

**COLIN CLEEREN**



**MEER FOCUS, BALANS  
EN ENERGIE DOOR  
WEEKROUTINES**

**Boom**

**COLIN CLEEREN**



**WERKWEEK  
VOOR  
WINNAARS**

**Meer focus,  
balans en energie  
door weekroutines**

**Boom**

# Inhoud

|               |                                                                                          |           |
|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>1</b>      | <b>Jouw winnende werkweek begint hier!</b>                                               | <b>9</b>  |
| <b>DEEL 1</b> | <b>JOUW WERKWEET ONDER DE LOEP</b>                                                       | <b>14</b> |
| <b>2</b>      | <b>Dromen doe je in jaren en maanden, winnen doe je in weken</b>                         | <b>15</b> |
|               | Waarom wekelijkse routines het best werken                                               | 15        |
|               | Tot slot                                                                                 | 20        |
| <b>3</b>      | <b>Waarom heb jij nog geen winnende werkweek?</b>                                        | <b>21</b> |
|               | UITDAGING 1 De biologische evolutie hinkt achter<br>de maatschappelijke ontwikkeling aan | 21        |
|               | UITDAGING 2 We vergelijken ons suf                                                       | 25        |
|               | UITDAGING 3 Denken in dagen en uren                                                      | 27        |
|               | Tot slot                                                                                 | 28        |
| <b>4</b>      | <b>Aan de bak met jouw werkweek</b>                                                      | <b>29</b> |
|               | Jouw gids naar winnende weekroutines                                                     | 29        |
|               | Tot slot                                                                                 | 32        |
| <b>DEEL 2</b> | <b>JOUW WERKWEET OPTIMALISEREN</b>                                                       | <b>33</b> |
| <b>5</b>      | <b>STAP 1 Fundamentals</b>                                                               | <b>35</b> |
|               | PIJLER 1 Ken je kernwaarden                                                              | 35        |
|               | PIJLER 2 Ritme en routines zijn koning                                                   | 37        |
|               | PIJLER 3 Respecteer de cycli van inspanning versus ontspanning                           | 38        |
|               | PIJLER 4 Richt je bewust op positieve energie en positieve emoties                       | 39        |
|               | PIJLER 5 Omarm ouder worden                                                              | 40        |
|               | PIJLER 6 Balans tussen gevoel en inzichten uit data                                      | 41        |
|               | PIJLER 7 Wees niet te streng voor jezelf, hanteer de 80-20-regel                         | 41        |
| <b>6</b>      | <b>STAP 2 Facts</b>                                                                      | <b>43</b> |
|               | Jezelf de maat nemen                                                                     | 44        |
|               | Metten om het meten                                                                      | 44        |
|               | Hoe kun je je werkweek meten?                                                            | 45        |
|               | Combineren van meetmethoden                                                              | 50        |
| <b>7</b>      | <b>STAP 3 Foundation</b>                                                                 | <b>51</b> |
|               | Hacks voor winnende werkweken                                                            | 51        |

|                                                                      |     |
|----------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>8 BODY: word leverancier van je eigen energie</b>                 | 57  |
| VOEDING: voed je werkweek met de beste energie                       | 57  |
| SLAPEN: slaap de hele werkweek als een superster                     | 72  |
| BEWEGEN: verrijk je werkweek met een uitgebalanceerd beweegprogramma | 96  |
| <b>9 BRAIN: word een specialist in mixed mental arts</b>             | 115 |
| FLOW: verrijk je werkweek met superfocus                             | 115 |
| VEERKRACHT: overwin iedere tegenslag in je werkweek                  | 120 |
| BEVLOGENHEID: werk de hele week met passie en drive                  | 124 |
| LIFE-EVENTS: leer leven met alles wat op je levenspad komt           | 127 |
| MENTALE STRESS: beleef een werkweek met gezonde stress               | 131 |
| <b>10 BEHAVIOR: word regisseur van je eigen ritme</b>                | 139 |
| Leer van je gedrag en emoties                                        | 139 |
| Laat je weekroutines iedere dag voor je werken                       | 145 |
| Vind de balans tussen je werk en privé                               | 150 |
| <b>11 BIOTOPE: word architect van je werkomgeving</b>                | 159 |
| Bijzondere weekroutines uit de praktijk                              | 159 |
| Werkomgeving voor winnaars                                           | 162 |
| Tot slot                                                             | 168 |
| <b>DEEL 3 JOUW WERKWEEK REALISEREN</b>                               | 170 |
| <b>12 STAP 4 Focus</b>                                               | 171 |
| Verdeel jij je tijd en energie goed?                                 | 171 |
| Wat vaak fout gaat                                                   | 171 |
| Wat wel werkt: kleine wekelijkse gewoonten, grote winst              | 174 |
| Stappenplan voor jouw winnende werkweek                              | 175 |
| Tot slot                                                             | 185 |
| <b>13 STAP 5 Force</b>                                               | 187 |
| De kracht van sociale druk: vertel het door                          | 187 |
| De kracht van herhaling: de 100 dagen-regel                          | 187 |
| De kracht van de kanarie: wie waakt over jou?                        | 188 |
| De kracht van niet luisteren naar stemmen in je hoofd                | 188 |
| De kracht van accountability: leg verantwoording af                  | 189 |
| Tot slot                                                             | 190 |
| Nawoord                                                              | 191 |
| Bronnen                                                              | 198 |

# 1 Jouw winnende werkweek begint hier!

**J**e weken zitten ramvol. Je hebt een veeleisende baan, een druk gezinsleven, een rijk sociaal leven en wil in alle hectiek ook graag gezond leven. Aan het einde van de week heb je regelmatig het gevoel dat je eigenlijk op alle fronten een beetje tekortschiet.



**Het leven draait om een eigen leven leiden, zonder dat het een eigen leven gaat leiden.**

Je wilt het graag anders, maar je pogingen om dingen te veranderen zijn al diverse keren gestrand. Waarschijnlijk heb je geprobeerd dagelijkse routines te veranderen. Maar die zijn vaak te ambitieus en moeilijk vast te houden. Het zal je misschien verbazen, maar de oplossing is geen ijzeren discipline, een nieuwe to-do-app of timemanagementmethode. De oplossing is een werkweek die je voor je laat werken, met kleine, bewuste patronen die zich herhalen. Dat begint met een nuchter inzicht dat vaak over het hoofd wordt gezien: iedere dag van de week is anders, maar verschillende weken lijken wel op elkaar. Ons leven zit al vol met wekelijkse patronen voor slaap, beweging, werk, vrije dagen, sportclubs en sociale verplichtingen. Dat is niet voor niets. Dat geeft structuur, ritme en houvast. Dit maakt de week een perfecte tijdseenheid om je leven succesvol te veranderen. Weekroutines komen in een vast ritme terug en kosten weinig wilskracht. Je hoeft niet elke dag opnieuw te onderhandelen met jezelf, maar je laat je goede keuzes terugkeren op vaste momenten in de week. Als je je week slim inricht, profiteer je daarvan.

Om een winnende werkweek te krijgen, hoef je geen bovenmenselijke prestaties te leveren of de allerbeste te worden. Ik vraag je alleen om je week als een nieuwe kans te benaderen, zodat je meer balans, energie en focus krijgt. Kortom, een week die klopt met jouw leven.

