

JOKE
BRUGGENKAMP

DE
**PRESTATIE
PARADOX**

WAAROM **SUCCES**
JE NIET AUTOMATISCH
GELUKKIG MAAKT

DE PRESTATIE PARADOX

Waarom succes je niet automatisch
gelukkig maakt

Joke Bruggenkamp

VOORWOORD

Jij hebt bereikt waar anderen van dromen. Je bedrijf draait. Je inkomen is goed. Mensen vertrouwen op je en kijken naar je op, vragen jou om beslissingen. Van buitenaf lijkt alles perfect.

Maar van binnen klopt er iets niet. Het voelt niet zoals je dacht dat het zou voelen.

Er is een onrust die je niet kunt benoemen. Een leegte die geen enkele prestatie of aankoop lijkt te vullen. Het is niet dat je faalt, integendeel. Maar succesvol zijn voelt ... vlak. Of leeg. Of onrustig.

Je werkt harder dan ooit, behaalt meer succes dan ooit, maar de voldoening duurt steeds korter. Je bent financieel vrij, maar voelt je niet vrij. Je hebt controle over je business, maar niet over je innerlijke rust.

Misschien herken je het moment waarop je dit voor het eerst dacht.

Is dit het nou?

Je blijft doorgaan.

Je stelt grotere doelen. Verhoogt de lat. Nog een project. Nog een deal. Nog een uitdaging.

Want stilstaan voelt ongemakkelijk. Alsof er iets bovenkomt wat je liever niet voelt.

En ondertussen gebeurt er iets wat je niet meteen ziet. Je raakt de verbinding kwijt met de mensen die het belangrijkste voor je zijn. Als je jezelf leeg voelt, op slot zit, of voortdurend onrustig bent, is het onmogelijk om je écht te verbinden met je partner, je kinderen, je vrienden.

Je bent fysiek aanwezig, maar emotioneel afwezig. Je speelt een rol in plaats van dat je jezelf bent.

Welkom bij de Prestatie Paradox.

Hoe meer je jaagt op succes, controle en resultaat, hoe groter de kans dat je juist onrust, leegte en vervreemding ervaart. Dat voelt tegenstrijdig. Succes zou toch voldoening moeten geven? Meer bereiken zou je toch gelukkiger moeten maken?

Misschien herken je het wel. Je checkt snel even je mail tijdens het eten. Je gaat nog even naar boven om wat af te maken en voor je het weet is het weer laat. Of je valt in slaap op de bank na een dag hard werken. In je vakantie blijf je stand by, want je weet maar nooit of ze je nodig hebben.

Je weet dat je moet delegeren, maar vertrouwt niemand genoeg om het los te laten.

Of dit: je bent de ondernemer waar iedereen naar opkijkt. Je hebt het ‘gemaakt’. Je hebt al je financiële doelen behaald die je vijf jaar geleden stelde, maar de voldoening duurt maar even. Al snel denk je: En nu? Je koopt iets duurders, stelt een groter doel, start een nieuw project. Maar het plezier wordt steeds korter.

Je bent steeds op zoek naar nieuwe prikkels en vraagt jezelf af wanneer je eens tevreden bent.

Je bedrijf loopt geweldig, maar met je relatie wil het niet goed lukken. Je zit zo vast in je werkkrol dat je deze mee naar huis neemt. Je hebt niet de rust om jezelf echt te geven. Je reageert je vaak thuis af als je overprikkeld bent.

Je zit vast in de ratrace van altijd maar doorgaan en bewijzen dat je het waard bent.

Langzaam begint het te wringen en je merkt dat het niet meer klopt.

- **Aan je gezondheid.**
Chronische stress leidt tot uitputting, hoofdpijn, hartkloppingen, slaapproblemen. Het constant ‘aan’ staan vreet aan je lijf.
- **In je relaties.**
Je partner voelt zich alleen terwijl jij naast haar zit te werken. Je kinderen leren je kennen als de ouder die er fysiek is, maar met zijn hoofd ergens anders is.

- **Aan jezelf.**

Je bent onderweg naar je succes jezelf kwijtgeraakt. Je leeft het leven dat van je verwacht wordt, niet het leven dat je wilt. Je functioneert, maar je leeft niet echt.

