

# ●●●● De ParelReeks



## **Interview met Evert Heintz van Insight Adventure**

Een van de parels van begeleiders in het boek Coach Successen.

Fotografie [Roel van Diem](#)

**Erica** schrijft met het oog op mensen  
**Theeloesen**

[www.deparelreeks.nl](http://www.deparelreeks.nl)  
[info@deparelreeks.nl](mailto:info@deparelreeks.nl)

# ●●●● De ParelReeks



**Erica** schrijft met het oog op mensen  
**TheLoosen**

[www.deparelreeks.nl](http://www.deparelreeks.nl)  
[info@deparelreeks.nl](mailto:info@deparelreeks.nl)



# Evert Heintz

## Insight Adventure

SINDE ZIJN VAL VAN VIJFTIEN METER IN EEN GLETSJERSPLEET ONDERAAN DE RUIM 4.000 METER HOGE LENZSPITZE IN ZWITSERLAND STAAT EVERT HEINTZ (ROTTERDAM, 1975) VEEL BEWUSTER EN DANKBAARDER IN HET LEVEN. DAARNA BEGINT ZIJN 'TWEDE' LEVEN, WAARIN HIJ DE PIRAMIDE VAN INZICHT® ONTWIKKELT. VANUIT INSIGHT ADVENTURE HELPT HIJ MENSEN WEER STUURMAN VAN HUN EIGEN LEVEN TE WORDEN.

# De ParelReeks

Het is eind juli 2002. De sportieve en avontuurlijk ingestelde Evert vertoeft voor zijn hobby bergbeklimmen in het bergdorp Saas-Fee in Zwitserland. Op 3400 meter verblijft hij in zijn berghut en verwacht een van zijn vrienden. Afgesproken is dat ze samen de 4294 meter hoge Lenzspitze zouden beklimmen. "De noordwand van deze berg, 50 graden steil, lag er schitterend bij om van af te skiën. Het lonkte zo erg, dat ik besloot in mijn eentje de tocht naar boven te ondernemen en alvast de noordkant af te gaan", vertelt Evert. Bepakt en bezakt gaat hij de gletsjer op, wetende dat hij een grote spleet over moet. En plots, voordat hij er erg in heeft, zakt de grond onder hem weg. De overhangende sneeuwlaag houdt zijn gewicht niet. Voor hij het weet, ligt hij vijftien meter lager plat op een sneeuwbrug. "Deze sneeuwbrug heeft mij het leven gered, want de kloof ging nog veel dieper. Ik had pijn op de borst en mijn zonnebril had een wond naast mijn oog veroorzaakt. Tja, daar lig je dan, boos en mezelf de schuld gevend."

Op jonge leeftijd werd Evert door zijn vader en moeder gestimuleerd te sporten en iets met muziek te doen. Op sportief gebied werd het zeilen en hardlopen. "Totdat mijn vader eens tegen mij zei: *"Je moet een bergklimcursus volgen"*. Hij had last van hoogtevrees en wilde dat mij besparen. Op mijn zeventiende volgde ik zijn raad op en ik was meteen verkocht! Het bergbeklimmen werd sindsdien een 'way of living'."

Tien jaar later en veel klimervaring rijker kwam die bijna-doodervaring. "Omdat ik alleen op pad was gegaan werd ik volledig op mezelf teruggeworpen. Ik herinner me nog goed mijn eerste schrikreactie. Ik wilde mijzelf fixeren aan de wand toen ik bedacht dat ik daar niets mee op zou schieten. Mijn telefoon werkte niet en ik kon niemand waarschuwen. Zoeken naar mij zou dus voorlopig niet gebeuren." Daarom startte Evert met het uitzoeken van de meest logische route naar boven. Met maar