Ik neem je in dit boek stap voor stap mee en geef je praktische tips en trucs om je werkweek te verbeteren. Die aanpak is niet uit de lucht gegrepen. De inzichten in dit boek zijn gebaseerd op ruim tien jaar ervaring in het trainen en coachen in topbedrijven in Nederland, een uitgebreide data-analyse van weekpatronen van meer dan tienduizend mensen en de laatste wetenschappelijke inzichten. Dus wil jij ook van elke week een overwinning maken? Dan is dit je kans.

## Voor de twijfelaars

Twijfel je nog om uit de startblokken te gaan? Voordat je verdergaat, ga ik eerst in op een paar vragen die je misschien hebt. Zo kun je op voorhand besluiten om dit boek nu dicht te slaan of verder te lezen. Je kunt beter duidelijkheid over de bestemming hebben voordat de reis begint, dan halverwege inzien dat je de verkeerde bestemming hebt gekozen.

### Ik wil helemaal geen winnaar of de beste worden!

*Werkweek voor Winnaars* is geen boek over bovenmenselijke prestaties of de allerbeste worden. Per slot van rekening wordt de balans niet opgemaakt na een 'gewonnen wedstrijd', maar aan het einde van het leven. Je bent voor mij een 'winnaar' als je keuzes maakt die passen bij wat jij belangrijk vindt. Dat kan heel goed betekenen dat je je hoofd nooit boven het maaiveld uitsteekt. En dat is helemaal prima. Ik heb in mijn leven nooit gestreefd naar het bereiken van de top op het gebied van sport, in het bedrijfsleven of bij het verder laten groeien van mijn bedrijf VitalFacts. Dat zullen sommige mensen een gebrek aan ambitie of drive of discipline vinden, maar ik zie dat anders. Ik ben zeer gepassioneerd over wat ik doe en houd enorm van het leven. Ik wil groeien als mens en als ondernemer. De vraag is altijd: ten koste van wat? Mijn vriendschappen, familie, sport, hobby's en andere dingen die het leven de moeite waard maken, zijn me te waardevol.

Ik heb veel coaches gezien voor wie het bereiken van de top een doel op zich was, en die bij het bereiken van de top de conclusie trokken dat het opwoog tegen de offers. Voor het bereiken van de top is enige mate van tunnelvisie nodig. Ik voel mij niet prettig bij de toewijding die dat vergt, dus wil ik het niet. Ik heb ook altijd veel bewondering gehad voor mensen die 'unieke kansen' of 'promoties' aan zich voorbij lieten gaan, omdat ze er in hun ogen te veel voor moesten opgeven. Misschien zijn zij wel de echte winnaars.



**'Success isn't playing arenas or stadiums or selling albums. It's just being able to play and perform, even if it's working passionately forming the greatest cover band. You're now getting paid for doing what you love. Happiness achieved. Life is too fucking short to live it unfulfilled but possibly rich. Work hard, dedicate your life towards what you love, and it will be recognized, and you will be compensated, no matter how small or big your dream is.'**

– NUNO BETTENCOURT, gitarist van *Extreme*

## Ik ben tevreden over mijn leven. Waarom zou ik nieuwe routines nodig hebben?

Fijn dat je een tevreden mens bent. Houden zo! Maar hoe zorg je dat je tevreden blijft? Per slot van rekening is de tevredenheid van vandaag de ontevredenheid van morgen. Ons brein is zo geprogrammeerd dat je vrijwel nooit een lange tijd in de 'tevredenstand' staat. Je kunt het ook andersom benaderen: je kunt veel plezier, energie en gezondheid 'verliezen' als je alles doet zoals je het altijd hebt gedaan.

Bovendien heeft niemand het perfecte leven. Er is altijd iets wat je kunt verbeteren. Weekroutines helpen je om positieve veranderingen in je leven vorm te geven. Vaak is de stap van een 6 naar een 7 wel makkelijker dan van een 8 naar een 9, maar dat mag de pret niet drukken. Dit boek geeft je nieuwe inzichten en helpt je om bewuster een aantal keuzes en afwegingen in je leven te maken. Je kunt nu nog stoppen, maar weet wat je mist.

### DE WERKWEEK VAN TIM FERRISS

Tim Ferriss is auteur van de bestseller *The 4-Hour Work Week*, podcastmaker ('The Tim Ferriss Show') en een goeroe op het gebied van topprestaties. Mensen kijken naar hem voor tips en adviezen over timemanagement en stressbeheersing. Uit diverse interviews blijkt dat hij zijn werk thematisch organiseert. In *Men's Health* (2021) zei hij daarover het volgende: 'In plaats van vijf soorten activiteiten die ik wekelijks moet of wil doen over alle dagen te verspreiden, wijd ik liever een hele dag aan een bepaald type werk.' In een post uit 2008 geeft hij aan dat hij telefoontjes op maandag en vrijdag zoveel mogelijk vermijdt. De maandag is vaak gereserveerd voor voorbereiding van de week en administratieve taken. Overige dagen worden ingevuld op basis van de projecten die sterk verschillen qua inhoud en vorm. Dit ziet er vrij vertaald als volgt uit:

Maandag: voorbereiding van de week en administratieve taken/geen telefoontjes

Dinsdag: projecten

Woensdag: projecten

Donderdag: projecten

Vrijdag: projecten/geen telefoontjes

Zaterdag: vrij

Zondag: strategie/reflectie

### **Wat maakt dit boek uniek? Er is al zoveel geschreven over dit onderwerp**

*Werkweek voor Winnaars* heeft zeker raakvlakken met boeken over vitaliteit/wellbeing, persoonlijke effectiviteit en timemanagement. Dit boek voegt daar op een aantal manieren iets aan toe.

In vrijwel alle boeken over vitaliteit staat energie centraal, waarbij de nadruk ligt op het doorvoeren van dagelijkse veranderingen, niet wekelijkse. Daarnaast ontbreekt het in de meeste boeken aan het gebruik van eigen data voor het doen van uitspraken en analyses. *Werkweek voor Winnaars* brengt meer diepgang aan door de inzichten uit coachgesprekken, ons eigen dataplatform VitalityProfile én bestaande literatuur te combineren.

Boeken over persoonlijke effectiviteit en timemanagement concentreren zich voornamelijk op het plannen van tijd gedurende een dag in het werkende leven en hebben veel minder aandacht voor de complete week, inclusief de inrichting van privétijd. De focus ligt bij die boeken voornamelijk op het slim managen van werktijd. *Werkweek voor Winnaars* richt zich op de balans en energie van je werk en je privéleven. Door het hybride werken zijn de grenzen tussen privé en werk de afgelopen jaren minder duidelijk geworden. Daarom wordt het belangrijker om hier integraal naar te kijken.

### **Ik hou niet van data, ik leef op gevoel**

Ik houd wel van data, dus die krijgen in dit boek ook een prominente plek. Mensen die ‘gevoel’ meer als basis hebben in hun leven, zullen soms even uit hun comfortzone moeten stappen. Toch denk ik dat data een waardevolle aanvulling kunnen zijn om jezelf beter te leren kennen. Sterker nog, ik denk dat je gevoel vaak op de eerste plek moet staan. Via data zijn er heel mooie bruggetjes te maken naar je gevoelsleven, maar daar moet je uiteraard wel voor openstaan.