En ironisch genoeg: uiteindelijk raakt de Prestatie Paradox ook je **prestaties**. Stress maakt je besluitvorming slechter. Uitputting vermindert je creativiteit. Het gevoel van leegte ondermijnt je motivatie. Je werkt harder maar presteert slechter.

De missing link

De Prestatie Paradox ontstaat wanneer je op de automatische piloot leeft - gedreven door gewoonten die ooit werkten, maar nu zijn doorgeschoten.

Het geheim: **met denken en aanpakken alleen los je dit niet op.**

Wat je tegenhoudt is geen gebrek aan discipline of ambitie. Het is ook geen kwestie van beter plannen of positiever denken. Alles wat je tegenhoudt in je prestaties en welzijn is in essentie gevoel. Je schuldgevoel dat je remt in beslissingen, de onrust die je focus verstoort, angsten die kansen blokkeren, irritatie die relaties onder druk zet. Zelfs dat gevoel van leegte of 'op slot staan', dat is gebrek aan toegang tot je gevoel.

Maar zolang je die signalen negeert, onderdrukt of wegrdeneert, blijf je vastzitten in dezelfde patronen. **Je gevoel is de missing link. Daar ga jij je oplossing vinden.**

Waarom deze aanpak werkt

Dit boek is geen verhaal over het gewoon opgeven van je ambitie.

Over 'gewoon' tevreden zijn met wat je hebt. En ook geen handleiding om 'het rustiger aan te doen'.

Het gaat je niet leren hoe je helemaal 'uit' kunt gaan, zoals bij mindfulness of meditatie.

Het gaat je niet leren hoe je je werk kunt structureren. Het gaat je niet leren hoe je je gedachten moet bevragen.

Dit boek onthult de missing link die je tot nu toe hebt gemist. De directe beïnvloeding van je gevoel.

Niet door het weg te stoppen of te onderdrukken, maar door te leren het op een krachtige manier te gebruiken.

Als je geen last meer hebt van storende gevoelens en onrust, kun je weer helder denken en optimaal presteren.

Je bent niet voor niets succesvol geworden, met denken en doen is niets mis. Dat heeft je gebracht waar je nu bent. Het is tijd om ook succesvol te voelen!

Wat dit boek je oplevert

Na het lezen heb je:

- Een helder systeem om je eigen automatische reactiepatronen te herkennen.
- Handvatten om uit de overlevingsstand terug naar helderheid te komen.
- Een manier om spanning en onrust te gebruiken als informatiesysteem.
- Inzicht in hoe je kunt kiezen vanuit verlangen in plaats van vanuit angst.
- Een aanpak om je blijvend gelukkig te kunnen blijven voelen.

Je krijgt geen nieuwe to-do-lijst. Je krijgt een reset.

Een manier om uit de Prestatie Paradox te stappen en je eigen kracht te ontdekken. Want pas als je stopt met rennen van wat je niet wilt, kun je beginnen met bewegen naar wat je wel wilt.

Joke Bruggenkamp

Groningen, 2026

INHOUDSOPGAVE

DEEL 1: DE CONFRONTATIE	17
1. Waarom meer succes je niet gelukkiger maakt	18
Hoe ontstaat de Prestatie Paradox?	19
De kern van de Prestatie Paradox	20
2. Drie mannen, drie doorbraken	22
3. Je automatische vluchtstijl	25
De vicieuze cirkel	26
Het onbewuste mechanisme	28
4. De acht manieren waarop je vlucht	30
Herkenning is de eerste stap	39
5. Met denken alleen los je het niet op	40
De mythe van wilskracht	40
Waarom denken alleen niet werkt	40
6. Anderen zien al wat jij nog niet weet	46
Vijf signalen dat je geen keuze meer hebt	47
Het keerpunt	50

