee en kunnen bijvoorbeeld net voor een spannende vergadering even tien minuutjes hun oefeningen doen. Als ze systematisch trainen en meer zicht krijgen op hun eigen ‘spanningen’, zien ze na een paar sessies al duidelijk vooruitgang.”

“Steeds vaker zag ik de worsteling van mensen om mij heen, die een balans zochten op hun werk en in hun privéleven.”

Hij toont een apparaatje dat niet groter is dan een mobieltje. Met behulp van een kabeltje dat vastgeklit wordt aan je oorlel, word je met het machientje verbonden. Ronald Bonten komt naast me zitten en kan duidelijk niet wachten om de verslaggever ‘aan te sluiten’. Het blijkt verrassend eenvoudig te werken en de

methode spreekt me aan. Met een hartslag van 64 lijkt ik behoorlijk rustig, maar helemaal coherent blijk ik toch niet te zijn. Na een paar kleine ademhalingsoefeningen – vijf seconden in en vijf seconden uitademen met een visuele ondersteuning - ziet het er allemaal al beter uit. “Zo simpel is het in de kern”, vertelt Bonten. “Maar beseft dat je het niet goed of fout doet, het is geen competitie. Het apparaat is gewoon een hulpmiddel om dichterbij jezelf te komen. “Om nog wat meer mogelijkheden te laten zien, hangt hij zichzelf ook nog even aan het apparaatje. Zijn lage hartslag van 52 verraadt meteen een sportieve inborst. “Sport is mijn passie”, vertelt hij. “Als basis voor mijn bedrijf heb ik diverse trainingen en opleidingen gedaan: authentiek leiderschap, life coach, HeartMath coach en een opleiding Running Instructor. Mijn drive is om met deze kennis en mijn opgebouwde ervaring mensen te helpen om de balans in werk en leven (terug) te vinden.”

Spanning. Iedereen heeft er wel eens last van. Maar niet iedereen wil gaan mediteren of in een Yoga-houding op een mat gaan liggen. Voor dergelijke wat zakelijkere types is de hartcoherentiemethode die stressreductiecoach Ronald Bonten toepast ideaal. “Je ziet met behulp van een apparaatje precies wanneer je ‘in het rood loopt’ en leert met ademhalings technieken meer in balans te komen.”

Tekst: Peter Swelsen

Beeld: Jean-Pierre Geusens



Ronald Bonten