

*Johan De Keyser*

# *GAME MINDSET MATCH*

Dé methode om nog beter  
te worden als teamspeler

Lannoo  
Campus

6

## WARMING-UP



## DE VOORBEREIDING

- 08 Waarom dit boek?
- 09 Waarom opwarmen?
- 10 Tennis als metafoor
- 11 De Game, MindSet, Match-methode
- 12 Hoe je dit boek leest

14

## GAME



## HET SPEELVELD

- 16 Het speelveld van jouw leven
- 19 Spelplezier als brandstof
- 22 Eindige en oneindige spelen
- 24 Spelregels in drie lagen
- 28 Positiespel en rolhelderheid
- 35 Tot slot

# *Inhoud*

36 **MINDSET**



116 **MATCH**



142 **COOLING DOWN**



150 **TAKE THE TEST**

160 **DANK JE**

162 **INSPIRATIE**

**HET INNERLIJKE SPEL**

- 38 De houding die het verschil maakt  
40 ① Ademen als ingangspoort  
45 ② Bewust worden  
A. Gezond egoïsme  
B. Van moetivatie naar motivatie  
C. Gevoelens uiten  
D. Herkaderen  
71 ③ Bouwen  
A. Lijnen rond jouw veld  
B. Een supportteam rond jou  
C. Coachable zijn  
94 ④ Bewegen  
A. Conflicten als groeikansen zien  
B. Leren verliezen  
C. Blijven bijsturen in dynamisch evenwicht  
113 ⑤ Plezier als uitgangspoort  
114 Tot slot

**HET SAMENSPEL**

- 118 Jouw perfecte match  
122 Spelen in de grijze zone  
129 Omgaan met momentum  
133 Samen winnen  
137 Vieren, evalueren en vooruitkijken  
140 Tot slot

**HET HERSTEL EN DE RITUELEN**

- 144 Take a break before the break takes you  
146 Microgewoontes  
147 Van wedstrijd naar wijsheid

**'Dat is waarschijnlijk  
wat ik het leukste  
vind aan tennis:  
je warmt elkaar op.'**

**Roger Federer**

# *Warming-up*

De voorbereiding



:



# Waarom dit boek?

Hoe kun jij een nog betere teamspeler worden? Hoe kun jij ervoor zorgen dat jijzelf, of iemand anders, optimaal presteert: op het veld, in een team, in je werk? Daar gaat dit boek over. Niet over topspin of voetenwerk, maar over het innerlijke en relationele spel dat onder elke slag, elke beslissing en elk gesprek ligt.

Al decennialang is het mijn doel mensen te helpen om krachtiger in het leven te staan. Eerst in de zorg – als psychiatrisch verpleegkundige en cliëntenbegeleider – later in het onderwijs, met trainingen in coachend directeurschap, en in bedrijven, met teamsessies en individuele coachtrajecten voor teamleiders en CEO's. Die cliënten en deelnemers waren mijn grootste leermeesters: hun verhalen dwongen mij telkens weer na te denken over hoe ik zelf wilde leven en werken, en welke valkuilen ik wilde vermijden. Die levenslessen geef ik graag door aan wie ze wil oppikken. Dat doe ik vandaag in mijn coachpraktijk en in mijn samenwerking met Rode Kruis-Vlaanderen, waar ik levensreddende EHBO-sessies geef en ook de trainingen EHBP – Eerste Hulp Bij Psychische Problemen – help uitbouwen.

Daarnaast heeft sport me ontzettend veel geleerd. Doorzetten, nooit opgeven, creatief zoeken naar mogelijkheden, spelplezier, samen werken naar een doel – het zat allemaal in de sporten die ik beoefende: voetbal, atletiek, basketbal, handbal, veldlopen. Maar tennis was mijn grote liefde.

Als kind was ik al ontzettend gefascineerd door tennis. Het duel, het ritme, de spanning van een tiebreak, het respect aan het net na de match – het raakte mij dieper. Later, in de zorg, het onderwijs en de bedrijfswereld, herkende ik precies dezelfde dynamieken: mensen onder druk, verwachtingen, misverstanden, kleine conflicten, momenten van briljante samenwerking en momenten waarop alles vastloopt. Overal zag ik hetzelfde patroon: wie mentaal en relationeel sterk staat, speelt een ander soort wedstrijd.