Ben je ervan overtuigd dat dit boek je verder helpt om aan de slag te gaan met je weekroutines? Tijd om van jou een winnaar van je werkweek te maken!

### **Wat kun je verwachten?**

Je gaat in *Werkweek voor Winnaars* aan de slag met het inventariseren, ontwerpen en fijn-slijpen van je eigen weekroutines. Dat kan klinken als een enorme opgave, maar maak je geen zorgen: de reis is leuk en geeft veel energie. Uiteraard gaat het veranderen van routines niet vanzelf. Het vergt een nieuwe aanpak en een andere kijk op je eigen leven. Bereid je maar alvast voor op grote uitdagingen, mentale drempels, dilemma’s en pijnlijke keuzes. Maar ik kan je verzekeren dat dit het allemaal waard is.

Dit boek bestaat uit drie delen.

- **Deel 1 Jouw werkweek onder de loep** gaat in op achtergronden en aanleiding; ook licht ik de begrippen toe die ik in het boek gebruik. Ik leg uit waarom de werkweek ideaal is om dingen te veranderen, welke beren je op de weg kunt tegenkomen en met welke vijf stappen je gaat toewerken naar jouw ideale werkweek: Fundamentals, Facts, Foundation, Focus en Force.
- **Deel 2 Jouw werkweek optimaliseren** kun je zien als ‘werkboek’ om je eigen zoektocht te documenteren en bij te houden. Hierin zitten de hoofdstukken Fundamentals, Facts en Foundation. Aan het einde van ieder hoofdstuk maak je de balans voor jezelf op in een Werkweek voor Winnaars-focusplan. Daarin staan de volgende vragen centraal: Wat wil je graag behouden? Waarmee wil je stoppen en waarmee zou je willen starten? Dit is een geheugensteuntje, zodat je niets vergeet. Alles zit per slot van rekening na het lezen nog vers in je hoofd. Maak je geen zorgen, je hoeft dit echt niet allemaal in één keer uit te voeren.
- In **deel 3 Jouw werkweek realiseren**, met daarin de hoofdstukken Focus en Force, staat het optimaliseren en realiseren van je eigen Winnende Werkweek centraal. Je gebruikt hiervoor de focusplannen uit de eerdere hoofdstukken als input.

Tijdens het lezen van dit boek ben ik je op een na grootste supporter, adviseur, mentor en coach. Inderdaad: de op een na grootste, want de grootste ben je uiteraard zelf. Ik neem je stap voor stap mee in een reeks van praktische oefeningen, tips en trucs die je helpen je eigen pad uit te stippelen. Uiteindelijk moet je zelf zorgen voor een blijvende verandering in je leven. Goede weekroutines zijn daarbij een belangrijke sleutel, daar ben ik van overtuigd. Mij is het in ieder geval gelukt hierin succesvol veranderingen door te voeren. En met mij nog vele duizenden medewerkers die wij gecoacht en getraind hebben.

Jij bent een winnaar. Veel leesplezier!

Colin Cleeren

[linkedin.com/in/colincleeren/](https://www.linkedin.com/in/colincleeren/)

[instagram.com/colincleeren](https://www.instagram.com/colincleeren)

#werkweekvoorwinnaars

## DEEL 1

# JOUW WERKWEEK ONDER DE LOEP



**'Er is niets moeilijker om aan te pakken,  
gevaarlijker om uit te voeren of onzekerder  
in zijn succes, dan het voortouw nemen bij  
het introduceren van een nieuwe orde.'**

– NICCOLÒ MACHIAVELLI

## 2 Dromen doe je in jaren en maanden, winnen doe je in weken

**D**romen in jaren en plannen in maanden en veranderen in dagen is prima, maar winnen doe je in weken. Wekelijkse veranderingen zijn verreweg het meest effectief en laten dagelijkse veranderingen heel ver achter zich. Ik leg in dit hoofdstuk uit waarom dat zo is.

### Waarom wekelijkse routines het best werken

Het fenomeen ‘week’ is natuurlijk geen modern concept. In verschillende culturen zochten mensen door de eeuwen heen naar een manier om de tijd op te delen in behapbare eenheden. Hoewel niet elke samenleving precies zeven dagen kende (sommige werkten bijvoorbeeld met een periode van tien dagen), is de zevendaagse week vandaag de dag wereldwijd het meest gangbaar. Dat is niet voor niks. Het zorgt voor structuur, ritme en houvast in ons hectische leven.

Een **weekroutine** is het terugkerende, doordacht gekozen patroon van activiteiten, rustmomenten en minirituelen dat je (bijna) elke week op dezelfde manier invult, zodat je energie, aandacht en tijd automatisch naar de dingen stromen die jij het belangrijkste vindt.

#### WEEKROUTINES ALS GEHEIM WAPEN

VitalFacts heeft vanaf de begindagen een hybride coachingsmodel gehanteerd. Data uit activity-trackers en vragenlijsten vormden altijd de basis voor het voeren van coachgesprekken. Door de jaren heen is dit geëvolueerd tot de VitalityProfile-methodiek: vitaliteitsprofielen op basis van data uit activity-trackers en questionnaires ondersteund door een onlineplatform. Om onze diensten te omschrijven zeg ik wel gekscherend dat we de MBTI, DISC of Management Drives van vitaliteit en well-being zijn. Een van de belangrijkste inzichten die VitalityProfile heeft voortgebracht is dat de meeste mensen vaste weekpatronen hebben. Dat zijn de weekroutines die in dit boek centraal staan.

Ben je benieuwd waarom weekroutines zo goed werken en waarom dagelijkse, maandelijkse en jaarlijkse routines veel minder effect hebben? Ik geef hieronder vijf argumenten die worden bevestigd in de data van onze trajecten.

### **De week is een natuurlijke golf waar je makkelijk op mee kunt surfen**

Je lichaam en brein zijn al geconditioneerd in een weekritme dankzij sportclubs, verenigingen, schoolroosters en werkroosters (of zelfs de supermarktaanbiedingen die op een vaste dag wisselen!). Door doelen en routines in weken te plannen, hoef je niets nieuws te forceren of een nieuwe cadans te krijgen tussen inspanning en ontspanning. Je surft als het ware mee op de wekelijkse golf die er al is.

Ook in het bedrijfsleven zie je weekroutines terug. De weekstart op maandag, het teamoverleg op dinsdag en de vrijdagmiddagborrel zijn in veel organisaties vaste rituelen. Het zijn logische op- en afschakelmomenten waar we ons goed bij voelen. Ze passen bij de manier waarop we ons werk hebben georganiseerd. Een maand of jaar is te groot om dit soort routines op los te laten en daarmee onbeheersbaar.

