

Daphne Feller

WIJZER DAN JE DENKT

Zes sleutels naar helder denken
en veerkrachtig handelen

HarperCollins



Voor het papieren boek is papier gebruikt dat onafhankelijk is gecertificeerd door FSC® om verantwoord bosbeheer te waarborgen.

Kijk voor meer informatie op www.harpercollins.co.uk/green.

HarperCollins is een imprint van Uitgeverij HarperCollins Holland, Amsterdam.

Copyright © 2026 Daphne Feller

Omslagontwerp: bij Barbara

Omslagbeeld: © Shutterstock

Foto auteur: © Kasia Giska Branding

Illustraties binnenwerk: © Shutterstock

Zetwerk: Mat-Zet B.V.

Druk: ScandBook UAB, Lithuania, met gebruik van 100% groene stroom

ISBN 978 94 027 2006 8

ISBN 978 94 027 7701 7 (e-book)

NUR 770

Eerste druk maart 2026

HarperCollins Holland is een divisie van Harlequin Enterprises ULC.

® en ™ zijn handelsmerken die eigendom zijn van en gebruikt worden door de eigenaar van het handelsmerk en/of de licentienemer. Handelsmerken met ® zijn geregistreerd bij het United States Patent & Trademark Office en/of in andere landen.

www.harpercollins.nl

Elk ongeoorloofd gebruik van deze publicatie om generatieve kunstmatige-intelligentietechnologieën (AI-technologieën) te trainen is uitdrukkelijk verboden.

De exclusieve rechten van de auteur en de uitgever worden hierbij niet beperkt.

HarperCollins maakt tevens gebruik van de rechten onder Artikel 4(3) van de Digital Single Market Directive 2019/79 en het uitvoeren van tekst- en datamining op deze publicatie is niet toegestaan.

Niets uit deze uitgave mag openbaar worden gemaakt door middel van druk, fotokopie, internet of op welke andere wijze dan ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Het e-book is beveiligd met zichtbare en onzichtbare watermerken en mag niet worden gekopieerd en/of verspreid.

Inhoudsopgave

Inleiding	9
• Ons brein	10
• Wat is wijsheid?	11
• Waarom ik dit boek schrijf	13
• Wat je gaat leren	17
• De zes sleutels	18
• Voor wie is dit boek?	20
 Hoofdstuk 1 - Mentale flexibiliteit	 21
<i>Stress is geen keuze, hoe je ermee omgaat wel</i>	
• Waar gaat dit hoofdstuk over?	24
• Wat doet stress in jouw lichaam, in je team en in je leven?	25
• Wat gebeurt er in je brein wanneer je stress ervaart?	27
• Flexibiliteit als keerpunt	31
• Oefening: vijf technieken voor meer mentale flexibiliteit	32
• Belangrijke neurowetenschappelijke inzichten	42
• Conclusie	50
 Hoofdstuk 2 - Patronen	 52
<i>Zie gedrag als informatie, niet als irritatie</i>	
• Waar gaat dit hoofdstuk over?	53
• Wat zijn patronen?	54
• Waarom bestaan patronen?	57
• Hoe ontstaat een patroon?	66
• Patronen herkennen	67
• Tien veelvoorkomende toxische patronen	71
• Oefening: patronen veranderen	74
• Belangrijke neurowetenschappelijke inzichten	79
• Conclusie	86

Hoofdstuk 3 - Keuzes 88

Durf te vertragen om scherp te kiezen

- Waar gaat dit hoofdstuk over? 90
- Het beslissende brein 91
- Waarom kiezen zo moeilijk is 93
- Keuzes maken tussen verschillende rollen 94
- Waarom slimme mensen soms ook slechte keuzes maken 95
- De rol van waarden 105
- Keuzes in teams 108
- Oefening: de 3R-methode 111
- Belangrijke neurowetenschappelijke inzichten 115
- Conclusie 121

Hoofdstuk 4 – Motivatie 123

Van moeten naar willen

- Waar gaat dit hoofdstuk over? 124
- Wat is motivatie? 126
- Extrinsieke en intrinsieke motivatie 128
- Vijf veelvoorkomende misverstanden over motivatie 133
- Volhouden, ook wanneer motivatie ontbreekt 142
- Hoe Nelson Mandela zijn motivatie behield 143
- Oefening: motivatie vasthouden 146
- Belangrijke neurowetenschappelijke inzichten 151
- Conclusie 158

