

Erik Kaptein, Colinda van Dijk  
en Jochem Kamphuis



**MENTALE  
KRA  
CHT**

*Je kunt het gewoon trainen*

**Boom**



**Erik Kaptein  
Colinda van Dijk  
Jochem Kamphuis**

# **MENTALE KRACHT**

*Je kunt het gewoon trainen*

**Boom**

# Inhoudsopgave

Voorwoord	7
Inleiding	9
<b>1</b> Mentale kracht	13
<b>2</b> Je mind en waarom het niet eenvoudig is om altijd mentaal krachtig te zijn	31
<b>3</b> Hoe zit mentale kracht in elkaar?	45
<b>4</b> Stress	71
<b>5</b> Mentaal sterke teams	79
<b>6</b> Leidinggeven aan mentale kracht	91
<b>7</b> Het ontwikkelen van mentale kracht	101
<b>8</b> Onze krachttips: wat wij geleerd hebben	117
<b>9</b> Je kunt het gewoon trainen	135
<b>BIJLAGEN</b>	
<b>1</b> Sneltest mentale kracht	149
<b>2</b> De acht factoren in een overzicht	151
<b>3</b> Format voor je mentale kracht plan	154
<b>4</b> Interventies uitgewerkt	157
Bronnen	190

# Inleiding

**Twee mensen komen in dezelfde spannende situatie terecht. Ze hebben vrijwel dezelfde kennis, achtergrond en vaardigheden. Toch gaan ze heel verschillend met de uitdagingen en stress om. Waardoor komt dat?**

Hoe komt het dat de één een paar dagen nadat hij ontslagen is de eerste sollicitatiebrieven verstuurt en gesprekken heeft over zijn toekomst, terwijl een collega blijft hangen in de boosheid op zijn oude baas en alle energie in nutteloze bezwaarschriften stopt? Hoe komt het dat de één na een slechtnieuwsgesprek over de ernstige ziekte die hij blijkt te hebben er meteen alles aan gaat doen om weer beter te worden, terwijl een ander terneergeslagen in een hoekje gaat zitten? Hoe komt het dat de één een paar maanden na het verbreken van een relatie weer lachend een wijntje staat te drinken met een mogelijke nieuwe vlam, terwijl een ander chagrijnig op de bank blijft zitten met de gordijnen dicht? Hoe komt het dat de ene ondernemer na een faillissement binnen een halfjaar een doorstart maakt met een nieuw bedrijf, terwijl een ander jaren in de bijstand zit? Hoe komt het dat de één na stevige kritiek van collega's op zijn functioneren gewoon blijft doorwerken, terwijl de ander nachten niet kan slapen? Hoe komt het dat de ene sporter na een verloren wedstrijd de volgende dag weer fanatiek staat te trainen voor de komende wedstrijd, terwijl de ander nog dagen boos is over die onterechte gele kaart? Hoe komt het dat de ene scheidsrechter de internationale top weet te halen, terwijl een andere getalenteerde arbiter nooit verder komt dan het fluiten van de plaatselijke derby?

In 'Mentale Kracht, je kunt het gewoon trainen' staan de antwoorden op deze vragen. We hebben sinds 2020 aan dit boek gewerkt. Maar eigenlijk al veel langer. De afgelopen jaren hebben we met honderden mensen gesproken over de onderwerpen die in dit boek aan de orde komen. Met collega's, vakspecialisten, mensen die we coachen, vrienden en kennissen. Daarnaast hebben we in die periode veel boeken, wetenschappelijke onderzoeken en tijdschrift- en internetartikelen gelezen.

We spraken elkaar op een dag na het weekend waarin een wedstrijd van Jochem tot veel commotie in de media had geleid. "Hoe gaat het?", vroegen we voorzichtig. "Wel weer goed", was het eerlijke antwoord. Eigenlijk was dat het begin van dit boek. Want hoe doe je dat? Gewoon doorgaan ondanks alle kritiek? Heb je dat geleerd? Hoe? Kunnen anderen dat ook leren? Hoe kun je je mentale kracht trainen?