Dit boek is in de eerste plaats geschreven voor tennissers en hun coaches – van competitiejongeren tot recreanten die meer uit zichzelf willen halen – én voor iedereen die van hen wil leren. Want de thema's die op het tennisveld spelen – omgaan met stress, fouten, verlies, succes, verwachtingen, teamdynamiek – zijn precies dezelfde die je terugvindt in zorgteams, projectgroepen, directiekamers en klaslokalen. Tennis is hier dus geen decor, maar een krachtige metafoor en oefenterrein.

Je zou kunnen zeggen dat jij zelf je belangrijkste team bent. Hoe jij ademt onder druk, met jezelf praat na een fout, je grenzen voelt en aangeeft, steun toelaat en met anderen samenspeelt, bepaalt of jij kunt presteren met plezier – of langzaam opbrandt. In de volgende pagina's nodig ik je uit om met jezelf aan de slag te gaan als speler, mens en teamgenoot. Zodat jij je eigen spel beter leert kennen en ook de anderen helpt om sterker te spelen.

## *Waarom opwarmen?*

Voor elke tennisser is het vanzelfsprekend: je begint geen wedstrijd zonder opwarming. Je doet rekoefeningen en loopt warm om kwetsuren te voorkomen en je lichaam klaar te maken voor wat komt. Zonder opwarming is de kans groter dat je 'iets scheurt' – een spier, een pees, of gewoon je vertrouwen in de eerste games.

Wat ik als kind al fascinerend vond, was dat in tennis de tegenstanders elkaar opwarmen. Aan het begin ga je niet hard slaan, maar de bal rustig naar elkaar toe spelen. Je helpt degene met wie je straks de strijd aangaat in het ritme te komen. Dat zegt iets belangrijks over dit spel: je staat tegenover elkaar, maar toch deel je ook een veld, een wedstrijd, een verantwoordelijkheid om het samen goed te spelen.

Tegelijk weet elke competitiespeler dat de opwarming soms al het begin is van een mentaal steekspel. Sommige tennissers slaan bewust harder, geven weinig ritme of werken net tegen, alsof de match al begonnen is. Ook dat is een vorm van 'samen spelen': je voelt elkaar aan, test hoe de ander reageert op druk en probeert soms al een eerste psychologisch voordeel te pakken.

In teams en organisaties doen we dat vaak anders. We starten vergaderingen 'koud', zonder degelijke opwarming. Collega's komen gehaast binnen – hun hoofd nog bij de vorige meeting – en duiken meteen in de inhoud. Nog voor iedereen goed en wel zit, liggen er al beslissingen op tafel. De kans op 'bles-sures' – misverstanden, gekrenkte gevoelens of escalaties – wordt zo alleen maar groter.

Een goede teamwarming-up is cruciaal, net als op het veld:

- je checkt in bij jezelf: hoe voel ik mij, fysiek en mentaal?
- je checkt in bij de anderen: wie is er aanwezig, hoe zitten zij erbij?
- je slaat een paar eenvoudige, veilige eerste 'ballen': een korte vraag, een rondje, een moment van gedeelde stilte.

Je oefent eigenlijk om elkaar niet meteen hard te bestoken, maar eerst 'de bal rustig naar elkaar toe te slaan': aftasten, voelen, zoeken naar een gezamenlijk ritme. Dat samen afstemmen voorkomt blessures én maakt dat je van bij het begin beter kunt spelen.

In dit hoofdstuk gebruik ik de warming-up als metafoor voor precies dat: de tijd nemen om aan te komen, om de ruimte in jezelf en tussen elkaar te openen, voor je echt in het spel stapt. In de rest van dit boek keer ik daar telkens naar terug, want hoe je opwarmt voor een gesprek, een wedstrijd of een moeilijke beslissing betekent een wereld van verschil voor hoe de match zal voelen.

