

NL  
EDITIE

**BE USEFUL**  
**7 TOOLS VOOR HET LEVEN**  
**ARNOLD**  
**SCHWARZENEGGER**

# INHOUD

<b>INLEIDING</b>	<b>7</b>
<b>HOOFDSTUK 1 ZORG VOOR EEN DUIDELIJKE VISIE</b>	<b>19</b>
<b>HOOFDSTUK 2 DENK NOOIT KLEIN</b>	<b>59</b>
<b>HOOFDSTUK 3 WERK JE UIT DE NAAD</b>	<b>97</b>
<b>HOOFDSTUK 4 VERKOPEN, VERKOPEN, VERKOPEN</b>	<b>139</b>
<b>HOOFDSTUK 5 SCHAKELEN</b>	<b>181</b>
<b>HOOFDSTUK 6 MOND DICHT, GEEST OPEN</b>	<b>223</b>
<b>HOOFDSTUK 7 WEG MET JE SPIEGELS</b>	<b>265</b>
<b>AFSLUITEND DANKWOORD</b>	<b>299</b>

# INLEIDING

**E**en paar maanden nadat ik in 2011 was afgetreden als gouverneur viel mijn wereld in duigen.

Niet dat het in de jaren daarvoor allemaal zo geweldig was gegaan. Na mijn herverkiezing in 2006 – een verpletterende overwinning met 57 procent van de stemmen – had ik diverse milieuwetten ingevoerd die als inspiratie dienden voor de hele wereld. Het ging daarbij om de grootste investering in infrastructuur uit de geschiedenis van Californië, een investering waar de automobilisten, studenten en boeren in Californië nog heel lang profijt van zullen hebben. Mijn laatste tweeënhalf jaar in het Capitool echter, die ik doorbracht midden in een wereldwijde financiële crisis, leek het alsof iemand me met een lading bakstenen in een droogtrommel had gestopt. Van alle kanten kreeg ik alleen maar klappen te incasseren.

In 2008 begon het met mensen die de hypotheek of de huur niet meer konden betalen. Vervolgens stortte de

beurs in en zaten we van de ene op de andere dag in de grootste recessie sinds de Grote Depressie, vanwege een stel inhalige bankiers die het mondiale financiële stelsel lieten omvallen. De ene dag verheugde Californië zich nog over een ongekende meevaller in de begroting waarmee ik wat potjes kon opzetten als appeltje voor de dorst. Maar de volgende dag zaten we met een tekort van twintig miljard dollar omdat de begroting van Californië te nauw verweven was met Wall Street, waardoor we op het randje van een faillissement kwamen te staan. Het kostte heel veel moeite om ons te behoeden voor een bankroet. Ik heb toen zoveel lange avonden in een vergaderzaal gezeten met de leiders van beide partijen in het Huis van Afgevaardigden en de Senaat dat het me niet zou verbazen als de staat ons had beschouwd als voordeurdelers.

Maar dat interesseerde de bevolking niet. Die zag alleen dat we bezuinigd hadden op onze dienstverlening, terwijl de belastingen verhoogd waren. Je kunt wel uitleggen dat een gouverneur geen zeggenschap heeft over een wereldwijde financiële ramp, maar dat heeft geen zin. Je wordt gewaardeerd wanneer het goed gaat met de economie, ook al heb je daar heel weinig mee te maken, dus dan is het ook niet meer dan logisch dat je de

schuld krijgt als het bergafwaarts gaat. Maar goed voelt dat niet.

Begrijp me niet verkeerd. We hadden wel iets bereikt. We hadden korte metten gemaakt met het systeem dat politieke partijen in feite vetorecht gaf over de belangen van de bevolking en onze politici reduceerde tot nietsnutten. We hadden de oliemaatschappijen verslagen die onze vooruitgang op milieugebied ongedaan wilden maken en we gingen er nog harder tegenaan – we hebben de hele staat voorzien van zonne-energie en andere hernieuwbare energiebronnen, en historische investeringen gedaan om wereldwijd het voortouw te nemen met schone technologie.