### **Iedere dag van de week is anders, daar horen ook andere routines bij**

Waarschijnlijk leert een blik in je agenda je al snel dat er grote verschillen in de indeling, activiteiten, energie en productiviteit in de dagen van een week zitten. Sommige dagen in de week hebben zelfs bijnamen op basis van hun activiteit of invulling: maandag wasdag, woensdag gehaktdag en zondag rustdag. Hoewel deze namen in de huidige tijd wat achterhaald zijn, zie je ook in je eigen week nog steeds dat bepaalde thema's of activiteiten vaak op specifieke dagen in de week spelen. Hierbij spelen allerlei aspecten een rol, waarvan ik er een aantal op een rij heb gezet:

- werkdagen of vrije dagen;
- fysieke werkplek: thuiswerken of op kantoor/locatie;
- reistijd voor woon-werkverkeer;
- hobby's, sport- of verenigingsactiviteiten;
- ervaren energie en productiviteit tijdens de dagen van de week;
- zorg voor kinderen/mantelzorg;
- ontspanning en sociale activiteiten met familie/vrienden.

Hoewel het soms kan lijken dat alle dagen vrijwel hetzelfde zijn, kunnen ook ogenschijnlijk kleine momenten in de week een enorme impact hebben, zoals het volgende voorbeeld uit mijn eigen weekroutine laat zien.

### **MIJN HOCKEYWOENSDAG**

Ik hockey sinds 2007 bij de plaatselijke hockeyclub. Op een superlaag niveau, maar wel ontzettend leuk op sportief en sociaal vlak. Woensdagavond is trainingsavond. Weer of geen weer, vakantie of geen vakantie, dat maakt niet uit. Het gaat altijd door. Alleen als het veld onbespeelbaar is of op feestdagen wordt er niet gespeeld. Dat biedt veel voordelen: het is een vaste structuur, ik hoef vrijwel nooit na te denken over manieren om in beweging te blijven en het is een mooie combinatie van sociale en sportieve activiteiten. We starten om 20:30 uur en gaan om 22:00 uur van het veld af.

Maar mijn hockeyavond kent ook een groot nadeel. Door de inspanning val ik nooit in slaap voor 0:00 uur en op zijn vroegst rond 0:30 uur. Eigenlijk is het te laat voor mij om nog zo actief te zijn. Daarmee verstoort het mijn slaap en ben ik de dag erna, op de donderdag, tot en met een uur of 10:00 uur zeker niet op mijn best. Geloof me, ik heb zo'n beetje alles gelezen en geprobeerd om hier geen last van te hebben: meteen naar huis gaan, bier drinken, thuis ontspannen, warm douchen, lauw douchen, maar niets werkt echt!

Wil ik donderdag topfit zijn, dan sla ik de training over. Zo simpel is het.

### **Dagelijkse routines veranderen is minder effectief**

Als ik medewerkers vraag welke veranderingen zij willen doorvoeren, dan komt 90 procent met verbeteringen op 'dagbasis' op de proppen. De praktijk leert echter dat deze vaak veel minder kans van slagen hebben doordat iedere dag van de week anders is. Klein starten met een nieuwe routine op bijvoorbeeld één dag in de week blijkt keer op keer succesvoller te zijn en veel makkelijker te realiseren. Bovendien is het voor de meeste mensen niet realistisch om een aantal goede gewoonten iedere dag op te pakken.

Neem sport. Iedere dag sporten zal voor weinigen een realistisch doel zijn. Daarnaast is het maar zeer de vraag of iedere dag intensief sporten ook daadwerkelijk het beste voor je is. Datzelfde geldt voor vele van je andere gezonde of minder gezonde gewoonten. Zo proberen de meeste mensen bijvoorbeeld iedere dag alcohol drinken te vermijden. Alleen alcohol drinken in het weekend wordt als een prima compromis ervaren.

### **Wekelijkse feedbackloop: niet te lang en niet te kort**

Ik ken maar weinig mensen die het lukt om dagelijks te reflecteren of bij te houden wat zij doen. Dat vraagt van de meesten van ons te veel discipline. Met weekroutines borg je productiviteit, welzijn en professionele groei doordat je de tijdseenheid optimaliseert.

Een week is groot genoeg om iets nieuws te doen: een nieuwe salespitch maken, twee krachttrainingen, minder sociale media; en klein genoeg om snel bij te sturen. Elke maandag kun je een frisse start maken, waarop je zondagavond kunt reflecteren. Door die snelle feedbackloop krijg je snel inzicht in wat werkt (of wat je leert), zodat je snel actie kunt ondernemen. Een week is groot genoeg om veel te bereiken en klein genoeg om leermomenten nog vers in het geheugen te hebben en daadwerkelijk te verzilveren.

Moderne voetbalteams verbeteren zich voortdurend. Tijdens de training leren de spelers nieuwe technieken en tactieken die ze vervolgens in de wedstrijden in het weekend toepassen. Vóór iedere wedstrijd wordt een 'gameplan' gemaakt. Na de wedstrijd wordt de opname van de wedstrijd teruggekeken en worden de data uit de gps-hesjes van de voetballers uitgelezen. Allemaal om te analyseren wat goed ging en waar de volgende training aan gewerkt moet worden. Zo ontstaat een constante wekelijkse feedbackloop waarin trainen, spelen en analyseren centraal staan.

### **Dromers krijgen wekelijkse executiekracht**

Is dromen erg? Nee, zeker niet, het geeft richting aan en gevoel voor waar je passie ligt, waar je hart naar uitgaat. Tegelijkertijd zijn dromen geduldig en zitten ze onze daadkracht nogal eens in de weg. 'Ik zou graag nog een keer ...' of iets dwingender: 'Ik moet eigenlijk een keer ...' Het zijn teksten die de indruk wekken dat je een droom wilt realiseren of een nieuwe richting wilt inslaan, wat vaak niet van de grond komt.

Het probleem zit in de tijdseenheid. Een deel van de oplossing zit gevangen in je droom en zou je naar het hier-en-nu van de werkroutine kunnen brengen. Waar kun je volgende week een stap maken om je droom te realiseren? Is er iets wat je belemmert om wat sneller te starten, of moet je gewoon eerlijk zijn en wil je het eigenlijk niet hard genoeg?

De Zweed Nils van der Poel, winnaar van het goud op de 5 en 10 kilometer schaatsen op de Olympische Winterspelen van 2022 in Beijing, wist met weekroutines zijn droom te realiseren. Na de Olympische Winterspelen van Beijing deelde hij tot grote verbazing van de hele schaatswereld zijn eigen trainingsschema op zijn eigen website [howtoskate.se](http://howtoskate.se). Daar kun je ook de whitepaper 'How to skate a 10k ... and also half a 10k' downloaden: een inspirerend verhaal over de kracht van weekroutines.

## TWEE KEER OLYMPISCH GOUD DOOR WEEKROUTINES

Bijna altijd trainde ik volgens een 5-2-schema: vijf dagen trainen, twee dagen rust. Mijn rustdagen vielen meestal in het weekend. Zo kon ik in het weekend leuke dingen doen met vrienden. Op rustdagen trainde ik doorgaans helemaal niet. Ik gaf zowel mijn lichaam als geest rust [...]. Als mijn vrienden wilden gaan skiën of wandelen, ging ik natuurlijk mee, maar ik deed nooit bewust aan actieve hersteltraining. Ik probeerde gewoon een normaal leven te leiden. [...]

Het 5-2-schema heeft veel voordelen. Mentaal was het een opluchting dat ik nooit verder dan vijf dagen verwijderd was van twee aaneengesloten rustdagen. [...] Ik leefde eigenlijk zoals de meeste mensen: doordeweeks werken, weekend vrij. [...]

