

Proloog

Doe je ogen dicht, haal rustig adem en denk dertig seconden nergens aan.

En, is het gelukt? Heel knap. Niet gelukt? Er kwamen waarschijnlijk allerlei andere gedachten binnen. Over het boodschappenlijstje, de to do-dingen, een gesprek dat je moet voeren, die presentatie, een wedstrijd.

Een beetje flauw om te beginnen met een opdracht die bij voorbaat kansloos is, maar het laat perfect zien dat ons hoofd en onze gedachtestroom zich maar moeilijk laten sturen. Het brein is onvoorspelbaar en helemaal niet redelijk; je hebt het niet zomaar onder controle, met maar liefst zestigduizend gedachtemomenten per dag. Terwijl we wel controle nodig hebben om tot topprestaties te komen – of dat nu op sportief vlak is of in het zakelijk leven.

Athleten weten: je mindset is van cruciaal belang om een goede prestatie neer te zetten. Ze streven naar wat in de sportwereld flow wordt genoemd, een opperste staat van concentratie. Er wordt geen record gevestigd of topprestatie geleverd zonder flow. Inmiddels is de term ook buiten de sport in zwang geraakt. Niet gek, want als je in de flow bent, ben je vijfhonderd procent effectiever. Dat is geen uit de lucht gegrepen getal, het is bewezen met een groot onderzoek in het bedrijfsleven.³ Die flow is een bepaalde mindset – een *state of mind* – die je veel beter laat presteren, omdat je het bewuste denken uitschakelt. Je laat het onbewuste volledig zijn gang gaan; je hebt er vertrouwen in waar je mee bezig bent en je gáát.

Het lastige is dat mensen dingen willen controleren. Dingen overdenken. En op het moment dat het 'denken' aangaat, raak je uit de flow. Zeker als je technisch gaat denken. Stel dat je bewust nadenkt over hoe je wandelt. Wandelen is een geautomatiseerd proces, dat gaat vanzelf. Probeer eens te lopen terwijl je bedenkt hoe je dat doet met je voeten – hoe je

³ Cranston, S., & Keller, S. (2013, 1 January). *Increasing the 'meaning quotient' of work. McKinsey Quarterly*. Geraadpleegd op website McKinsey & Company.

ze afwikkelt, waar ze neerkomen. Misschien verkramp je bij de gedachte alleen al. Je zult zien dat je veel moeizamer wandelt. Waar je normaal vijf of zes kilometer per uur loopt, loop je nu in een uur veel minder.

Flow is dus heel belangrijk, ook voor jou als ondernemer, maar je komt er niet zomaar in. Je kunt het niet afdwingen. Hoe krijg je dan die rust in je kop en daarmee vuur in je lijf? Hoe raak je niet meer van het padje door tegenslagen of kritiek van anderen? Hoe krijg je het voor elkaar dat je nooit meer last hebt van verlamdende zenuwen op het moment dat je moet presteren? Hoe kun je teleurstellingen veel makkelijker verwerken en behaal je gemakkelijker je doelen? Hoe kun je jezelf – jouw onderbewustzijn – volledig vertrouwen en krijg je (nog meer) plezier in wat je doet?

Zoals ik al zei: topsporters weten dat je in een flow vijfhonderd procent effectiever bent. Stel dat je deze mindset ook in andere situaties zou kunnen inzetten, wat zou dat wel niet brengen? Bedenk hoe je je tijd besteedt. Hoeveel werk krijg je in een gemiddelde week gedaan? Stel je nu voor dat je vijf keer productiever bent. Dat jouw medewerkers vijf keer productiever zijn. En dat is niet vijf procent productiever, maar vijfhonderd procent productiever! Dat betekent dat je op maandag kunt doen waar je vroeger de hele week over deed. Dat jouw medewerkers superefficiënt werken.

Hoe mooi zou het zijn als je jezelf in deze staat van flow zou kunnen brengen – in de *winner's state of mind*? Natuurlijk komen er dan twee vragen naar boven: hoe doe je dat dan, en kan ik dat ook? Ja, dat kun je, zonder twijfel. Je kent het gevoel al. Je bent in die staat geweest. Je bent het misschien vergeten. Kinderen tot een jaar of 7 zijn altijd in de flow. Dan is het brein open. Ze zijn altijd 'in het moment' – ze zijn puur en wat naïef. Zonder erover na te denken gaan ze voor een groep staan, doen ze een dansje of zeggen iets in een microfoon. Veel van de flow wordt ons afgeleerd. We zijn ons als volwassenen bewust van onze omgeving, van potentiële gevaren en van kritiek die er mogelijk komt.

Terug naar de basis, met de kennis van nu

Om in de flow te komen, moeten we weer terug naar de basis – zoals we van nature zijn. Maar wel met alle kennis die we ondertussen hebben opgedaan. Met alle ervaringen waardoor je op jouw onderbewuste kunt vertrouwen. Je hebt die kennis en ervaring nodig om optimaal te zijn, want er zijn natuurlijk geen 3-jarigen die Grand Slams winnen of miljoenenbedrijven leiden. Als jouw kennis én jouw mindset op een ideale manier samenwerken, dan kom je waar je wil zijn.

Een mens leert niet in de eerste plaats door te lezen of te zien, maar door te doen en te ervaren. Daarom zet ik je in *De mindsetberg* ook aan het werk. Ik wil je laten nadenken over bepaalde vragen en stil laten staan bij je gevoelens. Ik vraag je om eerlijk te zijn over jezelf. We gaan het hebben over hoe je je eigen gedrag en mindset herkent. We behandelen ook hoe je jezelf naar de flow kunt sturen. Welke voorwaarden zijn belangrijk en hoe schep je de juiste omstandigheden?

In de flow voel je je goed, echt, gefocust, getriggerd en uitgedaagd. Je voelt je helemaal in het moment. Het besef van tijd is verdwenen. Je observeert wel, maar je oordeelt niet. Als je ziet wie er naar jou zit te kijken en je hebt daar een oordeel over, dan zal het oordeel veel bepalen en dat maakt je heel erg bewust van je omgeving en van je doen en laten. Het geeft mentale ruis, en dat leidt af van waarmee je bezig bent.

Topsporters – niet alleen tennissers, maar uit alle sporten – kijken in de flow niet naar winnen of verliezen. Die zijn niet bezig met de reactie van het publiek. Neem tenniskampioen Roger Federer, die meer dan eens zó in de flow zat dat hij, nadat hij een punt maakte, niet eens doorhad dat hij daarmee de wedstrijd gewonnen had en de match voorbij was. Zo juichte in het Duitse Halle in 2014 het publiek, tegenstander Kei Nishikori droop af, maar Federer stond alweer klaar om door te gaan. Nishikori keek verbaasd naar wat zijn opponent ging doen. Toen het besef kwam, rende Federer snel naar hem toe om hem de hand te schudden; het publiek schoot in de lach. Zo bezig was Federer met zijn doel geweest: optimaal presteren.

Nu is het jouw beurt.