Wat ik echter wel geleerd heb, toen het eerste decennium van deze eeuw er bijna op zat, is dat je de meest geavanceerde baanbrekende wetten kunt invoeren die de staatsoverheid ooit gezien heeft, maar je toch een totale mislukkeling kunt voelen wanneer een kiezer je vraagt waarom je er niet voor kunt zorgen dat hij in zijn huis kan blijven wonen, of wanneer ouders vragen waarom je de school van hun kinderen gekort hebt op het budget, of wanneer arbeiders je vragen waarom ze ontslagen zijn.

Dat was uiteraard niet mijn enige ervaring met een

publiekelijke afgang. Tijdens mijn loopbaan als body-builder heb ik meerdere keren dramatisch verloren, ik heb films gemaakt die verschrikkelijk flopten en dit was niet de eerste keer dat ik mijn waarderingscijfer zag kelderen als de Dow Jones Industrial Average.

Maar mijn absolute dieptepunt moest nog komen.

En het kwam niet door de recessie dat mijn wereld instortte.

Het was mijn eigen schuld.

Ik heb mijn gezin kapotgemaakt. Geen enkele mislukking heeft me zoveel pijn gedaan.

Ik ga het verhaal hier niet herkauwen. Ik heb het elders al verteld en het is vaak genoeg herhaald. Iedereen kent het verhaal. Ken je het niet, dan kun je het vast wel googelen. Ik heb mijn gezin genoeg leed berokkend en het heeft lang geduurd voordat de relaties weer hersteld waren. Ik ga het roddelcircuit niet opnieuw voeren.

Ik wil alleen zeggen dat ik me tegen het einde van dat jaar op een plek bevond die zowel vertrouwd als vreemd was. Ik zat erdoorheen. Dat was vaker het geval geweest. Maar dit keer lag ik op mijn gezicht in de modder, in een zwart gat, en ik moest bepalen of het de moeite waard was om mezelf op te kalefateren zodat ik langzaam weer omhoog kon klimmen, of dat ik het gewoon zou opgeven.

## INLEIDING

De filmprojecten waaraan ik gewerkt had sinds mijn vertrek uit het Capitool gingen in rook op. De losjes op mijn leven gebaseerde tekenfilm waar ik zo enthousiast over was? Vergeet het maar. De media schreven me af. Mijn verhaal zou slechts drie aktes tellen: Bodybuilder, Acteur, Gouverneur. Iedereen is dol op een verhaal met een tragische afloop en zeker als het om hooggeplaatste personen gaat die van hun voetstuk vallen.

Als je echter ooit iets over mij gelezen hebt, weet je waarschijnlijk al dat ik het niet opgegeven heb. Eigenlijk ga ik graag de uitdaging aan om weer op te krabben. Wanneer je moet vechten om ergens in te slagen, smaakt het succes zoveel zoeter.

De vierde akte werd een combinatie van de drie voorgaande aktes, bedoeld om me zo nuttig mogelijk te maken, met toevoeging van iets wat ik niet had verwacht. Mijn kruistocht op het gebied van bodybuilding en fitness zet ik voort met een dagelijkse mailing naar honderdduizenden gretige lezers over de hele wereld en met mijn Arnold Sports Festivals. Mijn politieke werk gaat verder met After-School All-Stars, een programma waarmee we honderdduizend kinderen in veertig Amerikaanse steden betere kansen bieden; met het USC Schwarzenegger Institute for State and Global Policy,

waar we ons hardmaken voor politieke hervormingen overal in de Verenigde Staten; en met het Schwarzenegger Climate Initiative, waarmee we ons milieubeleid over de hele wereld uitdragen. En mijn filmcarrière? Daarmee betaal ik alles. Nadat ik me had losgemaakt uit de wildernis van Hollywood waarin ik de ene film na de andere maakte, ben ik teruggekeerd met een televisieserie. Voor mij is dat een nieuw creatief medium en ik beleef er enorm veel plezier aan om dat onder de knie te krijgen.