Maar het grote voordeel van het 5-2-schema was niet alleen mentaal. Door twee dagen rust kreeg mijn lichaam telkens een reset. Op maandag begon ik altijd goed uitgerust aan een nieuwe zware trainingsweek. En als ik me op maandag níét goed voelde, als mijn hartslag niet reageerde zoals normaal, of als mijn benen zwaarder voelden dan anders, wist ik meteen dat er iets niet klopte. Dat gaf me de kans om snel bij te sturen: extra rustdagen nemen en een neerwaartse spiraal voorkomen. [...] Er is echter één grote uitdaging: elke week 48 uur zonder training. Voor sommigen een droom, voor anderen een nachtmerrie. Zeker op trainingskampen, waar je juist zo veel mogelijk wilt trainen, was het lastig. Toch hield ik me aan die rustdagen en leerde ik ervan te genieten. [...] Veel atleten weten simpelweg niet wat ze met al die vrije tijd aan moeten. Je hebt dan hobby's en vrienden nodig. Die tijd bracht me uit mijn comfortzone. Maar het gaf mijn leven buiten het schaatsen ook zin en waarde. Wanneer de trainingen moeizaam gingen, ging het elders in mijn leven misschien wél goed en dat gaf me energie. [...]

Uiteindelijk geloof ik dat de waarde die ik buiten mijn sport creëerde het leven de moeite waard maakte, niet de medailles. Want het blijft een feit: slechts één iemand wint de wedstrijd, de rest verliest. En een blessure of ziekte kan jaren werk tenietdoen. Niet mijn sportieve successen gaven betekenis aan mijn offers, maar mijn vrienden. Aan hen had ik de plicht om het beste uit mezelf te halen.

*Bron: vertaald en bewerkt van How to skate a 10k ... and also half a 10k,  
Nils van der Poel*

## Tot slot

Het iedere dag een beetje beter doen is voor de meeste mensen te hoog gegrepen. Hoe mooi het ook klinkt, het getuigt vaak niet van veel realisme. Het elke week een beetje beter doen, ligt wel binnen handbereik. Daarnaast zitten er veel praktische voordelen aan redeneren volgens weekroutines. Dat betekent overigens niet dat er bij weekroutines geen ruimte meer is voor spontane ingevingen of van tijd tot tijd de teugels even lekker te laten vieren. De meesten van ons hebben er per slot van rekening niet voor gekozen om als non, monnik of topsporter door het leven te gaan. Maar als je goede weekroutines hebt, geeft dat een goede structuur en is dat een fijne basis om op terug te vallen.

Zin om te starten? Ik leg hieronder stap voor stap uit hoe je naar je optimale weekroutines kunt toewerken. Maar voordat je daaraan begint, zal ik eerst iets vertellen over de beren die je op je weg naar winnende weekroutines gaat tegenkomen.

## 9 BRAIN: word een specialist in mixed mental arts

**O**ns brein is een wonderlijk systeem. Het is de software waarop jij draait. De hersenwetenschap heeft de afgelopen decennia grote stappen gezet. Dat heeft mijn fascinatie voor alles wat met het brein te maken heeft verder aangewakkerd. Ondanks dat ga ik je in dit hoofdstuk niet een compleet studieboek over neurobiologie voorschotelen. Dat zou onzinnig zijn. Wat ik wel doe, is via verschillende theorieën en werkweekhacks van jou een Mixed Mental Arts-specialist maken. In dit hoofdstuk leer je hoe je je aandacht kunt sturen met flow, hoe je je veerkracht traint, je bevlogenheid voedt en hoe je omgaat met life-events. Daarnaast gaan we een van de grootste uitdagingen van de hedendaagse professional aan: mentale stress. Mijn doel is simpel: jou helpen om meer rust in je hoofd, meer grip op je energie en meer momenten van voldoening in je werk te geven.

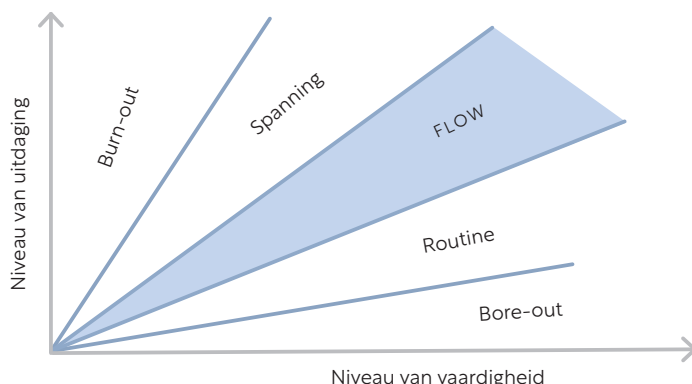
### FLOW: verrijk je werkweek met superfocus

Psycholoog Mihály Csíkszentmihályi beschreef flow als een optimale bewustzijnstoestand en complete betrokkenheid bij een uitdagende activiteit, waarbij je duidelijke doelen hebt, directe feedback ervaart en je vaardigheid in balans is met de uitdaging. Dat is een hele mond vol. Als ik het praktisch moet uitleggen, omschrijf ik het liever als hyperfocus. De momenten waarop je helemaal in je werk opgaat, de tijd helemaal vergeet, en je zintuigen en hongergevoel naar de achtergrond verdwijnen. Misschien heb je zelf ook weleens ervaren dat je in de flowstand zit en iemand je iets vraagt. Het duurt dan vaak 5 tot 10 seconden voordat de vraag echt binnenkomt en je kunt antwoorden.

Csíkszentmihályi interviewde onder andere schakers, bergbeklimmers, dansers en artsen om zijn theorie over flow te ontwikkelen. Steeds weer kwam dezelfde ervaring terug: mensen zijn het gelukkigst wanneer ze volledig opgaan in voor hen betekenisvol en uitdagend werk. Maar flow is niet alleen een leuke theorie, het is ook door neurowetenschappers aangetoond. Zij zien tijdens een flowsituatie dat je prefrontale cortex een tandje terugdraait bij intensieve taken. Met andere woorden: dat deel van het brein dat piekert, zichzelf beoordeelt en alles wil controleren, staat even op een laag pitje. Die tijdelijke daling van controle is geen verlies van scherpheid, maar maakt ruimte voor focus.

Ik gebruik regelmatig de volgende figuur om flow visueel duidelijker te maken. Hierin worden het niveau van vaardigheid en het niveau van uitdaging tegenover elkaar gezet. De optimale situatie ontstaat als beide in balans zijn. Is je werk te uitdagend voor de vaar-

digheden die je bezit, dan slaat de wijzer door naar links en ervaar je spanning. Is het werk te weinig uitdagend voor de vaardigheden, dan slaat de wijzer naar rechts uit en ervaar je werken in routine, of kan je in het ergste geval, in een bore-out terecht komen.