DEEL 2: RESET	53
7. Je dashboard leren lezen	54
De zes standen van je lichaam	55
8. Van onrust naar regie	62
Gevoelens zijn informatie	64
Het Reset Protocol	69
Het verschil	73
9. Noodhulp - als je gevoel escaleert	74
WOEDE	75
PANIEK	78
DEEL 3: RISE	85
10. Volg het ritme van je systeem	86
De drie ritmes die je moet herstellen	87
11. Verlangen als richting	95
Vijf verlangens die richting geven	96
Van verlangen naar keuze	102
12. De paradox doorbroken	104
Een jaar later	104
De gouden regel	109
Waardevolle extra's	116
Dankwoord	118
Aanbevelingen	120

DEEL 1

DE CONFRONTATIE

WAAROM MEER SUCCES JE NIET GELUKKIGER MAAKT

Natuurlijk kun je succesvol zijn en je ook goed voelen. Succes is niet het probleem. Het probleem is dat dezelfde eigenschappen die je succesvol maakten, je niet helpen om van dat succes te genieten.

Je hebt meer bereikt dan ooit. Je hebt doelen gehaald. Je hebt je bedrijf opgebouwd. En toch merk je dat de voldoening steeds korter duurt. Wat je vroeger energie gaf, voelt nu als een verplichting. Wat je succesvol maakte, helpt je niet meer om van dat succes te genieten.

De shift die je te maken hebt, is fundamenteel: van voortdurend doorgaan naar werkelijk ontspannen. Van steeds meer bereiken naar kunnen genieten van wat er al is. Dat klinkt simpel. Maar voor iemand die jarenlang heeft geleefd vanuit discipline, doorzettingsvermogen en controle, voelt rust niet als vooruitgang, maar als achteruitgang. Alsof stoppen gelijk staat aan opgeven en loslaten als levensgevaar voelt. Voor iemand die altijd bezig moet zijn om zijn waarde te bewijzen, voelt ontspannen als luiheid. Toch is precies dát de kern van de Prestatie Paradox.

Je innerlijke systeem heeft geen extra discipline nodig. Het heeft een upgrade nodig. Want de strategie die je naar de top bracht, is niet dezelfde strategie die je daar gelukkig houdt. Je hebt andere vaardigheden nodig. Niet minder krachtige vaardigheden, maar andere.

Hoe ontstaat de Prestatie Paradox?

De Prestatie Paradox ontstaat wanneer dezelfde eigenschappen die je succesvol hebben gemaakt, na verloop van tijd tegen je beginnen te werken. Wat ooit je kracht was, gaat je nu steeds meer beperken.

- Je doorzettingsvermogen.
- Je discipline.
- Je zorgvuldigheid.

Deze eigenschappen hebben je ver gebracht. Ze hielpen je obstakels overwinnen waar anderen afhaakten. Ze maakten dat je bleef staan waar anderen stopten.

Maar elk van deze kwaliteiten heeft ook een schaduwkant.

Je doorzettingsvermogen

Als startende ondernemer was je drive je grootste troef. Terwijl anderen om zes uur naar huis gingen, werkte jij door tot laat. Wanneer een deal mislukte, probeerde je het gewoon opnieuw. Deze onverzettelijkheid maakte je succesvol; je liet je niet afschrikken door tegenslagen die anderen wel deden stoppen.

Maar na jaren begon diezelfde drive zijn eigen leven te leiden. Ook tijdens vakanties checkte je constant je mail. Op zaterdagochtend zat je alweer achter je laptop, niet omdat er een crisis was, maar omdat je simpelweg niet anders meer kon. Je zat gevangen in een hamsterwiel waarin je alleen nog maar door kon blijven rennen.

Wat ooit je kracht was, wordt nu een valkuil.

Je zorgvuldigheid

In de beginfase zorgde je oog voor detail ervoor dat je kwaliteit leverde. Jouw offertes waren foutloos; je presentaties tot in de puntjes verzorgd. Klanten wisten: als het van jou kwam, was het goed. Deze betrouwbaarheid bouwde je reputatie op en zorgde voor een sterke concurrentiepositie.

Maar het sloeg om in verlamming. Een voorstel van twee pagina's werd vijf keer herschreven. Vergaderingen werden uitgesteld omdat de PowerPoint 'nog niet helemaal

klopte'. Nieuwe projecten durfde je niet op te pakken omdat je bang was dat ze niet perfect zouden worden. Waar je zorgvuldigheid je eerst vooruit stuwde, blokkeerde het nu elke vorm van vooruitgang.

