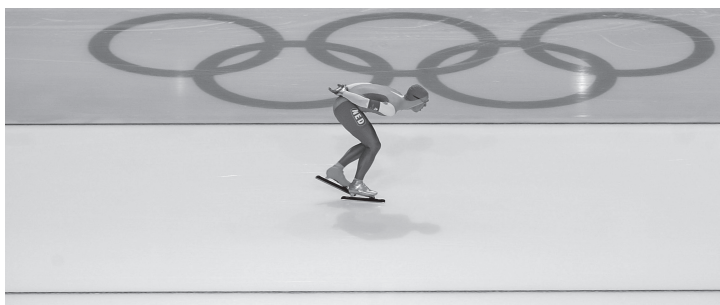


Opgeladen!



Jochem Uytdehaage

Geschreven in samenwerking  
met Thomas Olsthoorn

# Opgeladen!

Boost je geluk, gezondheid en prestaties

Ambo|Anthos  
Amsterdam



ISBN 978 90 263 6038 1

© 2022 Jochem Uytdehaage

Omslagontwerp DPS Design & Prepress Studio

Omslagillustratie DPS Design & Prepress Studio/Shutterstock

Foto auteur © Ruud Pos

Verspreiding voor België:

Veen Bosch & Keuning uitgevers nv, Antwerpen

Maak de drukke dagen druk,  
maak de lichte dagen licht.

– Gerard Kemkers,  
mijn schaatscoach 1999-2006

# Inhoud

Voorwoord	9
De Batterijen van Energie	17
Energiemanagement	21
I DE SPIRITUELE BATTERIJ	27
1 Motivatie & passie	31
2 Doelen	39
II DE MENTALE BATTERIJ	45
1 Focus	49
2 Flow	57
3 Presteren	67
4 Zelfvertrouwen & twijfels	81
III DE EMOTIONELE BATTERIJ	87
1 Rollen in het leven	91
2 Gedrag	99
3 Omgeving	105
4 Zelfreflectie	113

IV DE FYSIEKE BATTERIJ 119

I Ontspanning 125

2 Slaap 133

3 Bewegen 145

4 Voeding 157

Nawoord 167

Dankwoord 169

Illustratieverantwoording 173





## Voorwoord

Een paar dagen voor mijn drieëndertigste verjaardag in juli 2009 stapte ik op de racefiets om vanuit mijn woonplaats Blaricum te beginnen aan een lange reis naar Italië. Ik wilde heel graag een keer een grote tocht maken en ons vaste vakantieadres op de camping aan het Iseomeer was een mooie bestemming om naartoe te fietsen. Naast het feit dat ik het gewoon leuk vond om eens te doen, deed ik het ook met het idee om voor mezelf grenzen te verleggen. Om te zien wat ik aankon en hoe ik zou omgaan met alles wat ik onderweg zou tegenkomen. Ik had bewust geen slaapplekken geregeld, wilde ook een beetje uit mijn comfortzone stappen. Toen ik van huis vertrok, was ik al wat vermoeid. Ik wist nog niet precies wat het was, maar ik had sterk het gevoel dat ik even weg wilde zijn. Even helemaal niets aan mijn hoofd wilde hebben.

Het was ruim twee jaar nadat ik mijn topsportcarrière had beëindigd. In 2007 was ik gestopt met schaatsen. Jarenlang had ik geprobeerd terug te komen op het niveau van 2002, toen ik in Salt Lake City olympisch kampioen werd op zowel de vijf als de tien kilometer. Het was tevergeefs geweest. Sterker nog, het keiharde trainen had ervoor gezorgd dat ik het plezier in

de sport volledig was kwijtgeraakt en de passie had verloren. Ik was er klaar mee.

Na mijn afscheid had ik verwacht dat er meer tijd zou komen voor leuke dingen. Maar in plaats daarvan had ik het ongeloflijk druk, iedere dag. Ook in de avonden was ik vaak op pad. Als schaatser had ik mezelf de vernieling in gereden en dat bleef ik doen nadat ik was gestopt met topsport.

Ik pakte allerlei opdrachten op die ik eerder nooit had kunnen doen en waarvan ik dacht dat ik ze leuk vond. Het gevolg was dat ik veel verschillende projecten tegelijk deed. Zo was ik mijn eigen stichting Sporttop verder aan het uitbouwen, die ik in 2004 had opgezet en die draaide om talentbegeleiding. Ik deed consultancywerk, was aan het netwerken en was performancecoach bij de hockeymannen van Laren. Daarnaast sportte ik nog steeds heel veel en was ik voorzitter van de atletencommissie van de Nederlandse schaatsbond. Ik kon moeilijk nee zeggen en wilde graag iets terugdoen voor de sport. Ik was veel ballen in de lucht aan het houden en perfectionistisch als ik ben wilde ik ook alles goed doen. Als topsporter was ik altijd bezig geweest nieuwe manieren te vinden om zo hard mogelijk te schaatsen. Dat was nu niet anders. Ik wilde me in mijn werk proberen te verbeteren, maar die insteek zat me enorm in de weg.