Flow, de optimale balans tussen het niveau van vaardigheid en het niveau van uitdaging

Over het algemeen richten organisaties en leidinggevendenden zich veel te veel op de linker-kant: de burn-out- en spanningskant. Wij zien bij de meeste organisaties dat zo'n 5-15 procent van de medewerkers structureel aan deze kant van het spectrum zit. Verrassend genoeg bevindt 70-80 procent van de medewerkers zich voornamelijk in de routine- of bore-outzone, maar dit krijgt veel minder aandacht. Medewerkers die op routine draaien vinden dit over het algemeen prima. Ze zijn zelfverzekerd, kunnen hun werk goed uitvoeren, weten wat ze moeten doen en leveren constante kwaliteit. Voor leidinggevendenden is niets makkelijker dan dit soort medewerkers. Ze zijn vaak taakvolwassen en zelfstandig, doen hun werk goed, zijn over het algemeen tevreden en hebben weinig aansturing nodig.



**Zo'n 5-15 procent van de medewerkers zit in de spanning- en burn-outzone, en krijgt veel aandacht. 70-80 procent van de medewerkers zit in de routine- of bore-outzone, maar krijgt veel minder aandacht.**

Op de korte termijn hoeft dat niet schadelijk te zijn voor de organisatie, maar op de langere termijn gaat dit zich wreken. Als het brein te weinig wordt uitgedaagd, is dat slecht voor de ontvankelijkheid voor verandering en de neuroplasticiteit van het brein. Neuroplasticiteit is het vermogen van je brein om zichzelf te veranderen, door nieuwe verbindingen te maken en bestaande verbindingen te versterken of juist af te zwakken. Als je veel nieuwe dingen doet, leert en/of voelt is dat goed voor je neuroplasticiteit.

Het probleem ontstaat meestal bij organisatieveranderingen. Medewerkers verzuchten dat zij na jarenlang hetzelfde te hebben gedaan, nu ineens anders moeten werken. Bij leidinggevendens zie ik de frustratie dat medewerkers met de hakken in het zand gaan. Gevolg: wederzijds onbegrip tussen medewerkers en leidinggevendens. In de gesprekken met leidinggevendens ben ik vaak de advocaat van de duivel door te zeggen: 'Je krijgt de mensen die je verdient.' En dat meen ik ook. Door medewerkers niet uit te dagen, heb je de deur naar verandering in het slot laten vallen. Uiteraard valt ook medewerkers wat te verwijten. Ook zij hebben de teugels van hun persoonlijke ontwikkeling en uitdaging te veel laten vieren door te blijven steken in routines.

In een wereld die constant en steeds sneller verandert, is uitdaging dus erg belangrijk om een gezond brein te houden en daadwerkelijk toe te werken naar een winnende werkweek. Daarnaast kunnen externe verstoringen van collega's, pop-upberichten en rumoer op een open werkvloer een enorme impact op flow hebben. Onderzoek laat zien dat het 20 tot 25 minuten kost om weer in de hyperfocusstand te komen, nadat je gestoord werd. Er is ook goed nieuws: flow laat zich regisseren. Je kunt voorwaarden creëren, je kunt het trainen en kunt het zelfs meten. Meer daarover in de paragrafen 'Werkweekhacks' en 'Meten en monitoren'.

Overigens kan even consolideren en veel in routine werken in sommige gevallen juist goed zijn. Bijvoorbeeld na een life-event of een ziekteperiode. Dan zit er al genoeg uitdaging in andere facetten in het leven. Op routine je werk doen kan dan een heel goede strategie zijn om te voorkomen dat je uitvalt. Daarnaast houdt je meer tijd en energie over voor je privéleven.



## Werkweekhacks

### *Pre-flowritueel: kort bewegen*

Korte fysieke beweging – de trap op en neer, jumping jacks, een snelle wandeling – helpt om je focus precies op peil te krijgen als je geconcentreerd moet werken. Je zet als het ware de volumeknop van je zenuwstelsel in de juiste stand voor focus. Dus zet beweging in voordat je in je flow moet komen.

### *Plan flowblokken in je week*

Kies vaste momenten van 90 tot 120 minuten voor geconcentreerd werk, elke week op dezelfde dagen. Voor de meeste mensen zijn de ochtenden het meest ideaal. De maandag- en de dinsdagochtend komen in productiviteitsonderzoeken vaak als beste naar voren. Bescherm die blokken, zet notificaties uit en communiceer vooraf met je team waar je

aan werkt en wanneer je weer beschikbaar bent. Je focusmodus op je laptop en mobiel aanzetten kan goed van pas komen. Daarnaast maak je het jezelf makkelijk met software die afleiding dempt en/of focusblokken proactief in je agenda zet, zoals Microsoft Viva of een tool als RescueTime of Life Cycle. Bijkomend voordeel is dat deze focusblokken als een turbo werken op je bevlogenheid. Vrijwel niets geeft je meer gevoel van autonomie dan heel even zelf bepalen waar je aandacht naartoe gaat.

### *Doe concentratiewerk zo veel mogelijk thuis*

Het is niet altijd goed mogelijk om op kantoor een optimale werkomgeving te realiseren waar ruimte is voor zowel communicatie als concentratie. In veel kantoren zijn kantoor-tuinen en is de inrichting voornamelijk gericht op (spontaan) ontmoeten en informele communicatie. Voor veel mensen betekent dit dat ze thuis beter geconcentreerd kunnen werken. Het clusteren van overleggen op een of twee dagen op kantoor is dan een uitkomst om een goede balans te vinden tussen concentreren en communiceren.

### *Maak afspraken over gewenst gedrag*

Zorg dat duidelijk is, bij voorkeur via onderling gemaakte afspraken, waar je wel/niet kunt praten en bellen, wanneer je elkaar wel en niet kunt storen, en in welke situaties je uitwijkt naar een overlegruimte of een concentratieplek. De sociale controle wordt bevorderd door dit regelmatig in je team te evalueren. Flow is kwetsbaar. Een berichtje, een collega die vraagt of je even kunt meekijken en je bent het kwijt.

### *Van FOMO naar ROMO*

Natuurlijk is het al langer bekend dat het slim is om pop-ups, geluidjes en andere notificaties uit te zetten. Toch zie ik dat het nog veel te weinig gebeurt. Soms uit onwetendheid, soms uit gemak, soms uit angst iets te missen. Chatapps, zoals WhatsApp of Messenger, zijn hier misschien nog wel de grootste stoorfactor. We zijn bang iets te missen of zien het als vereiste om constant voor iedereen beschikbaar te zijn. De verstoringen en afleidingen die er gedurende de dag insluipen, zijn desastreus voor je productiviteit. Het goede nieuws is dat je waarschijnlijk maar een paar klikken verwijderd bent van het uitzetten van deze ellende. Geloof me, je zult snel van FOMO naar ROMO gaan: van *fear of missing out* naar *relief of missing out*. Bewust iets niet zien, op je eigen voorwaarden, voelt als opluchting.

### GA VANDAAG NOG VAN FOMO NAAR ROMO

- STAP 1** *Zet pushmeldingen en rode bolletjes uit.* Je brein reageert op visuele prikkels. Haal de triggers weg en je wint direct aandacht terug.
- STAP 2** *Zet groepsapps op stil.* De meeste groepschats zijn ruis. Mute ze voor acht uur (tijdens je werk), een week of een jaar, of stap eruit.
- STAP 3** *Maak een VIP-route voor echte urgentie.* Zorg dat belangrijke mensen je altijd kunnen bellen of sms'en.
- STAP 4** *Verplaats chatapps van je beginscherm.* Een extra veeg is genoeg om je routine te doorbreken.
- STAP 5** *Zet vaste blokken in je agenda.* Plan vaste checkblokken (bijvoorbeeld 11:30 en 16:30 uur) en laat de chatapps daarbuiten met rust.
- BONUS:** *Communiceer je nieuwe 'bereikbaarheidsritme'.* Laat collega's en klanten weten wanneer je reageert. Verwachtingsmanagement haalt meteen druk van de ketel.