Je discipline

Aanvankelijk hielp je zelfcontrole je door moeilijke periodes. Terwijl je concurrenten in paniek hun prijzen verlaagden tijdens een crisis, bleef jij rustig je strategie volgen. Een boze klant kon je niet uit je evenwicht brengen. Deze mentale discipline gaf je een cruciaal voordeel.

Maar te veel zelfcontrole leidde tot emotionele afsluiting. Je voelde geen opwinding meer bij een gewonnen deal, geen frustratie bij tegenslag. Complimenten van je team gleden van je af. Je functioneert perfect, maar je voelde steeds minder.

De kern van de Prestatie Paradox

Dit is de essentie van de Prestatie Paradox: je eigenschappen die je ver hebben gebracht, zijn je nieuwe 'default mode' geworden, je nieuwe standaard. En ontspannen, genieten en loslaten past daar niet bij en voelt onwennig.

Je weet het misschien wel. En je probeert te veranderen, maar het lukt je niet om los te laten.

En er is nog een reden dat je niet kunt genieten als je eindelijk alles voor elkaar hebt. Als je jarenlang hebt doorgestoomd naar het hoogste niveau, heb je onderweg van alles geparkeerd. De onrust die je voelde, je irritatie waar geen tijd voor was, de spanning die alles met zich meebracht, het zijn allemaal dingen die je onderweg hebt gelaten. Ook de zorgen die je je misschien maakte, en alle 'shit' die je zo netjes kon parkeren komt met volle kracht naar boven als je stil staat en dan voelt dat leeg van binnen.

En dat is precies waarom meer succes je niet gelukkiger maakt. Er zijn twee dingen die je moet fixen om vol te kunnen genieten: een nieuwe default mode en het oplossen van oud, geparkeerd gevoel.

De Prestatie Paradox ziet er bij iedereen anders uit. Maar het mechanisme erachter is hetzelfde.

In de volgende hoofdstukken neem ik je stap voor stap mee in hoe dit systeem werkt, en hoe je eruit kunt stappen.

In het volgende hoofdstuk maak je kennis met drie mannen die ieder op hun eigen manier vastliepen in de Prestatie Paradox. Hun verhalen laten zien hoe herkenbaar dit patroon is. En waarom je hierin niet alleen bent.

Je hebt alles bereikt wat je ooit wilde.

Je bedrijf draait. Je inkomen is goed. Anderen kijken naar je op.

Waarom voelt het dan leeg?

Hoe meer je jaagt op succes, controle en resultaat, hoe groter de kans dat je juist onrust, leegte en vervreemding ervaart. Succes zou toch voldoening moeten geven? Welkom in de Prestatie Paradox!

In De Prestatie Paradox laat Joke Bruggenkamp zien waarom méér succes je niet automatisch gelukkiger maakt, en waarom harder werken, beter plannen of slimmer denken het probleem niet oplost.

De sleutel ligt in het leren lezen van je interne dashboard: de signalen die aangeven wanneer je systeem klopt en wanneer je ongemerkt in overlevingsstand belandt.

Dit boek laat zien hoe je:

- automatische overlevingspatronen herkent
- onrust en spanning gebruikt als richtingaanwijzer
- keuzes maakt vanuit verlangen in plaats van angst

Geen zweverigheid. Geen to-do-lijsten.

Wel: scherpste, regie en ruimte om te genieten van wat je hebt opgebouwd. Voor ondernemers en professionals die hun ambitie niet willen loslaten, maar wél willen dat succes en geluk weer samenvallen.



“Een wake-up call voor succesvolle ondernemers die alles hebben — behalve rust.”

“Geen vage adviezen, maar heldere inzichten en direct toepasbare handvatten.”

“Dit boek raakt precies waar succes schuurt.”

Drs. Joke Bruggenkamp is psycholoog en mentale sparringpartner voor succesvolle, ambitieuze ondernemers en professionals. Met meer dan 35 jaar ervaring begeleidt zij bij vraagstukken rond regie, keuzes en duurzame prestaties.