## *Tennis als metafoor*

Tennis lijkt op het eerste gezicht een individuele sport: jij aan de ene kant, de tegenstander aan de andere kant, een net ertussen. Maar wie beter kijkt, ziet iets anders. Je speelt nooit alleen. Er zijn heel wat factoren die meespelen – je eigen lichaam en je eigen hoofd, je coach langs de zijlijn, de verwachtingen van je omgeving, je dubbelpartner of teamgenoten, de sfeer op de club en het scorebord dat je genadeloos een spiegel voorhoudt.

Diezelfde lagen zie je terug op de werkvloer. Jij met jouw talenten en twijfels. Collega's en leidinggevenden met hun eigen agenda's en gevoeligheden. Klanten, patiënten, leerlingen of cliënten die meespelen in het verhaal. Ongeschreven regels in een team, de cultuur van een organisatie, de druk van resultaten. Ook daar sta je zagezegd 'alleen' in je functie, maar in werkelijkheid speel je een wedstrijd altijd samen.

Tennis is daarom een dankbare metafoor. De lijnen zijn duidelijk, de scores zijn zichtbaar, de emoties herkenbaar. Je ziet in slow motion wat in teams vaak onzichtbaar blijft: hoe iemand dichtklapt na een fout, hoe twee spelers elkaar

vinden in een dubbel, hoe een wedstrijd kantelt wanneer iemand op een andere manier tegen zichzelf begint te praten. Wat op het terrein gebeurt, maakt duidelijk hoe we omgaan met druk, fouten, conflict, plezier, macht, kwetsbaarheid en vertrouwen.

In dit boek gebruik ik tennis als oefenterrein. Situaties op de tennisbaan helpen je om patronen te herkennen die gelijklopen met je werk en je relaties. En omgekeerd kun je wat je leert in je team of organisatie meteen testen in je volgende training of match. Zo wordt elke bal een kans om anders te kijken, anders te voelen en anders te reageren, zowel op het veld als daarbuiten.

## *De Game, MindSet, Match-methode*

Ik koos ervoor dit boek te structureren zoals een tenniswedstrijd: 'Game, MindSet, Match'. Volg je die structuur, dan ontstaat vanzelf een methode die toepasbaar is in zowel je vrije tijd als in je privéleven en je werk.

Ik had ook andere passies als metafoor kunnen gebruiken. Als multipotentialist speel ik muziek, maak ik theater en werk ik graag in de tuin. Ik had dus ook een orkest of een theatergezelschap kunnen gebruiken als voorbeelden van de dynamiek van samenwerken. Om het voor jou als lezer helder te houden, beperk ik me tot tennis.

Maar hoe ziet de structuur van zo'n tenniswedstrijd er dan uit? Wel, elke ontmoeting heeft drie lagen die voortdurend met elkaar verweven zijn.

De eerste laag is het spel zelf: de **Game**. Dat is het zichtbare deel: de tennisbaan, de tegenstander, de puntentelling, de tactiek, de omstandigheden. In organisaties is dat de structuur, de rollen, de processen, deadlines en doelstellingen.

De tweede laag is de **MindSet**: jouw innerlijke spel. Wat denk je net voordat je serveert? Wat zeg je tegen jezelf na een gemiste volley? Hoe reageert je lichaam wanneer het spannend wordt? Dit is de laag van de innerlijke dialoog, van emoties, overtuigingen, ademhaling en lichaamstaal. In teams zie je die MindSet in de manier waarop mensen al dan niet luisteren naar elkaar, feedback geven, grenzen aangeven, spanning opbouwen of ontladen.

De derde laag is de **Match**: het moment waarbij het geheel moet kloppen. Niet alleen het resultaat, maar ook de ervaring die je hebt tijdens de wedstrijd. Paste deze match bij wie jij wilt zijn als speler en als mens? Hoe was de klik met je eigen waarden, met je tegenstander of met je team? In organisaties gaat het dan over cultuur, vertrouwen, langetermijnrelaties en het gevoel dat jullie 'samen iets goeds hebben gedaan', ongeacht de hindernissen onderweg.