Hoofdstuk 5 - Verandering 161

Weerstand is een signaal, geen obstakel

- Waar gaat dit hoofdstuk over? 165
- Verandering is een constante factor in ons leven 166
- Weerstand tegen verandering 168
- Emoties tijdens een verandering 174
- Het SCARF-model 186
- Oefening: SCARF toepassen 188
- Belangrijke neurowetenschappelijke inzichten 191
- Conclusie 198

Hoofdstuk 6 - Verbinding 200

Samen ontstaat pas wanneer je echt luistert

- Waar gaat dit hoofdstuk over? 202
- Waarom je sneller reageert dan luistert 203
- De pijn van afwijzing 205
- Wat je voelt vóórdat er iets gezegd wordt 208
- Macht 209
- Toxische communicatiestijlen 215
- Digitale verbinding 221
- Oefening: herstel van ritme 226
- Belangrijke neurowetenschappelijke inzichten 228
- Conclusie 236

Nawoord 238

Een nieuw menselijk fundament

Dankwoord 243

Bronnen 245

*Ik geloof dat we als mensen onderdeel zijn van iets groters dan onszelf.
Dat wat we denken en doen doorwerkt in gezinnen,
in organisaties en in de wereld om ons heen.
Dat besef vormt de onderstroom van dit boek.*

*Als we beter begrijpen hoe we van binnen functioneren,
kunnen we niet alleen met meer helderheid naar onszelf kijken,
maar ook zorgvuldiger omgaan met elkaar en de wereld die we delen.*

INLEIDING

Elke dag maken we keuzes, thuis, op het werk en in contact met anderen. We reageren, spreken, beslissen en proberen het juiste te doen. En toch loopt het niet altijd zoals we hopen of willen. We raken gespannen, botsen met collega's, verliezen het overzicht of vervallen in oud gedrag. Vaak vragen we ons af: waarom gebeurt dit steeds weer? En hoe kan ik het anders doen? De oplossing wordt vaak aan de buitenkant gezocht. We maken strakkere planningen, volgen trainingen of proberen beter te overleggen met elkaar. Maar wat als het juiste antwoord ergens anders te vinden is? Onder de oppervlakte, in je brein, want daar begint het allemaal: gedrag, emoties, communicatie en keuzes. Ze worden niet alleen bewust gestuurd, maar vooral onbewust gevormd door de manier waarop jouw brein prikkels verwerkt, inschattingen maakt en veiligheid zoekt.

De afgelopen tien jaar heb ik met duizenden mensen gewerkt: individuen, professionals en teams in allerlei rollen en sectoren. Wat me steeds weer opvalt? Dat we vaak, elk keer weer, tegen dezelfde uitdagingen aan lopen. Bepaald gedrag blijft terugkomen, patronen waaraan we ons vasthouden, obstakels die anders lijken. Eigenlijk komt het allemaal op hetzelfde neer: we begrijpen onszelf en elkaar niet goed genoeg. En dat is zonde, want constructief reageren of handelen is prima te doen, maar dan is het wel van essentieel belang dat je snapt wat er in je brein gebeurt. Met de juiste kennis en het juiste zelfinzicht kun je negatieve gedachten of patronen doorbreken die al jaren vastzitten. Soms door iets kleins te veranderen en soms door jezelf of de ander beter te begrijpen.

Ons brein

Ik vind het fascinerend hoe ons brein werkt, en nog mooier vind ik het om deze kennis te delen. Om complexe informatie en wetenschappelijke inzichten te versimpelen, waardoor die vervolgens door anderen gebruikt kunnen worden. Wanneer mensen zichzelf beter begrijpen, kunnen ze zich beter ontspannen. Er is minder oordeel, meer verbinding. Dat is enorm waardevol, omdat we een verantwoordelijkheid hebben naar de generaties die na ons komen. Met de inzichten die we nu opdoen, kunnen we een positief rimpeleffect creëren. In hoe we omgaan met onze kinderen aan de ontbijttafel, hoe we reageren in een lastige vergadering of hoe we luisteren naar een vriend die het moeilijk heeft. Door verantwoordelijkheid te nemen en elkaar beter te begrijpen, vergroten we onze impact op zoveel meer vlakken dan we vaak doorhebben.

