

De puzzelstukjes van de Nar

De puzzelstukjes van de Nar

CARLA KNÖTSCHKE

De puzzelstukjes van de Nar
Auteur: Carla Knötschke
Illustraties: Carla Knötschke
Lay-out: Astrid ten Bosch
ISBN: 9789465548173

© 2026 Carla Knötschke
Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden gekopieerd, verveelvoudigd of openbaar gemaakt, in welke vorm dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

Het jaar van uitgave: 2026
Eerste druk, 2026
Uitgegeven via BraveNewBooks

Voorwoord

Pas toen mijn lichaam mij abrubt tot stilstand bracht ontstond er ruimte voor een nieuwe beweging.

Wat eerst een tijdelijke onderbreking leek, werd langzaam een confronterende stilstand. Al snel kon ik niet meer bewegen zoals ik gewend was, en juist daar waar alles stil viel, popte er een andere vraag op:

Wie ben ik nog wanneer al het andere wegvalt?

Ik gleed in een nieuwe fase, deze was spannend en confronterend.
Al gauw kwam ik erachter dat veiligheid en gezien worden
een rode draad werd in mijn zoektocht. Ik was 'lost' en vroeg me af waar ik sturing ging vinden. Uiteindelijk kwam ik terecht bij een coachopleiding.

Mijn oude wereld ging compleet op de schop. Het ging niet langer meer over tennis en golf wedstrijden. Het ging over alles. Ik leerde over mijn patronen en mijn gedrag.
Ik leerde dat kennis en inzicht richting konden geven,
maar dat de echte verandering pas kan ontstaan wanneer het zenuwstelsel veilig voelt, en wanneer ervaringen in het lijf gevoeld kunnen worden. Uit het hoofd dus.
Het werd een intense beleving van meerdere opleidingen en persoonlijke coach trajecten. Het kwetsbaar opstellen, om hulp leren vragen, en het ontdekken hoe ik mijn eigen verbinding saboteerde, waren belangrijke inzichten voor mij.

Uiteindelijk werd ik coach, eerst van sporters die vastliepen tijdens hun wedstrijden, en later ook van mensen met andere levensvragen. Wanneer je sporters goed wilt coachen en begeleiden, ontdek je al snel dat stress in de wedstrijd een duidelijk verband kent, namelijk met hoe je bent opgegroeid, welke verhalen je jezelf hebt verteld om te overleven, etc etc

De ervaringen die ik heb opgedaan tijdens het coachen, en niet in de laatste plaats mijn eigen ervaringen, hebben mij naast inzicht, veel rust, en verbinding opgeleverd. Dat laatste is waar wij mensen vandaag de dag veel mee struggelen.

Mijn werk is ontstaan vanuit die reis, het voortdurende proces van nieuwsgierig blijven, blijven voelen en blijven afstemmen. Daarnaast kunnen triggers van buitenaf een mooie aanleiding zijn om te kijken wat er binnen bij jezelf speelt.

In de stilte kwam er nog iets anders bij mij boven, een creatief kindstuk. Ik wilde tekenen en dingen verhelderen, luchtig, in de vorm van cartoons en tekeningen. Mijn boek gaat over het *'ZIJN'* in Beweging'.

Om te worden wie je kunt zijn,
en te zijn wie je eigenlijk al bent.

Carla Knötschke