### Gebruik muziek om in de hyperfocus te komen

Onderzoek naar muziek tijdens het werk toont aan dat je het beste voor jou bekende muziek kunt kiezen, zonder zang die enigszins monotoon is. Voornamelijk elektronische muziek en klassieke muziek lenen zich hier goed voor. Veel luister- en werkplezier.

| FocuTracks by VitalFacts                                                                 | Focus piano                                          | House focus                                                                               | Brain food                                                               | Calm & focused                                                                 |
|------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| Mijn persoonlijke lijst die ik voornamelijk heb gebruikt bij het schrijven van dit boek. | Voornamelijk pianomuziek gericht op gefocust werken. | Als jij warmloopt voor house en je wil gefocust werken, dan moet je deze playlist hebben! | Voor de liefhebber van de apartere beats. Beetje vreemd maar wel lekker. | Klassieke muziek voor op de achtergrond. Veel piano en strijkers gegarandeerd! |

### FACTS: meten en monitoren van je flow

Flow is voelbaar, maar je wilt meer dan gevoel. Je wilt zien hoe je week verandert als je aan de knoppen draait. Hiervoor kun je de volgende meetmethoden inzetten:

- **Snelle check: FSS of WOLF.** De Flow Short Scale (FSS) en de Work-related Flow Inventory (WOLF) zijn gevalideerde vragenlijsten die flow op werk en in taken in kaart brengen. De FSS meet de staat van flow kort na een activiteit, de WOLF kijkt naar flow in je werk in de afgelopen weken op het gebied van absorptie, plezier en intrinsieke motivatie.

- **Realitycheck: digitale tijdsbesteding.** Laat de tijdsregistratiesoftware van RescueTime of Life Cycle of je ingebouwde schermtijd wekelijks een rapportje draaien. Niet om jezelf te straffen, maar om te zien of je focuspercentages stijgen wanneer je de werkweekhacks voor flow inzet.



### Werkweek voor Winnaars-focusplan

Dit focusplan ga je als input voor hoofdstuk 12 'Focus' gebruiken om je eigen winnende weekroutines te realiseren. Het bestaat uit de onderdelen Facts en Foundation. Zie ook de toelichting op pagina 71.

#### Methoden voor meten en monitoren

| WAT IK WIL METEN | HOE IK WIL METEN | HOE VAAK IK WIL METEN |
|------------------|------------------|-----------------------|
| 1                | 1                | 1                     |
| 2                | 2                | 2                     |
| 3                | 3                | 3                     |
| 4                | 4                | 4                     |
| 5                | 5                | 5                     |

#### Persoonlijke aandachtspunten en doelstellingen

| BEHOUDEN | STOPPEN | STARTEN |
|----------|---------|---------|
| 1        | 1       | 1       |
| 2        | 2       | 2       |
| 3        | 3       | 3       |
| 4        | 4       | 4       |
| 5        | 5       | 5       |

### VEERKRACHT: overwin iedere tegenslag in je werkweek

Veerkracht is het vermogen om met tegenslag om te gaan, bij te sturen, en je koers te hervinden. Iedereen heeft weleens van de die dagen dat alles tegenzit. De wet van Murphy in optima forma. Op maandag meteen een eindeloze file, te laat op je eerste meeting, laptopaccu leeg en als klap op de vuurpijl een scherm dat je presentatie niet wil tonen. Als je niet oppast, kun je hier een hele dag last van hebben en er compleet in blijven hangen. Als je veerkrachtig bent, ben je in staat jezelf snel te herpakken bij tegenslagen. Die valse start van de maandag is dan in een mum van tijd vergeten en je gaat over tot de orde van de dag.

Tegenslagen, teleurstelling of simpelweg even balen zijn emoties die allemaal bij het leven horen. Op die momenten word je op de proef gesteld en merk je pas hoe veerkrachtig je bent of niet. Veerkracht is dus geen karaktertrek of een permanente eigenschap. Veerkracht is een aanpassingsproces dat van moment tot moment kan verschillen. Onderzoekers noemen veerkracht zelfs 'gewone magie'. Die term komt uit de ontwikkelingspsychologie en benadrukt dat veerkracht voortkomt uit heel gewone factoren als je opvoeding, sociale steun en vaardigheden die je dagelijks kunt oefenen.

Je kunt je veerkracht trainen. Het zal je niet verbazen dat je dit het beste kunt doen in een 'gewone' week en niet pas begint in crisistijd als je veerkracht het hardst nodig hebt.



## Werkweekhacks

### *Groeimindset*

Als je gelooft dat vaardigheden te ontwikkelen zijn, neem je tegenslag minder persoonlijk en houd je het langer vol. Dat is de kern van een groeimindset. Ik heb leidinggevenden gezien die na een mislukte presentatie twee weken met de staart tussen de benen liepen, en ik heb er gezien die dezelfde misser gebruikten als trainingsmateriaal voor hun team. De tweede groep leert sneller en blijft rustiger onder druk. Probeer daarom elk oordeel over jezelf om te zetten in een observatie. Als je zo naar jezelf kijkt, wordt leren lichter en overzichtelijker. Wil je het nog beter maken? Koppel dat leren dan aan ritme: kijk bijvoorbeeld op vrijdagen twintig minuten terug op wat je deed in deze week en wat je wil verbeteren. Vervolgens noteer je waar je de volgende week meer focus en aandacht voor wil hebben.

### *Stress in kleine prikjes*

Je brein kan beter omgaan met stress door beheersbare doses spanning op te zoeken. Heb je binnenkort een lastig gesprek? Oefen dat dan eerst hardop, inclusief het stuk waar bij jou de spanning zit. Spreek je eerste zin uit, stel bewust een heldere vraag en leg één deadline neer. Ga direct daarna vijf minuten wandelen zonder telefoon of even stilzitten met een glas water. De opbouw is steeds hetzelfde: bereid één concrete handeling voor, voer die uit met een heldere tijdsafspraken en evalueer kort wat hielp en wat niet. Zo ontstaat er een simpele leercyclus die je zenuwstelsel gaat herkennen. Kies een klein prikje dat past bij je werk: wijs een meeting met een vage uitnodiging af of presenteer vijf minuten aan collega's voordat je naar de directiekamer gaat. Door te doseren krijg je controle en leer je je eigen stress beter te beheersen.

### *Bouw aan je sociale buffers*

Veerkracht bouw je niet alleen, het is een teamsport. Heb je mensen om je heen die je helpen als het tegenzit? Ik zie in onze coachgesprekken vaak teleurstelling bij coachees over de steun die zij ervaren bij vrienden als het tegenzit in het leven. Tegenspoed is de ultieme lakmoesproef voor iedere vriendschap. Als het goed gaat, is een vriendschap nu eenmaal makkelijker te onderhouden. Je kunt een lijstje maken met drie mensen bij wie je kunt landen als het tegenzit en drie mensen die jou mogen bellen als zij vastlopen. Dat vooraf afspreken haalt schaamte en drempels weg. Je spreekt af dat je bij tegenslag dezelfde dag reageert en dat je op vrijdag één klein succes deelt. Ook op de dagen dat het allemaal middelmatig voelt. Opvallend genoeg maakt het delen van kleine successen je optimistischer en sneller in leren, de band groeit en stress wordt draaglijker omdat je elkaar ziet en spreekt.