In dit boek gebruik ik Game, MindSet en Match als een bril. Ik kijk naar dezelfde situaties – op de tennisbaan en op het werkveld – telkens door deze drie lagen. Zo zie je waar je vooral aan de context moet sleutelen [Game], waar innerlijk werk nodig is [MindSet], en waar het gaat over de kwaliteit van de relaties en de cultuur [Match]. Vooral de middelste laag, MindSet, krijgt extra aandacht omdat precies daar vaak de grootste en meest duurzame winst te behalen valt.

## *Hoe je dit boek leest*

Dit boek is geen roman die je in één ruk moet uitlezen. Het is eerder een coach langs de zijlijn: iemand die af en toe iets toefluistert, een oefening aanreikt of een vraag stelt die blijft hangen tot je volgende match of vergadering. Je kunt het lineair lezen, van begin tot einde, of je gebruikt het à la carte en kiest er de thema's uit die nu het meeste spelen.

Elk hoofdstuk volgt ongeveer dezelfde dynamiek. We starten samen op de baan: met een herkenbare tennissituatie, een voorbeeld uit de topsport of een anekdote uit mijn coachpraktijk of trainingen. Daarna zoom ik in op het innerlijke spel: wat gebeurt er in je hoofd, je lijf, je gevoelswereld? Vervolgens maak ik de link naar teams en organisaties: wat herken je daarvan in jouw werkcontext? Ik sluit af met één of enkele concrete oefeningen of vragen die je meteen kunt toepassen, aangevuld met 44 challenges en reflectievragen die in het boek duidelijk gemarkeerd staan.

Voor die challenges hebben we gebruik gemaakt van een aantal symbooltjes:



Je staat alleen op het tennisveld.



Je speelt dubbel.



Je bent op je werkplek.



Hier speelt het teamwerk.

Je kunt dit boek lezen als speler, als ouder van een jonge tennisser, als trainer of coach, als leidinggevende of als collega in een team. Kies jouw invalshoek. Het kan helpen om eerst puur als tennisser te lezen (of je in te beelden dat je er een bent) en pas daarna te kijken naar de parallel met je werk. Soms is het net andersom: je vertrekt vanuit een taai teamvraagstuk en laat je inspireren door hoe topspelers en coaches met vergelijkbare dynamieken omgaan.

Mijn uitnodiging is eenvoudig: lees niet alleen met je hoofd, maar ook met je lijf en je agenda. Probeer minstens één kleine oefening of tip per hoofdstuk uit: in je training, je volgende wedstrijd, tijdens een overleg of bij een moeilijk gesprek. Zo wordt dit boek meer dan een verzameling mooie inzichten: een reeks kleine interventies in jouw dagelijkse spel. Dat is waar de echte winst ontstaat.

**'Wie mentaal  
sterk staat,  
speelt een ander  
soort wedstrijd.'**

'De grenzen van de  
tennisbaan zijn beperkt,  
wat je daarbinnen kunt  
realiseren, is onbeperkt.'

W. Timothy Gallwey

auteur van *The Inner Game of Tennis*

# *Game*

Het speelveld

1

:

0

# *Het speelveld van jouw leven*

Op papier is een tennisveld overal hetzelfde: dezelfde lijnen, dezelfde afmetingen, hetzelfde net. En toch voelt elke baan anders. De ondergrond, de wind, de manier waarop de ballen botsen, de houding van de tegenstander... Soms heb je het gevoel dat je vrijuit kunt spelen, terwijl er de andere dag niets lukt en het lijkt alsof je voortdurend tegen de omstandigheden vecht.

Voormalig profspeler Filip Dewulf geeft jonge spelers daarbij graag deze tip mee: hoe groot het stadion ook is of hoeveel mensen er ook kijken, de baan blijft even groot. De lijnen, het net, de stoel van de scheidsrechter: die zijn op het kleinste clubtoernooi en op Roland Garros dezelfde. De basis van het kader blijft gelijk, alleen de omkadering verandert. Dat besef kan helpen om je aandacht terug te brengen naar het spel zelf, in plaats van te verdrinken in de setting.