Steeds vaker becroop me het gevoel dat ik mezelf voorbijliep en aan het uitputten was. Op een gegeven moment begon ik er zelfs wakker van te liggen. Ik sliep slecht en werd 's ochtends niet fris wakker. Ik was vaak chagrijnig en niet blij. Sommige dingen gingen me ook tegenstaan. Ik stak veel tijd en energie in het voorzitterschap van de atletencommissie van de KNSB, maar ik kreeg weinig respons van de schaatsers en had er steeds minder lol in. Ik deed zoveel dingen tegelijk dat ik het niet op het gewenste niveau kon doen.

Ik had geen burn-out toen ik aan mijn fietstocht naar Noord-Italië begon, maar later beseftte ik wel dat ik op het randje zat. Emotioneel gezien was ik niet op en top; mijn balans was zoek. Dat werd duidelijk tijdens de reis, toen mijn vriendin Daniëlle en ik elkaar niet konden vinden. Om samen mijn verjaardag te kunnen vieren kwam Daniëlle met de auto achter me aan rijden. Ik fietste op dat moment in de omgeving van het Zwitserse Bazel en was op weg naar het plaatsje Sursee. De communicatie om elkaar te vinden verliep alleen niet goed. Na een gesprek waarbij we elkaar totaal niet begrepen, gooide ik uit frustratie mijn telefoon op de stoep nadat ik had opgehangen.

's Avonds vonden we elkaar eindelijk. Het was niet bepaald het gezelligste weerzien. Mijn plan was geweest om op een mooie locatie samen te eten, maar daar kwam weinig van terecht. We belandden uiteindelijk in een of andere boerenhut. Dat was op zich nog best grappig, maar ik had het me vooraf heel anders voorgesteld.

Wat ik toen nog niet wist en me later pas ben gaan realiseren, is dat ik er heel slecht tegen kan als zaken anders lopen dan ik vooraf in gedachten heb. Het ideale plaatje dat ik vaak in mijn hoofd heb is in de praktijk niet altijd haalbaar en dat vind ik soms lastig te accepteren. Rijden mijn vriendin en ik nu langs Sursee op weg naar ons vakantieadres, dan komt die gebeurtenis nog weleens ter sprake. We hebben er allebei slechte herinneringen aan.

Na acht dagen fietsen kwam ik aan op de camping aan het Isemeer. Het was van: ik ben er. Hoe was het? Leuk. Meer niet. Vooraf had ik verwacht dat ik mezelf onderweg flink zou tegenkomen. Dat was alleen helemaal niet gebeurd en juist dat viel me tegen. Het gaf me niet de voldoening die ik dacht dat het me zou geven. Ik was nog steeds vermoeid. Niet van de fietsreis, maar van alle verschillende werkzaamheden die ik de voorgaande maanden tegelijkertijd had gedaan. Gelukkig

hadden we een lange vakantie van vier, vijf weken gepland. Dat gaf me de tijd om mijn batterij weer op te laden.

Na afloop van die vakantie vielen de oogkleppen af die ik jarenlang op had gehad. Dat gebeurde nadat ik uitvoerig bij mezelf te rade ging waar het onrustige gevoel vandaan kwam dat ik al langere tijd had. Ik kwam tot het inzicht dat ik niet de rust en vrijheid in mijn hoofd had om vijf, zes dingen op honderd procent te doen. Terwijl dat juist is wat ik graag doe als ik iets aanpak. Ik voelde me daardoor niet gelukkig. Met als gevolg dat ik ook niet voldoende fit en energiek was. Ik was in dezelfde valkuil gestapt als waar ik een paar jaar eerder als schaatser ook in terecht was gekomen.

Er waren te veel afleidingen die mijn presteren in de weg zaten en daar moest ik afscheid van nemen. Ik besloot een aantal zaken in mijn leven te elimineren, zoals het voorzitterschap van de atletencommissie, en me meer te gaan focussen op de dingen die ik echt leuk vond.