# De ParelReeks

één ijsbijl, de andere was hij in zijn val verloren, begon hij aan zijn overlevingstocht naar boven. Diverse gevaarlijke hobbels moest hij nemen, waaronder een stap van anderhalve meter over een zwart gapend gat. "Ik had maar één kans om met bagage en al de sprong te wagen. Door heel bewust met mijn ademhaling aan de slag te gaan, mijn angsten onder ogen te zien en een houding aan te nemen van 'het is zoals het is', slaagde ik erin rustig te worden in plaats van in paniek te raken. Dit is overigens een aantal jaren later de aanleiding geweest De Piramide van Inzicht® te ontwikkelen, waar ik straks nog uitgebreid op terugkom", vertelt Evert tussendoor. Hij vervolgt: "Ik besloot een traverse te maken in de 70 graden steile sneeuwelling. Afijn, al met al lukte het me twee uur later, door iedere stap in volle concentratie te maken, de gletsjerspleet uit te kruipen. Ik wilde er heel graag uit en had de intentie om het halen. Het was de overlevingsdrang waardoor de poging slaagde."

Terwijl Evert zijn verhaal vertelt, luister ik ademloos en vraag benieuwd of hij zich nog weet te herinneren hoe hij zich op dat moment voelde. "Enorm opgelucht", antwoordt hij, "en ik was erg dankbaar. Weer vaste grond onder mijn voeten. Dat heb ik overigens nog heel lang gewaardeerd." Eenmaal op veilige grond bond Evert zijn ski's onder, waarna de ontlading kwam. Keihard gillend legde hij de weg naar beneden af. In de berghut aangekomen feliciteerde de huteigenaar hem, omdat zijn 'tweede' leven was begonnen.

"Achteraf gezien had ik beter naar mijn gevoel moeten luisteren. Daags ervoor had ik een slecht en unheimisch gevoel over mijn te ondernemen tocht. Ik wist dat ik iets ging doen wat niet oké was. Toch negeerde ik dit voorgevoel. Deze nare ervaring was een ontzettend wijze les en ik heb daardoor geleerd beter te luisteren naar mijn lichaam en intuïtie."

# De ParelReeks

Voordat wij naar zijn 'tweede' leven overstappen vraag ik Evert naar zijn 'eerste' leven. Hij groeide op in een ondernemersgezin en was de jongste van de drie zonen in het gezin Heintz. "We waren alle drie heel verschillend van karakter. Van ons drieën was ik degene die het meest vanuit gevoel handelde. Mijn vader had een bedrijf in verzekeringen, ging een keer failliet en dat heeft zeker invloed op ons gehad. Er was steeds aandacht voor waar ons geld aan uitgegeven werd. Ging je een sport doen of een muziekinstrument bespelen, dan werd ook verwacht dat je de discipline opracht om dagelijks te oefenen. 'Oefening baart kunst', was de slogan van mijn ouders. Ze stimuleerden ons en stonden ook ieder weekend klaar om ons te halen en te brengen naar sportevenementen of andere activiteiten."

Evert herinnert zich nog een bijzondere zeilwedstrijddag. "Op mijn dertiende deed ik in een Optimist (een eenmans jeugdzeilboot) mee aan een wedstrijd. Er stond windkracht 5, wat voor zo'n bootje al behoorlijk is. Voor het eerst moest ik ermee op zee en de zenuwen gierden door mijn keel. Mijn ouders wilden niets horen van niet meedoen. Het kon best en het zou me wel lukken. Totdat ik op zee was en mijn ouders vanaf de pier zagen hoe het eraan toe ging. Toen hadden ze toch wel even spijt van het gezegde. Maar", gaat Evert lachend verder, "uiteindelijk heeft deze ervaring mij wel geleerd buiten mijn comfortzone te gaan en de angsten onder ogen te zien. Daar pluk ik nog altijd de vruchten van."