### *Slaap als veerkrachtbooster*

Te weinig slaap maakt je stijver in je denken en emotioneler in je reacties. Betere slaap geeft je brein meer en betere schakelmogelijkheden, ook als het tegenzit. Wil je hiermee aan de slag, kijk dan nog een keer naar de werkweekhacks in de paragraaf 'Slapen' van hoofdstuk 8.

### *Dankbaarheid aan het einde van de week*

Ons brein heeft de neiging te blijven hangen in wat er misging. Die negativiteitsreflex is handig om te overleven, maar hij helpt je niet om elke week veerkrachtig te blijven. Dankbaarheid wel. Het is geen zweverig trucje, het is een oefening in aandacht. Schrijf aan het einde van de week drie kleine dingen op die goed waren: die grap van een collega, de zon op je gezicht of een appje van je moeder, het maakt niet uit. Het biedt een tegenwicht tegen die negativiteit. Het is eenvoudig en het werkt, juist omdat het klein is en omdat je het koppelt aan een ritme. Als je het prettig vindt, kun je de frequentie iets opvoeren.

### **FACTS: meten en monitoren van je veerkracht**

#### *Veerkrachtlogboek*

Dit is een logboek waarbij je bij tegenslag let op drie signalen: rust in je lijf, regie in je hoofd en zin in de eerstvolgende actie. Je noteert wat er gebeurde en hoelang het duurde voordat elk van die drie signalen terugkwam. Vervolgens schrijf je kort op wat hielp. Na een paar weken zie je een trend: kortere tijden betekenen groei, langere tijden betekenen dat je je herstel opnieuw moet inrichten. Daarnaast is het een heel praktische manier om inzicht te krijgen in de effectiviteit van ondernomen activiteiten om terug te veren. Als je deze methode volgt, krijg je een logboekje dat er zo uitziet.

| Omschrijving van tegenslag | Rust in mijn lichaam | Regie in mijn hoofd | Zin in volgende actie | Ondernomen activiteiten |
|----------------------------|----------------------|---------------------|-----------------------|-------------------------|
|                            |                      |                     |                       |                         |

### *Brief Resilience Scale*

De Brief Resilience Scale is mijn favoriete quickscan als je wil weten hoe snel je terugveert na tegenslag. Het zijn zes korte stellingen die je op een vijfpuntsschaal beoordeelt, sommige positief geformuleerd, sommige juist omgekeerd, zodat je niet op de automatische piloot invult. Het invullen kost je hooguit twee minuten. Hoe hoger de score, hoe hoger je veerkracht.

### *Connor Davidson Resilience Scale*

Wil je een rijker beeld van je veerkrachtprofiel, dan kies je de Connor Davidson Resilience Scale. De klassieke versie telt 25 items, er zijn ook kortere vormen met tien en zelfs twee items voor snelle screenings. De vragen gaan over doorzettingsvermogen, aanpassingsvermogen en vertrouwen in eigen kunnen. Je scoort per item van 0 tot 4 en telt op tot een totaalscore. De betrouwbaarheid van de schaal is doorgaans hoog. Er bestaan normen voor allerlei doelgroepen, van studenten tot militairen en zorgprofessionals, waarmee je je score kunt vergelijken.



### **Werkweek voor Winnaars-focusplan**

Dit focusplan ga je als input voor hoofdstuk 12 'Focus' gebruiken om je eigen winnende weekroutines te realiseren. Het bestaat uit de onderdelen Facts en Foundation. Zie ook de toelichting op pagina 71.

### *Methoden voor meten en monitoren*

| WAT IK WIL METEN | HOE IK WIL METEN | HOE VAAK IK WIL METEN |
|------------------|------------------|-----------------------|
| 1                | 1                | 1                     |
| 2                | 2                | 2                     |
| 3                | 3                | 3                     |
| 4                | 4                | 4                     |
| 5                | 5                | 5                     |

## Over de auteur

**Colin Cleeren** is trainer, coach en keynotespreker gespecialiseerd in vitaliteit, wellbeing, peak performance, focus en productiviteit. Ook is hij oprichter en directeur van VitalFacts.

VitalFacts is een coachings- en trainingsbureau dat mensen en organisaties helpt energie te vergroten en vitaliteit en wellbeing te verbeteren. VitalFacts verzorgde in de afgelopen tien jaar training en coaching voor zeer uiteenlopende organisaties zoals Philips, Achmea, DSM Firmenich en Arriva, maar ook aan (semi)publieke organisaties en non-profitorganisaties in het onderwijs en het gemeentelijk domein. Samen met het VitalFacts-team trainde en coachte Colin ruim 10.000 medewerkers om met meer energie en een betere performance door het leven te gaan.

Binnen VitalFacts ontwikkelde hij VitalityProfile: een methode om vitaliteitsprofielen te maken op basis van data uit activity-trackers en questionnaires. Op basis van wetenschappelijk onderzoek is aangetoond dat VitalityProfile vitaliteit, energieniveau en wellbeing van medewerkers en teams vergroot.

Colin woont samen met zijn vrouw in Oosterbeek en is vader van drie kinderen.

Contact met Colin:

[www.linkedin.com/in/colincleeren/](https://www.linkedin.com/in/colincleeren/)

[www.instagram.com/colincleeren](https://www.instagram.com/colincleeren)

#werkweekvoorwinnaars



**Colin Cleeren** is oprichter van VitalFacts en keynotespreker over vitaliteit, performance en wellbeing. Hij trainde en coachte samen met zijn team ruim 10.000 mensen om hun energie en prestaties te verhogen, ondersteund met harde data.

boom.nl  
boommanagement.nl



# ONTDEK DE KRACHT VAN WEKELIJKSE GEWOONTES.

Je dagelijkse routines veranderen leidt vaak tot teleurstelling. Ze zijn te ambitieus en zijn moeilijk vast te houden. Maar kijk eens naar de week: dat is een perfecte tijdseenheid om je leven succesvol te veranderen. Ons leven zit namelijk al vol met wekelijkse patronen: van slaap en beweging tot werk, vrije dagen, sportclubs en sociale verplichtingen. Dat is niet voor niets, deze vaste ankers geven structuur, ritme en houvast. Tijd om de kracht van weekroutines te (her)ontdekken.

***Werkweek voor winnaars*** is geen boek over bovenmenselijke prestaties of de allerbeste worden, maar is een inspirerende reis naar jouw ideale weekroutines. De inzichten in dit boek zijn gebaseerd op ruim tien jaar ervaring in het trainen en coachen van meer dan 10.000 mensen en uitgebreide data-analyses van hun weekpatronen. Stap voor stap werk je toe naar nieuwe routines. Je ontdekt hoe je je energieniveau een boost kunt geven, stress de baas blijft en meer balans vindt tussen werk en privé.

Wil jij ook van elke week een overwinning maken? Dan is dit je kans.