Om erachter te komen welke dingen dat waren, besloot ik mee te doen aan een speeddate van het programma Goud op de Werkvloer, dat was opgezet door NOC\*NSF en Randstad om gestopte topsporters te ondersteunen bij de overgang naar hun maatschappelijke carrière. Zo kwam ik in contact met Lifeguard, een bedrijf dat is gespecialiseerd in vitaliteit binnen organisaties. Ik ging er een opleiding tot trainer volgen en leerde veel op het gebied van energiemangement. Toen die opleiding was afgerond, werd ik vervolgens op pad gestuurd en ging ik bij bedrijven langs om hun werknemers te trainen hoe ze hun vitaliteit konden verbeteren.

Ik merkte dat ik blij en gelukkig werd van dat werk. Van verhalen vertellen aan een publiek en mensen inzichten geven waardoor ze beter kunnen presteren. Ik geloofde er toen al in dat wie goed voor zichzelf zorgt en voldoende beweegt, een

leuker leven kan hebben. Dit was voor mij de aanzet om aan de slag te gaan als trainer en spreker – en later ook inspirator – rond het thema vitaliteit.

Net als mijn lezingen, workshops en webinars gaat dit boek over geluk, gezondheid, presteren en energie. Over vitaliteit dus. Ik ben er heilig van overtuigd dat wie vitaal is, ook eerder gelukkig is. Het is te kort door de bocht om te zeggen dat degene die het fitst is ook het meest vitaal is. Dat zou betekenen dat je domweg heel veel moet gaan sporten. Je kunt in de basis fit en gezond zijn, maar niet vitaal. Voor een deel zit vitaliteit ook in je hoofd.

Als ik mensen vraag wat ze graag willen in hun leven, hoor ik vaak: een goede werk-privébalans, een betere conditie, afvallen, meer aandacht voor de kinderen, makkelijker ‘uit’ kunnen staan, beter kunnen ontspannen. Vooral dat laatste is voor velen belangrijk. De kunst om even te ontspannen om vervolgens weer gas te kunnen geven. Het zijn voor mij stuk voor stuk herkenbare onderwerpen. Niet alleen als voormalig schaatser maar ook als mens.

In dit boek deel ik inzichten en tips & tricks voor iedereen die een rijker leven wil leiden. Dat doe ik aan de hand van anekdotes en ervaringen uit zowel mijn topsportcarrière als de periode na het schaatsen. Het boek is onderverdeeld in vier thema's – de Batterijen van Energie, zoals ik ze noem. Een methode die ik door de jaren heen heb ontwikkeld op basis van de kennis en kunde die ik heb opgedaan. De spirituele batterij gaat over drive en zingeving. De mentale batterij over kennis, kunde en ervaring. De emotionele batterij richt zich op relaties, gedrag en emoties. En de fysieke batterij gaat over – het zal je niet verbazen – het lichaam. Met vooral aandacht voor ontspanning, slaap, beweging en voeding. Deze vier batterijen

werken als communicerende vaten en zijn van grote invloed op hoe we ons voelen in het dagelijks bestaan.

De meest basale vragen die een mens zich mag stellen zijn: waar word ik happy van? En wat heb ik nodig om mezelf op de korte en de lange termijn goed te voelen? In de jaren na mijn topsportcarrière realiseerde ik me met terugwerkende kracht dat kleine onderdelen in mijn dagelijks leven grote invloed hadden op mijn presteren als schaatser. Tien minuten buiten in het zonnetje zitten of een kopje koffie drinken met een ploeggenootje konden voor mij in positieve zin het verschil maken. In mijn hedendaagse leven is dat niet anders. Heb ik een drukke dag, dan neem ik soms de beslissing om niet te gaan sporten, maar wel tijd vrij te maken om met mijn honden te gaan wandelen.

Het gaat dus niet om drastisch het roer omgooien, maar juist om kleine aanpassingen in je leven. Dat is mijn visie op vitaliteit: door kleine dingen te veranderen of toe te voegen in je dagelijkse activiteiten, kun je slimmer en beter met je energie omgaan en tegelijkertijd grote veranderingen teweegbrengen.

Tijdens mijn carrière zag ik deze hoofdlijnen wat betreft energie en vitaliteit wel, maar *deep down* kreeg ik het niet op orde. Omdat ergens in mijn achterhoofd een stemmetje zat dat zei dat ik hard wilde schaatsen. Het grootste probleem was dat ik van mezelf mijn trainingsprogramma strak moest volgen – en zelfs nog iets meer deed – en vervolgens onvoldoende herstelde van die inspanningen. Ik gunde mezelf te weinig ontspanning, te weinig momenten om leuke dingen te doen die juist voor nieuwe energie en opgeladen batterijen zorgden. Die voor herstel zorgden. Had ik dat wel echt goed op een rijtje gekregen, dan had ik nog veel meer medailles

gewonnen. Of was ik in ieder geval nog een paar jaar langer topsporter geweest.