Vanaf dat moment zijn we ons steeds meer gaan verdiepen in het onderwerp mentale kracht. Mentale kracht is de belangrijkste persoonlijkheidseigenschap van de toekomst. Onze ambitie is om mensen te laten begrijpen wat mentale kracht is én hoe ze die kunnen vergroten op een manier die bij hen past.

***"Mentale kracht is de belangrijkste persoonlijkheidseigenschap van de toekomst."***

In dit boek gaan we in gesprek met mensen die in extreme omstandigheden allemaal overleefd zijn. We interviewden een militair die vaak op uitzending is geweest. Een clown die naast theateroptredens ook werkt met ernstig zieke kinderen in ziekenhuizen. Een leidinggevende van het Rode Kruis in Brabant. Een succesvolle ondernemer die verantwoordelijk is voor een groot familiebedrijf. Een manager bij een hogeschool waar veel verandert. Een vechtsportinstructeur die mensen helpt om weerbaar te worden. Een bekend schrijfster. En een begeleider van het Leger des Heils die werkt met dakloze jongeren. Hoe hebben zij zich staande gehouden? Wat werkte wel? En wat niet? Doelstelling van de gesprekken was om van elkaar te leren. In ieder interview kwam dat aan de orde. Welke kracht-tips hebben we voor elkaar? We besteden daar een apart hoofdstuk aan.

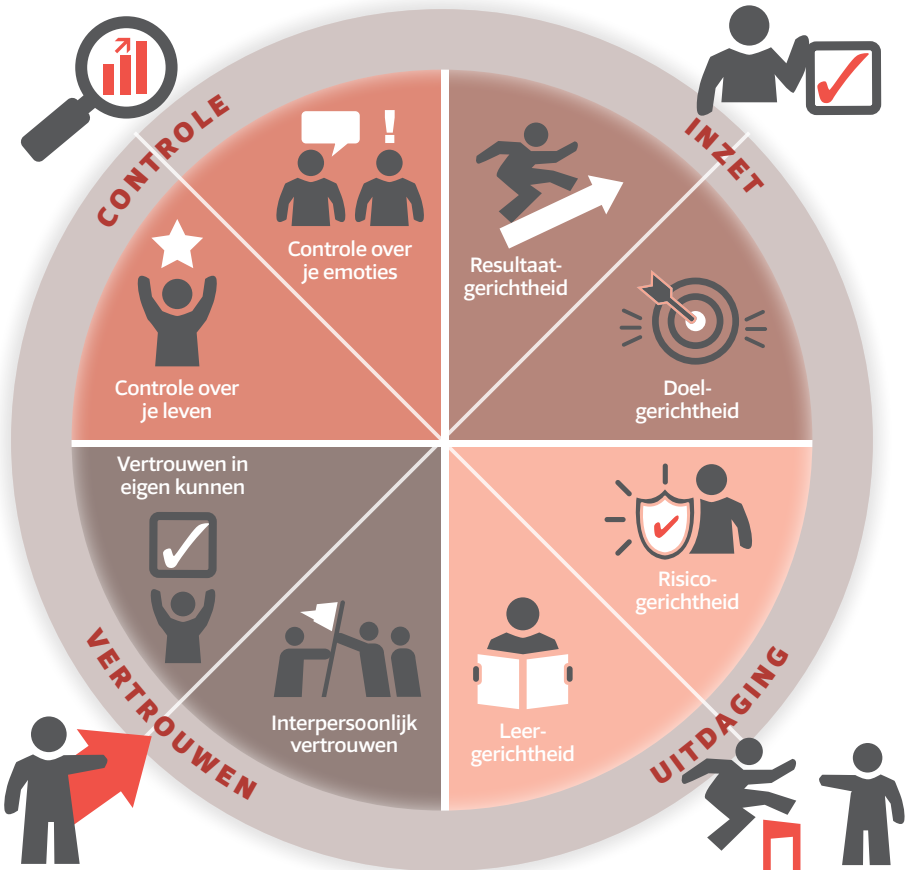
In dit boek laten we, zonder het vakjargon en de hypes, zien wat mentale kracht is, waarom het belangrijk is en hoe jij daaraan kunt werken. Iedere ontwikkeling begint met weten hoe het nu is. Zelfbewustzijn is belangrijk. Allereerst moet je weten hoe jouw mentale kracht in elkaar zit. Vervolgens wat je belemmert om te bereiken wat je wilt. Waar je iets aan zou willen veranderen. De laatste stap is in actie komen en ook echt wat gaan doen.