In je leven en werk is het niet anders. Je functieomschrijving, je takenpakket, het organigram van je organisatie: dat zijn de lijnen op de grond. Maar wat jij echt ervaart, wordt beïnvloed door de mensen met wie je samenwerkt, de onuitgesproken verwachtingen, de druk van deadlines, de geschiedenis van het team of de sfeer in de groep. Op sommige 'velden' kom je bijna vanzelf tot je recht. Op andere raak je jezelf kwijt nog voor de eerste bal geslagen is.

Dit hoofdstuk helpt je om scherper te krijgen op welke tenniscourts jij vandaag speelt. Niet alleen als tennisser – wanneer je traint, competitie of interclub speelt – maar ook als mens in verschillende rollen: als collega, leidinggevende, partner, ouder, vriend of vrijwilliger. Hoe duidelijker je ziet waar, met wie en volgens welke afspraken je speelt, hoe gericht je keuzes kunt maken. Want je MindSet is daarbij heel belangrijk, ook al kan hij niet alles compenseren wanneer je op een veld staat dat fundamenteel niet klopt met wie je bent.

In dit deel zoom ik in op het speelveld: waar je speelt, met wie, volgens welke spelregels en met hoeveel plezier. Af en toe vind je een kort blokje 'Jouw opslag': vragen of opdrachten waarmee je de inzichten meteen naar jouw eigen terrein vertaalt.

## 1 Waar speel jij eigenlijk?

Voor je iets kunt veranderen, helpt het om eerst scherp te zien waar jij vandaag echt speelt. Veel spelers en professionals lopen vast omdat ze hun situatie vaag houden. Het blijft bij uitspraken als 'het is druk', 'het is een lastig team', 'deze organisatie past niet bij mij'. Hoe concreter je het veld tekent, hoe beter je straks kunt beslissen wat je wilt behouden, bijsturen of loslaten.

## 2 De omgeving clubcultuur, teamcultuur, organisatiecultuur

Geen enkele speler bestaat los van zijn omgeving. De cultuur van je organisatie of club bepaalt mee hoe er gekeken wordt naar winnen en verliezen, naar fouten maken, naar plezier en prestatie. Wordt er vooral geklaagd of aangeemoedigd? Is het de gewoonte dat je na de wedstrijd nog even bijpraat aan de bar of verdwijnen spelers zo snel mogelijk naar huis?

In teams en organisaties zie je dezelfde varianten. Er zijn culturen waar kwetsbaarheid mag bestaan, waar spanning benoemd wordt, waar men elkaar helpt groeien. En er zijn culturen waar je beter je mond houdt, waar fouten stil verstoep worden, waar alleen het resultaat telt. Je kunt op beide plekken technisch uitstekend werk leveren, maar je innerlijke spel zal er heel anders uitzien.

## 3 Wie staat er aan de overkant?

Geen match zonder tegenstander. Maar wie of wat is in jouw verhaal 'de overkant'? In tennis is dat de speler aan de andere kant van het net. In je werk kan het een collega zijn met wie het botst, een veeleisende klant, een directeur, een audit, een deadline, een veranderingstraject. Soms is 'de overkant' je eigen uitstelgedrag of perfectionisme.

Het helpt om die overkant helder te krijgen. Welke stijl heeft je 'tegenstander'? Is het iemand die voortdurend op je backhand speelt? Iemand die jou uit je tent lokt en manipuleert? Iemand die superstabiel is en nooit een fout lijkt te maken? Of iemand die juist heel onvoorspelbaar is? Hoe meer je ziet wat er aan de overkant gebeurt, hoe minder je alles op jezelf betrekt.

'Ik ben niet goed genoeg.' wordt dan 'Ik speel vandaag tegen iemand met dit type spel, in deze omstandigheden.' Dat opent ruimte voor tactiek. Misschien moet je wat meer marges nemen, misschien mag je meer risico's nemen, misschien is het vooral zaak om je eigen focus te bewaren. Op je werk geldt hetzelfde: andere 'tegenstanders' vragen een andere aanpak. In de volgende hoofdstukken ga ik vooral met jouw kant van het net aan de slag, maar vergeet niet dat je altijd in relatie speelt.