Het ondernemen werd de drie broers al van jongs af aan met de paplepel ingegoten. Ze konden behoorlijk musiceren en op zijn negende startte Evert met muziek maken op straat. Hij haalde aardig wat geld op en het eindigde voor hem zelfs met het spelen in restaurant De Beukenhof in Oegstgeest. Zijn ouders

# De ParelReeks

brachten en haalden hem. Op die manier heeft hij onder andere zelf zijn zeilboot, piano en accordeon verdiend.

Op zijn negentiende besloot Evert zijn eigen weg te gaan, omdat hij merkte dat zijn waarheid teveel verschilde met die van zijn ouders. Dit was voor hem de aanleiding concreet en bewust met zijn persoonlijke ontwikkeling aan de slag te gaan. Het ondergaan van diverse behandelingen op natuurgeneeskundig gebied, het leren toepassen van yoga en meditatie en het volgen van intuïtieve ontwikkelingscursussen zorgden ervoor dat Evert steeds meer in zijn eigen kracht kwam. Hierdoor kon hij ook beter de koppeling leggen met het dagelijks leven, zijn hobby bergbeklimmen en toerskiën.

Evert was twee jaar lang skileraar in Oostenrijk. In de zomermaanden was hij buitensportinstructeur in de Belgische Ardennen en Zuid-Frankrijk. Voor die tijd rondde hij het vwo af, begon een studie aan de Universiteit van Humanistiek, stopte daarmee en stapte over naar de Hoge School Natuurgeneeskunde Arnhem. "Allemaal bijzonder interessante vakken zoals voedingsleer, iriscopie, homeopathie, fytotherapie en filosofie. Toch hield ik het er maar anderhalf jaar uit en ik besloot wat anders te gaan doen." Dat werd skileraar in de winter en in het voor- en najaar buitensportinstructeur. Twee seizoenen lang werkte hij met grote groepen mensen. Evert leerde er zijn vrouw Barbara kennen, die overigens ook skiles gaf. Het was alsof ze elkaar al heel lang kenden en al snel woonden ze samen. Dat was in hetzelfde jaar dat hij in de gletsjerspleet viel.

Nadat Evert die twee seizoenen had volgemaakt kreeg hij bij een groothandel in bergsportmaterialen een baan als

# De ParelReeks

accountmanager Hij verkocht deze materialen aan buitensportwinkels, -bedrijven en klimhallen.

En zo komen we terug bij zijn zogenaamde tweede leven. Januari 2010 richtte hij zijn eigen bedrijf Insight Adventure Training & Coaching op. Zijn grootste drijfveer is mens en organisatie te inspireren vanuit vitaliteit in het werk te staan. Om dat te bereiken heeft hij een eigen effectief werkende methode ontwikkeld, De Piramide van Inzicht®, die direct toepasbaar is in de dagelijkse praktijk. "De toegevoegde waarde voor een organisatie is dat mensen lekkerder in hun vel gaan zitten, waardoor ze productiever en creatiever zijn. Het ziekteverzuim gaat omlaag en mensen hebben meer plezier in hun werk."

Voordat hij echter deze stap naar zelfstandig ondernemer zette, trouwde hij in 2005 met Barbara, werd de trotse vader van twee zoons en veranderde van baan. Hij werkte enkele jaren als consultant in de Werving & Selectie met HR en finance managers. "Wat ik al wist, werd hier bevestigd: ik werkte graag met mensen. Dat sprak mij aan. Dus volgde ik, naast deze baan, een trainersopleiding van drie jaar. Tijdens de opleiding startte ik met het geven van de training The Power of Insight aan particulieren met behulp van De Piramide van Inzicht®. Onder andere het succes en de positieve feedback van de deelnemers dat het hun leven verrijkt, zijn voor mij de aanleiding geweest om de stap naar zelfstandig ondernemerschap te zetten."