Vijftien jaar na dato kan ik me erover verbazen dat ik destijds niet meer inzag hoe bijzonder het schaatsleven was. Als ik topsporters nu aan het werk zie, denk ik soms: wat een eikel ben ik geweest dat ik niet meer kon genieten van wat ik jarenlang het liefst deed. Dat ik dagelijks mocht sporten, met mijn lichaam bezig was, mezelf ontwikkelde, op mooie plekken kwam en de mensen mocht entertainen. En dan werd ik er ook nog eens goed voor betaald.

Wat ik nu vertel aan anderen, heb ik zelf fout gedaan. De lessen die ik daaruit heb getrokken en de kennis die ik na mijn carrière als mens, trainer en spreker heb opgedaan, vormen de basis van dit boek.

Het is nu twintig jaar na mijn gouden Olympische Winterspelen in Salt Lake City en vijftien jaar na mijn afscheid als schaatser. Inmiddels heb ik niet alleen de hoofdknoppen gevonden, maar lukt het me ook steeds beter om aan de kleine knopjes te draaien als het gaat om mijn welzijn en mijn Batterijen van Energie. Om meer naar mijn gevoel te luisteren en in te spelen op wat ik nodig heb om me goed te voelen. Dat doe ik door gedurende de dag heel bewust te temperen hoe ik ervoor sta, wat mijn gemoedstoestand is.

Vaak stel ik mezelf de vraag: 'Wat maakt dat ik nu dit gevoel heb?' Dat ik bijvoorbeeld geen zin heb in een telefoontje dat ik eigenlijk moet plegen maar waar ik al de hele dag tegenaan zit te hikken. Het antwoord op die vraag bepaalt vervolgens wat ik ermee doe. Het is maar net waar ik behoefte aan heb. Op andere momenten kan het net zo goed een kopje thee zijn om even tot rust te komen. Of snel nog het gras te maaien omdat ik dat klusje graag gedaan wil hebben als ik weet dat het even later gaat regenen.

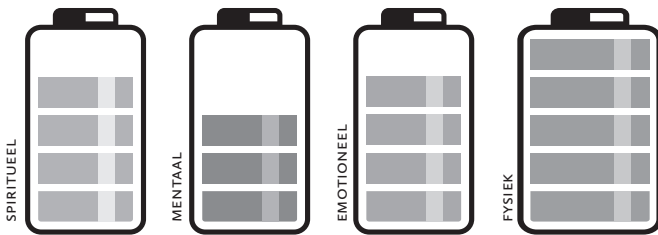
Er is een treffende quote van de geleerde Albert Einstein. Hij zei ooit: *'Life is like riding a bicycle. To keep your balance, you must keep moving.'* Dat is de kern. Je bent niet altijd in balans, je moet in balans zien te blijven en daar moet je wat voor doen. Dat geldt voor mij net zo goed.

Ik hoop dat je geïnspireerd raakt door de voorbeelden en de inzichten die ik deel. De vraag die je in de eerste plaats aan jezelf mag stellen is: wat wil ik anders doen in mijn leven waardoor ik beter voor mezelf ga zorgen en waar ik meer energie van ga krijgen? Iets wat mogelijk anders is dan anders. Waarvan mensen uit je omgeving misschien zeggen: 'Doe jij dat zo?' Maar wat je wel voordeel gaat opleveren.

Bedenk tijdens en na het lezen wat voor jou kan werken en hoe jij zaken kunt optimaliseren op het gebied van geluk, gezondheid en presteren. Mochten er ideeën in je hoofd oppoppen, dan kun je ze direct achter in het boek op de persoonlijke aantekeningenpagina's noteren. Zodat je ze niet vergeet en er op een later moment je voordeel mee kunt doen. Het is namelijk supertof om een vitaal en rijk leven te leven. Dat gun ik iedereen!



## De Batterijen van Energie



Na het opdoen van de nodige kennis en kunde op het gebied van vitaliteit en energiemangement in de eerste jaren na mijn topsportcarrière, ging ik op zoek naar een manier om mijn verhaal te duiden en mijn boodschap over te brengen. Het moest een overzichtelijk en begrijpelijk model zijn.

Als schaatser was ik altijd bezig geweest met mijn lichaam. Kortom, met fysiek trainen. En daarnaast met mijn geest door mentale training. Meer niet. Het duurde even voordat ik inzag dat er meer aspecten van grote invloed zijn op ons dagelijks bestaan: onze emoties, onze omgeving en de mensen om ons heen. Dat inzicht kreeg ik vooral tijdens ritjes op de racefiets, wat goede momenten zijn om je gedachten de vrije loop te laten en te ordenen, maar ook in gesprekken met mensen.