Dat in actie komen is vaak het moeilijkst, maar wel het belangrijkste! Je kunt blijven nadenken, maar dan gebeurt er niets. Eigenlijk druk je op de pauzeknop, terwijl het leven gewoon doorgaat. De oplossing komt niet dichterbij. Het gaat erom dat je niet blijft wachten op dé oplossing. Je moet de dingen doen waar jouw leven om draait.

lastig. En zelfs wanneer ze overtuigd zijn van hun gelijk, is het vaak moeilijk voor hen om voor hun mening uit te komen in een groep. Ze kunnen onnodig blijven piekeren over zaken en problemen groter maken dan ze eigenlijk zijn. Onverwachte situaties kunnen ertoe leiden dat ze het bijltje erbij neergooien en maar iets anders gaan doen.

## De bouwstenen van mentale kracht

Laten we de acht factoren met je doornemen. We doen dat met opzet redelijk uitgesproken om je de verschillen duidelijk te maken. Je zult jezelf waarschijnlijk ergens herkennen. Soms bij gevoelig. Soms bij krachtig. En soms in het midden.



## BOUWSTEEN 1: Controle



**Controle is de mate waarin je het gevoel hebt dat je controle hebt over je leven.** Dit gevoel van controle hebben staat los van de vraag of je de capaciteiten hebt om iets op te pakken. Het gaat om je mindset. Sommige mensen geloven dat ze behoorlijk veel invloed kunnen uitoefenen op hun omgeving en de dingen naar hun hand kunnen zetten. Anderen hebben het gevoel dat ze gebeurtenissen (vrijwel) niet kunnen beïnvloeden.

Deze bouwsteen van mentale kracht bestaat uit twee factoren.

In de eerste plaats is dat het gevoel van controle hebben over wat er om je heen gebeurt. **Controle over je eigen leven.** Wanneer je altijd de overtuiging hebt dat je iets kunt beïnvloeden, ben je mentaal krachtig op dit punt. Je gaat meteen aan de slag wanneer iemand je vraagt om iets te doen. Ook wanneer je nog niet weet of je het kunt, ga je ervan uit dat je het anders wel kunt leren. Je vindt het leuk om te multitasken en kunt goed plannen en organiseren. Misschien vinden mensen jou wel een blije eikel, want je bent ervan overtuigd dat je bijna alles kunt bereiken wanneer je maar hard genoeg werkt.



Een mentaal gevoelig persoon daarentegen wil graag van tevoren weten wat er precies van hem verwacht wordt. Hij zal je vertellen dat hij eerst nog wat wil uitzoeken of dat hij je niet kan garanderen dat alles goed komt, etc.

Een ander element is **emotionele controle**. Daarmee bedoelen we de mate waarin je jouw emotionele reacties op situaties kunt controleren. Mensen met een hoge emotionele controle weten hun emoties te sturen. Hoewel ze dezelfde emoties hebben als ieder ander, weten ze hun reactie op deze emoties goed te managen. Zij bepalen zelf wat ze ermee doen. Hoe ze reageren. En wat ze anderen laten zien. Ze laten zich niet zo snel uit de tent lokken of uit balans brengen. En aan de buitenkant zul je niet zien dat ze ergens mee zitten. Doordat ze





weten hoe ze met hun eigen emoties moeten omgaan, zijn ze ook goed in staat om de emoties van mensen in hun omgeving te beïnvloeden.