Als consultant voerde Evert intakegesprekken, had contacten met bedrijven en zijn netwerk groeide enorm. En toch... zijn hart lag niet bij dit voor hem te commerciële werk. "Ik wil best commercieel bezig zijn, maar dan met mijn hart. Het werk kostte mij steeds meer energie in plaats van dat het mij energie opleverde. Barbara zag aan mijn functioneren dat ik niet meer op



# De ParelReeks

mijn plaats zat en keek niet raar op toen ik vertelde dat ik voor mezelf wilde beginnen!”

Evert verklaart zijn bedrijfsnaam Insight Adventure: “Het staat voor het avontuur van inzicht aangaan door met jezelf aan de slag te gaan en (weer) stuurman over je eigen leven te worden. Buiten je comfortzone treden en fysiek het avontuur aangaan. Insight slaat op alles wat je nodig hebt en wat in jezelf aanwezig is.” Zoals al verteld, gebruikt hij bij zijn trainingen en coaching De Piramide van Inzicht®. Evert toont mij het fysieke model en wijst op de basis: “Je bent voor 100% verantwoordelijk voor je eigen ervaringen. Ieder maakt daar zijn eigen keuzes in. De vier hoekpunten vertegenwoordigen de: mindset, *hoe ga je met emoties en gedachten om*, ademhaling, *de motor van vitaliteit*, voeding, *wat en op welke manier eet je* en tot slot beweging, *sporten, dansen, zingen en yoga etc.*

Bij dit laatste hoort ook het ont-moeten. Vervang moeten door



kunnen, willen of mogen en het verplichtingsgevoel verdwijnt. Zo ontstaat er ruimte voor creativiteit en vitaliteit.” Enthousiast vervolgt Evert zijn toelichting: “De top van de piramide staat voor aandacht en

oordeelvrije aandacht. Alles wat je met aandacht doet, creëert kwaliteit en rust voor jezelf en de omgeving. Het nu is de enige werkelijkheid. Op het verleden heb je geen invloed meer, in tegenstelling tot de toekomst. Op basis van je keuze beïnvloed je die. Oordeelvrije aandacht komt vanuit de houding ‘het is zoals het is’. Naar binnen toe gericht betekent het dat je bijvoorbeeld angst toe kan laten. Je komt door middel van meditatie meer in

# De ParelReeks

je eigen kracht te staan. Naar buiten toe betekent het mensen in hun waarde laten, zodat er verbindingen met elkaar ontstaan. Het oordelen kost energie en is niet functioneel”, verklaart Evert, “terwijl oordeelvrije aandacht energie geeft. Het is te merken dat dit model helemaal zijn passie en specialisme is. Aan de hand van een fysieke piramide en een cd met ademhalings- en meditatieoefeningen maakt Evert het vertelde tijdens zijn trainingen en coaching concreet.

Evert vervolgt: “Onderzoek wijst uit dat wanneer je langer dan honderd dagen met iets bezig bent, je het integreert in je bestaan. Om de nieuwe mindset de gelegenheid te geven te consolideren, zijn die honderd dagen dus belangrijk. Na die periode ben je van onbewust onbekwaam naar onbewust bekwaam gegaan.”

Dat De Piramide van Inzicht® een effectieve methode is, blijkt uit de volgende voorbeelden: “Binnen een grote zorginstelling heb ik een training aan verschillende teams gegeven, variërend van 20 tot 35 medewerkers. Enkele maanden na de training kreeg ik teruggekoppeld dat ze merkten dat door de andere manier van communiceren ze meer controle kregen. De omgang met agressieve zorgbehoevenden werd makkelijker en medewerkers kregen meer plezier in hun werk.”

Een ander succesvoorbeeld waar Evert met trots over vertelt, is de training bij een Retail organisatie. “Een Salesmanager zat tegen een burn-out aan en had een te hoge bloeddruk. We zijn met de ademhaling aan de slag gegaan. Na verloop van tijd verdween de hoge bloeddruk, haar mindset veranderde en na acht sessies gaf ze aan niet meer terug in haar functie te willen. Ze was erachter gekomen dat haar passie niet bij deze functie lag, wat mede oorzaak van haar bijna burn-out was. Nu werkt ze

# De ParelReeks

met veel plezier als salesmedewerker, waar ze met haar jarenlange ervaring andere collega's helpt waar nodig."