Ik wist dat ik al die carrières zou voortzetten. Zoals ik altijd zeg: *I'll be back*. Maar wat ik nooit had verwacht was dat ik me – als nevenproduct van al die mislukkingen en bevrijdingen en andere wegen inslaan – zou ontpoppen tot zelfhulpgoeroe.

Opeens boden bedrijven me net zoveel als oud-presi-  
dents om te komen opdraven en een motivatiespeech af te steken voor hun klanten en hun personeel. Anderen zetten de video-opnamen van die speeches op YouTube en sociale media, waar ze viraal gingen. Toen begonnen mijn eigen socialmediakanalen te groeien, want telkens als ik ze gebruikte om mijn wijsheid te delen over belangrijke actuele zaken of om een rustig geluid te laten horen te midden van de chaos gingen die filmpjes nog sterker viraal.



## INLEIDING

Veel mensen leken er echt baat bij te hebben en van me te leren, net zoals ik aan het begin van mijn carrière baat had bij het lezen over en kennismaken met mijn idolen. Velen van hen zul je tegenkomen in dit boek. Daar hield ik me aan vast. Ik ging steeds meer positiviteit verspreiden in de wereld. En hoe vaker ik sprak, des te vaker hielden mensen me in de sportschool aan om te vertellen dat ik ze door een donkere tijd had geholpen. Mensen die genezen waren van kanker, die hun baan kwijt waren of die begonnen aan een volgende fase in hun carrière. Ik kreeg reacties van mannen en vrouwen, jongens en meisjes, middelbare scholieren en gepensioneerden, rijken, armen, van elke kleur, religie en geaardheid in de regenboog der mensheid.

Het was fantastisch. Verrassend was het ook. Ik wist niet precies wat dit op gang had gebracht. Daarom deed ik wat ik altijd doe als ik iets wil begrijpen. Ik stopte en ging de situatie analyseren. Wat me opviel toen ik die stap terug deed, was alle negativiteit, al dat pessimisme en zelfmedelijden in de wereld. Ook viel me op dat veel mensen het echt slecht hadden, ook al blijven de experts volhouden dat het nog nooit zo goed is gegaan in de geschiedenis van de menselijke beschaving. Er is op dit moment minder oorlog, minder ziekte, minder armoe-

de en minder onderdrukking dan ooit tevoren. Dat zeggen de cijfers. Objectief gezien klopt het.

Maar er zijn ook andere cijfers. Subjectievere cijfers, die moeilijker te meten zijn, maar die we allemaal zien en horen als we naar het journaal kijken, naar het nieuws op de radio luisteren of door sociale media scrollen. Een heleboel mensen blijken het gevoel te hebben dat ze er niet toe doen, dat ze onzichtbaar of hopeloos zijn. Jonge meisjes en vrouwen vinden zich niet goed genoeg of niet mooi genoeg. Jonge mannen vinden zichzelf waardeloos of machteloos. Het aantal zelfdodingen stijgt, net als het aantal verslavingen.

En vooral nu we in de nasleep van de coronacrisis zitten, is er sprake van een epidemie aan dergelijke gevoelens in vrijwel elke sector van onze maatschappij. Depressie en angststoornissen laten sinds 2020 een toename zien van 25 procent. In september 2020 publiceerde de Boston University School of Public Health een studie waaruit bleek dat er in het voorjaar van 2020, na een paar maanden lockdown, in de VS *drie-maal* zoveel depressies voorkwamen onder volwassenen als in 2018. Voorheen gaf 75 procent van de Amerikaanse volwassenen aan dat ze geen depressieve gevoelens ervoeren; in april 2020 was dat gezakt tot

## INLEIDING

minder dan 50 procent. Dat is nogal een omslag!