## Jouw opslag



Maak voor jezelf eens een kleine inventaris van jouw speelveld.

### Op tennissportniveau:

- waar breng je de meeste uren door: op training, in wedstrijden, in vrij spel?
- wat is je belangrijkste competitie of doel dit jaar?
- welke baan voelt als 'thuis' en welke als 'lastig terrein'?

### Doe daarna hetzelfde voor je werk en andere rollen:

- in welk team of op welke afdeling breng je het meeste tijd door?
- welke projecten voelen als hoofdtoernooi en welke als oefenwedstrijden?
- waar ervaar je vooral flow en waar vooral spanning of vermoeidheid?

# 'Eén advies? Behoud het plezier!'

**Darren Cahill**

coach van Jannik Sinner

## *Spelplezier als brandstof*

Cahill vat in één zin samen wat veel onderzoekers en topsporters bevestigen: plezier is geen luxe, maar een voorwaarde om op langere termijn goed te blijven spelen. Zonder plezier wordt druk verlamrend en gaan mensen uitvallen of innerlijk afhaken.

Vraag aan tien tennissers waarom ze ooit begonnen zijn met spelen en negen van hen zullen je een variant bezorgen van 'Omdat het leuk was.' Rackets die te groot waren, ballen die alle kanten op vlogen, eindeloos rally's proberen slaan zonder dat er een scheidsrechter of ranking aan te pas kwam. Er was vooral spelplezier, nieuwsgierigheid, ontdekking.

Gaandeweg komt daar iets bij: competitie, verwachtingen, resultaten, punten, selecties. Plezier verdwijnt dan niet noodzakelijk, maar het schuift vaak naar de achtergrond. Je 'moet' ineens winnen, stijgen op de ranking, een bepaald niveau houden, de verwachtingen van anderen inlossen. Hetzelfde zie je in teams en organisaties: mensen starten met goesting en na verloop van tijd gaat het meer over targets dan over 'graag doen wat je doet'.

Spelplezier is geen kinderlijke luxe. Het is een vorm van energie die maakt dat je langer volhoudt, creatiever wordt, beter leert en sneller herstelt na tegenslag. Zonder plezier wordt elke inspanning zwaarder; met plezier kun je veel meer druk aan zonder op te branden. In dit hoofdstuk kijken we eerlijk naar waar jouw spelplezier verdwenen of vervaagd is en hoe je het stukje bij beetje kunt terugbrengen, zonder naïef te worden over de realiteit van competitie en werkdruk.

## **1** Wanneer ben jij écht aan het spelen?

Misschien was het een training waarin alles leek te kloppen, of een dubbel waarin jullie elkaar blind aanvoelden. Die momenten zeggen veel over wat jij nodig hebt om met plezier te presteren: vaak is er ruimte om iets te proberen, mag je fouten maken en ligt niet elk detail onder een vergrootglas.

## **2** Hoe plezier en presteren elkaar versterken

Er leeft een hardnekkig misverstand dat plezier en presteren elkaars tegenpolen zouden zijn: eerst werken, dan pas plezier. In de praktijk zie je bij veel topspelers net het omgekeerde. Wanneer ze vastlopen in resultaten, zoeken ze vaak bewust naar manieren om opnieuw plezier te vinden in het spel zelf: nieuwe oefenvormen, speelse uitdagingen, trainen met andere partners, meer creativiteit. Zodra het plezier terugkeert, volgt de prestatie vaak vanzelf.

Voormalig profspeler Filip Dewulf merkt daarbij fijntjes op dat veel spelers het wel over plezier hebben, maar dat dat plezier in hun hoofd vaak tóch gekoppeld blijft aan winnen. 'De slechtste goede raad die je iemand vlak voor een match kunt geven, is 'geniet ervan' – de meesten beginnen pas te genieten als het voorbij is en ze gewonnen hebben.' Ik ben het daar niet volledig mee eens, maar het toont wel hoe diep die koppeling tussen plezier en resultaat zit bij veel spelers.