Everts insteek is dat dingen lopen zoals ze lopen en hij vertrouwt daarbij op zijn intuïtie. Er komen dan ook allerlei leuke dingen op zijn pad. Bijvoorbeeld toen hij zijn cd met meditatie- en ademhalingsoefeningen op de markt bracht. "Toen deze uitkwam, heb ik veel tijd en energie gestoken om hiermee in de publiciteit te komen. Ik belde allerlei bekende mediabedrijven. Bij een ervan werd mijn cd opgenomen in hun special. Ik kreeg er heel leuke reacties op. Dit koppelde ik terug aan de redactie en vervolgens kreeg ik de vraag of ik tijdens een wellnessdag voor het personeel workshops vitaliteitsoefeningen wilde verzorgen. Super toch als dat zomaar op je pad komt!"

Onderscheidend is Evert ook met zijn aanbod van outdoortrainingen in combinatie met bijvoorbeeld een teamuitje. Dit maakt het mogelijk tijdens een avontuurlijke ervaring de principes van De Piramide van Inzicht® concreet toe te passen. Daarnaast organiseert en geeft hij het Wellnessweekend The Power of Insight in een chambre d'hotes in Noordoost-Frankrijk. Op zijn website staat te lezen dat cursisten het ervaren als een weekend Villa Felderhof. "Ik geniet met volle teugen van zo'n reactie en de andere positieve reacties die de deelnemers achterlaten op mijn website. Zij zorgen ervoor dat mijn dienst concreet wordt."

Uiteraard wil Evert zijn bedrijf nog verder uitbouwen. In zijn hoofd spelen ideeën om trainingen op een zeilboot te gaan geven. "Op een boot en in de natuur komen mensen tot rust." Lezingen geven bij grote bedrijven, is ook iets wat op zijn verlanglijst staat. Daar blijft het niet bij. Een boek schrijven over de toepasbaarheid van De Piramide van Inzicht® ziet hij als een grote uitdaging en uiteraard volgt er een tweede cd.

# De ParelReeks

Evenals de andere parels in dit boek heeft hij mooie ambities die vast en zeker, net als alle voorgaande jaren, voor Evert avontuurlijk zullen verlopen.

Lees meer over de boeken van De ParelReeks. In De ParelReeks ([www.deparelreeks.nl](http://www.deparelreeks.nl)) zijn de volgende titels verschenen. Alle boeken zijn te koop via de [webshop van Caatjes Pen](#) die ook de bezorging ervan verzorgt. Op de volgende pagina leest u welke boeken in 2012 gaan verschijnen.



Coach Successen – Parels van Begeleiders

Prijs € 15 excl. € 2,50 verzendkosten

ISBN/EAN: 978-90-817786-0-2

[Bestellen](#)



Genieten van Successen – Ondernemers vertellen

Prijs € 15 excl. € 2,50 verzendkosten

ISBN/EAN: 978-90-817786-1-9

[Bestellen](#)



32 dagen Indiëvaarder

Dagboekkrabbels van Bram Kuijpers

Prijs € 19,95 excl. € 2.50 verzendkosten

ISBN/EAN: 978-90-8891-291-7

[Bestellen](#)

# De ParelReeks



Stiefkind het overkomt je

Prijs € 17,50 excl. € 2,50 verzendkosten

ISBN/EAN: 978-90-816066-1-5

[Bestellen](#)

In 2012 verschijnen de volgende twee titels:

Parels van Samenwerken en Parels van Successen. Wilt u met uw ondernemersverhaal in een van deze boeken? Neem contact op met Erica Theloosen 06 – 410 408 56.