Het probleem gaat echter verder dan corona, want er zijn groeperingen – instellingen en gehele industrieën, om eerlijk te zijn – die misbruik maken van de ellende onder de bevolking en allerlei onzin verkopen. Ze maken de mensen boos, voeren ze leugens en wakkeren hun onvrede aan. Allemaal om er geld aan te verdienen en politieke winst te boeken. Die machten willen juist dat mensen ongelukkig zijn en zich hulpeloos voelen. Ze willen verhullen hoe eenvoudig het ook voor hen is om te grijpen naar tools als nuttig zijn en zelfredzaamheid, de belangrijkste wapens in de strijd tegen treurnis en apathie.

Dat is volgens mij de reden dat vele miljoenen mensen over de hele wereld hun toevlucht nemen tot podcasts, platforms als Substack en nieuwsbrieven zoals die van mij. Ze zijn op zoek naar zinvolle antwoorden. De cultuur is inmiddels zo afgeleden dat ze zich willen vastklampen aan iemand die ze kunnen vertrouwen, iemand die niet valt voor mooie praatjes, iemand die vastbesloten is om positief te blijven, ook al stelt iedereen zich alleen maar negatief op.

Dat zijn de mensen die ik elke dag weer tegenkwam in de sportschool. Ik voelde iets van verwantschap met ze,

want zij gaven blijk van veelal dezelfde gevoelens als die ik ervoer toen ik in 2011 aftrad en alles in elkaar stortte. Wanneer ik hun raad gaf en bemoedigde, wanneer ik poogde hen te inspireren, op hun gemak te stellen en op te peppen, merkte ik ook dat ik kon putten uit een heel vertrouwde toolbox.

Het was de toolbox die ik in de loop van zestig jaar had ontwikkeld en die me op de been had gehouden op mijn weg door de voorgaande drie aktes van mijn leven. Naar die tools had ik gegrepen, nu ruim tien jaar geleden, toen ik er helemaal doorheen zat en besloot om mezelf uit het zwarte gat omhoog te werken. Deze tools zijn niet revolutionair. Eigenlijk zijn ze tijdloos. Ze hebben altijd gewerkt. Ze zullen altijd werken. Ik beschouw ze als elementen van een blauwdruk of een routekaart naar een gelukkig, succesvol, nuttig leven – wat dat ook maar inhouden voor jou.

Bij die tools gaat het erom dat je weet waar je naartoe wilt en hoe je daar komt, maar ook dat je bereid bent om je in te zetten en in staat bent om je naasten duidelijk te maken dat de weg waarop je ze wilt meenemen de moeite waard is. Je moet het besef hebben om een tandje terug dan wel bij te schakelen wanneer je een obstakel tegenkomt, je moet je blijven openstellen en blijven leren

van je omgeving om nieuwe doorgangen te vinden. En het allerbelangrijkste, wanneer je je bestemming bereikt hebt, is het om je erkentelijkheid te betuigen voor alle hulp die je onderweg gehad hebt en vervolgens hetzelfde te doen voor anderen.

Dit boek heet *Be Useful* omdat dit het beste advies is dat mijn vader me heeft gegeven, een advies dat altijd in mijn hoofd is blijven hangen. Ik hoop dat de adviezen die ik jou op de bladzijden hierna geef net zo effectief zullen zijn. Nuttig zijn was tevens de drijfveer achter al mijn beslissingen en de basis voor de tools die ik heb gebruikt om die beslissingen te nemen. Kampioen bodybuilden zijn, een vooraanstaande miljonair zijn, overheidsdienaar zijn – dat waren mijn doelen, maar dat was niet wat me motiveerde.