Mentaal gevoelige mensen kost het meer moeite om hun reactie op de emoties die ze voelen vorm te geven. Zij hebben de neiging om meer met de emotionele reacties van anderen mee te gaan. Daardoor kunnen ze ook niet zo goed omgaan met mensen die zich anders of vervelend gedragen. Wanneer de stemming negatief is, zal ook hun eigen humeur verslechteren. Je zult vaak van hen horen "zo ben ik nu eenmaal" of "ik ben een emotioneel mens". Niets mis mee. Het gaat erom: is dit wat je wilt voelen en is dit het gedrag dat je wilt laten zien?

Pestgedrag en mentale gevoeligheid op emotionele controle gaan vaak samen. Pesters worden vaak versterkt in hun vervelende gedrag wanneer ze zien dat degene die gepest wordt daarop reageert door bang, boos of verdrietig te worden. Wanneer iemand die gepest wordt niet reageert op het pestgedrag, gaat de 'lol' er al snel van af. Je kunt je voorstellen dat het daarom heel effectief is om kinderen of volwassenen die te maken hebben met pesterijen te begeleiden en mentaal sterker te maken op dit punt!

## JIM VERSTEGEN

Leraar martial arts zoals karate en Qigong. Docent weerbaarheid op middelbare scholen en in de jeugdzorg.

*“Soms denk ik dat die binnenwereld mooier en groter is dan de buitenwereld!”*

***Kenmerkend voor het profiel van Jim is zijn zeer hoge mentale kracht met betrekking tot control en vooral levenscontrole. Iemand die er volledig van overtuigd is dat je je eigen keuzes kunt maken in je leven en daarmee zelf voor een heel groot deel kunt beïnvloeden wat er gebeurt in je omgeving.***

Op mijn vijftiende had ik genoeg van het geweld in het gezin waarin ik opgroeide. Ik wilde dat het stopte en besloot op karate te gaan. Dat werkte. Mijn vader heeft me daarna nooit meer geslagen. Ik trainde hard. Ik leerde dat ik het tweede deel van de training alleen kon volhouden wanneer ik in de 10 minuten pauze me wist te ontspannen en tijd kon nemen voor mezelf. En zo had het trainen van mijn lijf als onbedoeld effect dat ik in mijn mind enorm veranderde. Het gevoel van onveiligheid verdween. Daar kwam rust voor in de plaats. Het kunnen loslaten van spanning is iets wat ik iedereen zou willen leren. Mensen voelen dat. Ik ben goed zo. Ik mag er zijn. Wanneer je sterk bent in je mind, straal je dat ook uit. Mensen zien dat altijd. Als jonge man liep ik 's nachts relaxed over de Zeedijk in Amsterdam. Nooit lastiggevallen. De junks dachten: laat die maar gaan.

Ik leerde dat aandacht voor mijn body én mind zorgde voor rust en energie. Daar heb ik me heel erg in verdiept. In Qigong, maar ook in andere technieken. Na 35 jaar ben ik gestopt met vechtsport, maar ik doe al meer dan 40 jaar elke dag oefeningen. Wat ik belangrijk vind, is de blik naar binnen te werpen. Wat voel ik? Sta ik op de grond? Sta ik in evenwicht? Soms denk ik dat die binnenwereld mooier en groter is dan de buitenwereld! Wanneer ik getraind heb, ervaar ik de wereld heel anders. Mijn gedachten worden anders. Ik heb overwicht en voel me verbonden met alles en iedereen om me heen. Heb meer waardering voor al het mooie om me heen.