Voor ieder mens is welzijn cruciaal om te kunnen preste-

ren. Zowel professioneel als privé. We willen niet alleen graag ons werk zo goed mogelijk uitvoeren, maar ook thuis de beste partner en ouder zijn.

Toen ik vervolgens meer trainingen in het bedrijfsleven ging geven, kwamen er voor mij duidelijk vier hoofdelementen naar voren waar alle gebeurtenissen en omstandigheden in het leven onder geschaard kunnen worden. Ik noem ze hoofd, hart, lichaam en geest. Je hoofd is het brein, je hart is emotie, je lichaam is je fysieke staat en je geest is je spirit.

Alles draait uiteindelijk om energie hebben om je dagelijkse activiteiten te kunnen doen. Er zijn tal van factoren die van invloed zijn op je energiepeil. Ben je goed uitgerust, dan kun je de hele wereld aan. Maar heb je te weinig geslapen of heb je zorgen aan je hoofd, dan kost alles veel meer moeite. Wie meer energie wil hebben, zal zichzelf dus moeten opladen.

Zo kwam bij mij het beeld van de batterijen naar voren. De Batterijen van Energie. Op basis van hoofd, hart, lichaam en geest formuleerde ik de mentale, emotionele, fysieke en spirituele batterij. Dit is de kern van ons dagelijks leven. Vier batterijen die zowel bewust als onbewust grote impact op elkaar hebben en waar we met ons gedrag invloed op kunnen uitoefenen.

De fysieke batterij legt het meeste gewicht in de schaal. Aandacht schenken aan goed slapen, gezond eten, voldoende bewegen en ontspannen is de basis om goed voor jezelf te zorgen. Met als gevolg dat daarmee ook je mentale, emotionele en spirituele batterij worden opgeladen en je veerkracht als mens toeneemt.

Het feit dat die fysieke batterij iets groter is, doet overigens niets af aan het belang van de drie andere batterijen. Ze zijn met elkaar geschakeld en dus allemaal even belangrijk. Je kunt niet een van de batterijen negeren.

Een voorbeeld: heb je de hele week hard gewerkt en loopt je hoofd over, dan word je op zaterdagochtend vermoeid wakker. Maar ga je die dag met vrienden naar een festival – en heb je dus iets leuks om naar uit te kijken – dan spring je uit bed en ga je met goede zin op pad. De volgende dag zal je waarschijnlijk ook moe wakker worden omdat het laat is geworden en je een drankje hebt genomen, maar je hebt gisteren wel een heel leuke dag gehad. Dat gevoel van een tof weekend neem je mee naar de nieuwe week. Zorg je ervoor dat je op zondagavond, en eventueel ook maandagavond als dat nog nodig is, op tijd naar bed gaat, dan kun je er vervolgens weer tegenaan.

Wat ik hiermee wil aangeven is dat veranderende omstandigheden en gedachten continu van invloed zijn op je totale energieniveau. Kijk je 's ochtends uit het raam, zie je dat het zeikt van de regen en moet je door de verkeersdrukte naar je werk, dan stap je met een heel andere gemoedstoestand de deur uit dan wanneer je in hetzelfde weer op diezelfde drukke weg naar Schiphol gaat omdat je een vakantie voor de boeg hebt. Wat we dus nodig hebben, is een manier om een goede balans te vinden én te houden.

In mijn werk als trainer en spreker heb ik de vier Batterijen van Energie veelvuldig kunnen toetsen bij toehoorders en mensen die ik persoonlijk heb getraind. Aan de hand van hun feedback heb ik ontdekt dat de batterijen en de ontelbare voorbeelden die eraan gekoppeld zijn, mensen inzicht verschaffen in hoe ze bewuster kunnen leven. Dat kleine aanpassingen enorm kunnen helpen om beter voor zichzelf te zorgen.

Om ze op een overzichtelijke manier in kaart te brengen, behandel ik de verschillende batterijen in het vervolg van dit boek in afzonderlijke thema's. Houd daarbij wel altijd in het achterhoofd dat ze te allen tijde geschakeld zijn!

In de kern komt het erop neer dat alle vier de batterijen aandacht nodig hebben. Heb je door wat de oorzaak is dat ze leeglopen en hoe je ze zodanig kunt opladen dat ze allemaal in het groen komen te staan, dan kun je de leukste en meest energieke versie van jezelf zijn.