Lange tijd was mijn vader het niet eens met mijn versie van wat het inhoudt om nuttig te zijn, en misschien ben ik het uiteindelijk ook wel niet eens met jouw versie. Maar dat is ook niet de bedoeling van een goed advies. Het doel is niet jou te vertellen wat je moet bouwen, het doel is je te laten zien hoe je moet bouwen en waarom dat belangrijk is. Mijn vader overleed toen hij net zo oud was als ik toen ik mijn hele wereld de vernieling in hielp. Ik heb nooit de kans gehad om hem te vragen wat ik

moest doen, maar ik heb wel een aardig idee van wat hij zou antwoorden: ‘Maak jezelf nuttig, Arnold.’

Dit boek heb ik geschreven als eerbetoon aan die woorden en om iets terug te doen voor zijn advies. Ik heb het geschreven uit waardering voor de jaren die ik gehad heb en hij niet, de jaren die ik heb kunnen gebruiken om op te krabbelen en om de vierde akte van mijn leven op te bouwen. Dit boek heb ik geschreven omdat ik van mening ben dat iedereen zijn voordeel kan doen met de tools die ik gebruikt heb in elke fase van mijn leven en dat wij allemaal een betrouwbare routekaart nodig hebben voor het soort leven dat we altijd hebben willen leiden.

Maar de belangrijkste reden om dit boek te schrijven, is dat iedereen de behoefte heeft om nuttig te zijn.

# HOOFDSTUK 1

# ZORG VOOR EEN DUIDELIJKE VISIE

---

**H**eel veel van de beste mensen dolen maar wat rond. Onder de goeden zijn er tallozen die niet weten wat ze met hun leven moeten doen. Ze leven ongezond. Ze zijn ongelukkig. Zeventig procent heeft een hekel aan zijn baan. Ze vinden geen voldoening in hun relaties. Ze glimlachen niet. Ze lachen niet. Ze hebben geen energie. Ze voelen zich nutteloos. Ze voelen zich hulpeloos, alsof het leven ze een weg opduwt die nergens heen leidt.

Als je erop let, zie je zulke mensen overal. Misschien zelfs als je in de spiegel kijkt. Dat geeft niet. Er is niets mis met jou. Met hen ook niet. Dit is gewoon wat er gebeurt wanneer je geen duidelijke visie hebt voor je leven, als je genoeg nam met wat er voorhanden was of wat je volgens jezelf verdiende.

Daar kunnen we iets aan doen. Want alle goede dingen, alle grote veranderingen beginnen met een duidelijke visie.



Visie is het belangrijkste. Visie is een doel, een betekenis. Een duidelijke visie is een beeld hebben van hoe je wilt dat je leven eruitziet en een plan hoe je dat wilt bereiken. De mensen die het sterkst het gevoel hebben dat ze maar wat ronddolen, bezitten geen van beide. Ze hebben geen beeld, noch een plan. Ze kijken in de spiegel en vragen zich af: ‘Hoe ben ik hier in vredesnaam beland?’ maar ze weten het niet. Ze hebben zoveel beslissingen genomen en stappen gezet om hier te belanden, maar ze hebben geen idee wat ze precies gedaan hebben. Soms betogen ze iets als: ‘Waarom zou ik hiervoor *gekozen* hebben? Ik vind er helemaal niets aan!’ Maar niemand heeft die ring om hun vinger gedwongen of die tweede cheeseburger in hun handen gestopt. Niemand heeft ze gezegd om dat uitzichtloze baantje te nemen. Niemand heeft ze gezegd dat ze moesten spijbelen, of de training moesten overslaan of niet meer naar de kerk moesten gaan. Niemand heeft ze gedwongen om tot diep in de nacht te gamen in plaats van op tijd naar bed te gaan en voldoende slaap te krijgen. Niemand heeft ze dat laatste biertje opgedrongen of opgedragen hun laatste geld uit te geven.

En toch geloven ze heilig in wat ze zeggen. En ik ben ervan overtuigd dat ze het geloven. Ze hebben het gevoel dat het leven hun gewoon min of meer overkomen is. Ze

denken echt dat ze geen keuze hebben gehad in hoe hun leven verlopen is.