Als leraar op school heb ik gevraagd aan de directie om mijn tijd te mogen besteden aan het trainen van leerlingen op weerbaarheid en ontspanning in plaats van het bijwonen van vergaderingen. Dat vonden ze goed gelukkig. Ik

train meisjes tegen seksueel geweld. Alleen aandacht besteden aan zelfverdedigingstechnieken helpt niet. Ik moet ze in hun hoofd sterker zien te krijgen. Zelfvertrouwen geven. Wanneer je een jongere vraagt om zich tien keer op te drukken en het lukt twaalf keer, kan hij meer dan hij 10 minuten geleden dacht. Als zelfvertrouwen gaat groeien, durven ze plankjes doormidden te slaan. En voor zichzelf op te komen. Dat kun je mensen wel vertellen, maar ze moeten gaan ervaren hoe het is om anders voor jezelf te zorgen. Dat kan dus heel goed in spelletjes. Ik geef bijvoorbeeld één meisje mijn bril met de opdracht deze goed bij zich te houden. Ondertussen krijgen andere meiden de opdracht de bril af te pakken. Ze mogen daarbij duwen, schelden en alles doen wat ze maar nodig hebben om hun doel te bereiken. Het brillenmeisje wordt natuurlijk belaagd en geeft de bril af. Het gesprek dat dan volgt, is de start van de ontwikkeling. "Hoe kun je de bril nu afgeven terwijl je er goed voor zou zorgen?" Ik laat ze vervolgens manieren zien om om te gaan met die druk. Daarbij wordt de uitdaging steeds groter en leren de meiden om op een steeds hoger niveau voor zichzelf op te komen. Bijvoorbeeld door jongeren van de ene naar de andere kant van de zaal te laten lopen door een groep heen die met foam-sticks is uitgerust en de overlopers mogen slaan. We bespreken wat er gebeurd is. Wat heb je gedaan om de 'pijn' te verminderen? Ben je blijven staan? Ben je gaan rennen? Heb je geprobeerd hen te ontwijken? In de eerste set wordt er natuurlijk behoorlijk gemept. Na de bespreking volgt de tweede ronde. Je ziet dan altijd dat jongeren zich anders gaan gedragen. Ze gaan met elkaar in gesprek, stellen spelregels op (minder hard alsjeblieft en niet op het hoofd) en houden meer rekening met elkaar.

In de hitsige wereld is het een uitdaging om bij jezelf te blijven. Voor mij is het belangrijk om rust te vinden in mijn mind. Dat kun je leren. Daardoor ga je anders naar dingen kijken. Het lijkt me vervelend wanneer dingen die fout zijn gegaan dagen in je hoofd blijven rondwalen. Waar je aan kunt werken is om ten minste de periode waarin dat gebeurt sterk te verkorten. Dat kun je echt oefenen.

Twee weken later stonden we met Jim in de tuin Qigong-oefeningen te doen.

Iedereen heeft te maken met veranderingen, uitdagingen, stress of tegenslag. Je mentale kracht bepaalt hoe je daarmee omgaat. Of het nu op je werk, in je relatie, in de sport of op het gebied van je persoonlijke gezondheid is; je mentale kracht maakt het verschil. Hoe is het gesteld met jouw mentale kracht?

Je mentale kracht (en die van anderen) kun je trainen én vergroten. Colinda van Dijk, Erik Kaptein en Jochem Kamphuis werken in dit boek praktische manieren uit waarmee je direct aan de slag kunt. Ze gaan in gesprek met experts werkzaam in de traumazorg, het theater, bij defensie, het Rode Kruis, in de psychologie en het bedrijfsleven.

De gesprekken leveren waardevolle lessen, inspirerende en praktische krachttips op en een mooi inkijkje in het leven van deze experts.

Verplichte kost voor iedereen die op een praktische manier wil werken aan zijn eigen mentale kracht of mensen coacht die hun mentale kracht willen vergroten.

Een inspirerende ontdekkingstocht van een topscheidsrechter, loopbaancoach en managementadviseur op weg naar nog meer mentale kracht.



**Colinda van Dijk** en **Erik Kaptein** zijn de oprichters van trainings- en adviesbureau Gewoon-HR, het Centrum voor Mentale Kracht, Stichting Toeterjoepies en schrijvers van het boek *De Fluitende Leider* dat genomineerd werd als beste managementboek van 2020. **Jochem Kamphuis** is internationaal scheidsrechter bij de KNVB en werkt daarnaast als trainer en coach bij Gewoon-HR en als adviseur bij een grote vastgoedorganisatie.