Je brein is een indrukwekkend orgaan. Het bestaat uit ongeveer 86 miljard neuronen die voortdurend informatie met elkaar uitwisselen. Maar wat écht bijzonder is, zijn de verbindingen daartussen. Elk neuron kan tot wel 10.000 verbindingen maken met andere neuronen. In totaal telt je brein naar schatting zo'n 86 biljoen synaptische verbindingen. Dat is een aantal dat bijna niet te bevatten is, want dat zijn meer verbindingen dan dat er sterren in onze Melkweg zijn of meer dan het aantal zandkorrels op alle stranden van de aarde. Ik herinner me een lezing waarin iemand na afloop naar me toe kwam, omdat hij even iets van me wilde checken. Hij zei dat hij een collega had van wie hij ernstig twijfelde of die echt 86 miljard hersencellen had. Ik moest lachen, want eerlijk is eerlijk, we hebben allemaal weleens zo'n moment dat we ons dat bij iemand afvragen. Toch gaat het niet om het aantal neuronen. Het gaat om hoe goed de verbindingen samenwerken. Het zijn namelijk de verbindingen (synapsen) tussen neuronen die bepalen hoe goed informatie wordt doorgegeven, hoe sterk patronen worden, hoe snel je reageert en met welk gemak je leert of verandert. Zie het als een team: je kunt 86

miljard teamleden hebben, maar als ze niet effectief samenwerken, dan gebeurt er weinig. In al deze verbindingen ligt alles opgeslagen: je gedachten, gewoonten, herinneringen en automatische reacties. En het mooiste? Die verbindingen liggen niet vast, maar veranderen voortdurend. En precies dáár zit de mogelijkheid om te groeien, beter te begrijpen en gedrag positief te veranderen.

Veel van ons denken, voelen en handelen doen we onbewust: op basis van eerdere ervaringen voorspelt je brein wat er gaat komen. Niet om je in de weg te zitten, maar om je te beschermen en energie te besparen. Dat betekent ook dat je vaak handelt vanuit ingesleten patronen. Niet per se omdat het goed is, maar omdat het bekend is. Neem bijvoorbeeld de manier waarop je reageert als iemand kritiek op je heeft. Voor je het weet voel je spanning, trek je je terug of schiet je in de verdediging. Niet omdat je daar bewust voor kiest, maar omdat je brein een oude route volgt die eerder een veilig gevoel opleverde. Of denk aan hoe moeilijk het is om een nieuwe gewoonte vol te houden. Dat is geen gebrek aan wilskracht, maar een gevolg van hoe diep oude neurale verbindingen liggen verankerd in je brein. Zonder inzicht in hoe je brein werkt, blijf je op de automatische piloot reageren. En dat willen we natuurlijk niet. Met kennis over je brein kun je bewuster kiezen: je leert stoppen, bijsturen en effectiever omgaan met wat er om je heen gebeurt.

Wat is wijsheid?

Wijsheid is een van die woorden die we allemaal herkennen, maar zelden definiëren. Het klinkt vertrouwd, bijna oud, alsof het uit een andere tijd komt. Dat klopt, want het woord wijs stamt af van het Oudgermaanse *wīs*, verwant aan het Engelse *wise* en het Duitse *weise*. Oorspronkelijk betekende het: iemand die weet, die ziet en die begrijpt. Niet iemand die simpelweg feiten verzamelt, maar iemand die de essentie doorziet.

In oude verhalen werd wijsheid vaak verbonden aan ouder-

dom, stilte en ervaring. Denk aan bibliotheken, de monniken die teksten bewaarden of de mythische figuren die niet per se de sterksten waren, maar wel degenen die het geheel konden overzien. Wijsheid was geen functie, maar een manier van zijn. En daarin zit iets wat we in onze tijd dreigen te vergeten. Wij leven namelijk in een wereld die draait op snelheid, data, meningen, dashboards en beslissingen die eigenlijk gisteren al genomen hadden moeten worden. We verwarren kennis steeds vaker met inzicht, informatie met begrip. Wijsheid ontstaat echter niet uit méér weten, maar uit het onderscheid kunnen maken tussen 'ruis' en wat er werkelijk toe doet.