En weet je? Deels hebben ze gelijk.

Qua afkomst heeft niemand een keuze. Ik ben opgegroeid in een dorpje in Oostenrijk, aan het begin van de Koude Oorlog. Mijn moeder was heel lief en hartelijk. Mijn vader was streng en gaf ons soms een pak slaag, maar toch hield ik heel veel van hem. Het was gecompliceerd. Jouw verhaal is vast ook gecompliceerd. Jouw jeugd was vast moeilijker dan de mensen om je heen denken. Aan die verhalen kunnen we niets veranderen, maar we kunnen wel kiezen hoe we vanaf nu verdergaan.

Er zijn redenen en verklaringen voor alle goede en kwade dingen die ons tot nu toe overkomen zijn. Bij het merendeel echter was het niet zo dat we geen keuze hadden. We hebben altijd een keuze. Wat we niet altijd hebben, tenzij we dat zelf creëren, is iets om onze keuzes tegen af te zetten.

Dat is wat een duidelijke visie je geeft: een manier om te bepalen of een beslissing goed dan wel slecht voor je is, gebaseerd op een inschatting waar die beslissing heen leidt: dichter bij wat je wilt bereiken met je leven of juist verder van je doel af. Wordt het mentale beeld van je ide-

ale toekomst vager of scherper door wat je op het punt staat te gaan doen?

De gelukkigste en succesvolste mensen ter wereld doen er alles aan om te voorkomen dat ze foute beslissingen nemen die voor verwarring zorgen en waardoor ze verder verwijderd raken van hun doelen. Hun focus ligt op het maken van keuzes die hun visie verduidelijken en hen dichter bij de verwezenlijking daarvan brengen. Het maakt niet uit of het om iets kleins dan wel iets heel groots gaat, het besluitvormingsproces is altijd hetzelfde.

Het enige verschil tussen hen en ons, tussen mij en jou, tussen twee willekeurige mensen, is de helderheid van het beeld dat we hebben voor onze toekomst, de kracht van ons plan om dat te bereiken, en of we al dan niet geaccepteerd hebben dat het helemaal aan onszelf is om te kiezen of we die visie werkelijkheid willen laten worden.

En hoe doen we dat dan? Hoe creëren we helemaal zelf een duidelijke visie? Naar mijn idee kun je dat op twee manieren aanpakken. Je kunt klein beginnen en daarop voortborduren tot zich een groot, duidelijk beeld openbaart. Of je kunt heel breed beginnen en dan inzoomen, net als bij een camera, tot je scherp gesteld hebt op een duidelijk beeld. Zo heb ik het gedaan.

# 7 LESSEN VAN ARNOLD SCHWARZENEGGER

- 'S WERELDS SUCCESVOLSTE BODYBUILDER
- WERELDBEROEMD ACTEUR
- DE LEIDER VAN CALIFORNIË – DE ZESDE ECONOMIE TER WERELD

Arnold Schwarzenegger is een icoon: in sport, entertainment én politiek. Hoe is het mogelijk dat dit een en dezelfde persoon is? Wat heeft hem gevormd tot een van 's werlds invloedrijkste mensen? Een duidelijke visie, ruim denken, hard werken, directe communicatie, veerkracht, grote nieuwsgierigheid en de bereidheid om iets voor een ander te doen. Het begon allemaal met die ene wijze les van zijn vader:

## BE USEFUL

In dit persoonlijke verhaal onthult Schwarzenegger zijn 7 tools voor een zinvol leven. Hij deelt zijn successen en mislukkingen en laat zien hoe je meer voldoening uit je leven haalt en dichterbij je levensdoel komt.



[www.kosmosuitgevers.nl](http://www.kosmosuitgevers.nl)

**KOS  
M•S**

NUR 770  
Kosmos Uitgevers,  
Utrecht/Antwerpen