Ook in teams zie je dat plezier en prestaties elkaar versterken. Een team dat samen kan lachen, dat spanning kan ventileren, dat elkaar iets gunt, gaat doorgaans beter om met druk dan een team dat voortdurend op zijn tenen loopt. Plezier betekent hier niet dat het altijd leuk is, wel dat er genoeg lichtheid en verbinding is om zwaarte te dragen.

Vraag jezelf af: waar heb ik de overtuiging opgepikt dat het 'serieus' moet zijn om goed te zijn? Hoe zou jouw tennis of jouw werk eruitzien als je plezier opnieuw zou behandelen als serieuze prestatiefactor of KPI – net zo belangrijk als techniek, tactiek en fysieke voorbereiding?

### 3 Signalen dat het spel te serieus is geworden

Er is een punt waarop 'serieus bezig zijn met je sport of werk' omslaat in verkrampt. Dat merk je aan kleine signalen:

- Je voelt al spanning voor je het terrein oploopt of de meeting binnenstapt.
- Je durft minder te experimenteren uit angst om fouten te maken.
- Je haalt geen voldoening meer uit dingen die vroeger energie gaven.
- De focus ligt bijna uitsluitend op resultaat, ranking, targets.

Op dat punt ben je eigenlijk niet meer aan het spelen, je bent aan het bewijzen. En precies dan loopt je MindSet het meeste risico om in een tunnel terecht te komen waarbij alles zwart-wit wordt, elke fout levensgroot voelt of elke opmerking van een coach of collega harder binnenkomt dan bedoeld.

In de rest van dit boek besteed ik veel aandacht aan die MindSet. Het is daarbij belangrijk om te zien hoe sterk hij beïnvloed wordt door je relatie met spelplezier. Plezier is geen extraatje als alles goed gaat; het is een noodzakelijke voorwaarde om spanning gezond te kunnen dragen. Het is een beetje zoals de saus op spaghetti: zonder saus heb je technisch gezien nog steeds een maaltijd, maar het gerecht mist smaak en een vleugje Italiaanse vrolijkheid. Soms begint herstel niet bij nóg harder werken aan jezelf, maar bij één vraag: wat zou het hier en nu weer een beetje meer spel kunnen maken?

## Jouw opslag



- Schrijf één moment op waarop jij de voorbije maand écht aan het spelen was, op de baan of op het werk. Wat maakte dat zo? Voelde je vrijheid, durfde je fouten maken, vergat je even de tijd of was er veel contact met anderen?
- Noteer daarnaast één situatie waarin je je vooral aan het bewijzen was. Wat was daar anders aan?
- Kies ten slotte één element van dat speelmoment dat je bewust wilt meenemen naar een volgende match of werkdag.

## *Eindige en oneindige spelen*

In tennis is het eenvoudig: een match begint, er wordt gespeeld, er is een scorebord, iemand wint en iemand verliest. Het is een eindig spel. De spelers zijn bekend, de regels liggen vast, de wedstrijd heeft een einde. Alles draait om dat ene resultaat: 6–4, 7–6. Winnen in straight sets.

Samenwerken lijkt ook zo'n eindig spel. Een project heeft een deadline, een kwartaal heeft targets, een meeting heeft een agenda, het jaar heeft een budget en een evaluatiemoment. We zijn geneigd om naar onze organisatie of ons team te kijken zoals naar een tennismatch: wat is de stand, wie ligt voor, wie loopt achter, hebben we gewonnen of verloren?

Maar als je iets langer meedraait – in tennis én in organisaties – weet je dat er nog een ander niveau is. Je speelt niet één match, je speelt een hele carrière. Je draait niet één project, je bouwt een duurzame en kwaliteitsvolle relatie met collega's, klanten, patiënten of leerlingen. Tegelijk zijn er mensen die komen en gaan, regels die veranderen en contexten die verschuiven. Er is geen echte eindstreep. Dat is het oneindige spel: op lange termijn in het spel kunnen blijven.