Misschien is dat wel waarom wijsheid juist nu weer zo relevant wordt. In een maatschappij die draait op prikkels, snelheid en complexiteit, is wijsheid een belangrijke vorm van innerlijke stabiliteit. Het is een kracht die ervoor zorgt dat je helder blijft in een wereld die voortdurend aan je trekt.

*Wijsheid zit niet alleen in grote levenslessen,
maar juist in kleine keuzes.
In hoe je luistert.
Hoe je reageert.
Waar je betekenis aan geeft.*

*Wijsheid is aandacht,
vertraging en bewust kiezen,
ook wanneer alles versnelt.*

*En bovenal is wijsheid het vermogen om niet
sneller te reageren,
maar bewuster te kiezen.*

Waarom ik dit boek schrijf

Ik heb dit boek geschreven als reactie op drie bewegingen die de komende tientallen jaren bepalend zullen blijken voor hoe we leven, werken en met elkaar omgaan. Bewegingen die je terugziet in data, organisaties, teams, dagelijkse bezigheden en gezinnen. Het zijn verschuivingen die ons niet alleen uitdagen, maar ook uitnodigen om beter te begrijpen hoe ons brein functioneert. Deze drie bewegingen vormen de rode draad van dit boek, omdat ze laten zien dat inzicht in het brein geen luxe meer is, maar een voorwaarde om helder, verbonden en veerkrachtig te blijven.

1. *We leven midden in een mentale gezondheidscrisis*

In de afgelopen jaren is in vrijwel alle sectoren hetzelfde beeld zichtbaar geworden: mensen raken sneller mentaal vermoeid, ervaren meer prikkelendruk en voelen zich vaker emotioneel uitgeput dan voorheen. Het speelt bij professionals die hun dag vullen met complexe vraagstukken, bij leiders die meerdere verantwoordelijkheden combineren en ook bij ouders die de balans moeten vinden tussen werk en gezin. Dit is geen geïsoleerde ontwikkeling, maar een brede maatschappelijke verschuiving die zich op grote schaal manifesteert. Wereldwijde data bevestigen deze trend. Het Gallup *State of the World's Emotional Health Report* is 's werelds omvangrijkste jaarlijkse meting in meer dan 140 landen. Het laat zien dat stressniveaus de afgelopen jaren wereldwijd tot recordhoogte zijn gestegen. Dit komt doordat de wereld structureel sneller en minder voorspelbaar is geworden, en op die manier functioneert ons brein van nature niet. Waar mensen vroeger langere periodes van rust ervoeren, leven we nu in een constante informatiestroom. Ons brein is, ondanks zijn indrukwekkende capaciteit, gebouwd op principes uit een tijd waarin aandacht niet versnipperd werd, een tijd waarin gevaren vooral fysiek waren. Tegenwoordig be-

staat het 'gevaar' uit vele subtiele signalen die continu binnenkomen, zoals e-mails, notificaties, veranderingen in planning, sociale druk, verwachtingen van anderen en de constante behoefte om zowel zichtbaar als bereikbaar te zijn. Het is deze continue activatie van het zenuwstelsel die ervoor zorgt dat veel mensen de hele dag door op 'aan' staan.

Wat voor mij steeds duidelijker wordt, is dat we als maatschappij niet tekortschieten in kennis of ambitie, maar wel in mentale ruimte. We proberen te functioneren in een tempo dat ons zenuwstelsel niet kan verdragen, en dan ontstaat er frictie, een gevoel dat veel mensen zullen herkennen. We zijn niet geholpen met nóg meer kennis of structuur, maar met meer bewustzijn. Dit boek schrijf ik vanuit de overtuiging dat helderheid begint bij begrijpen. Veerkracht ontstaat pas wanneer je weet wat er in je eigen systeem gebeurt. Zodra je begrijpt hoe jouw brein reageert op druk en prikkels, zie je namelijk dat mentale overbelasting niet ontstaat omdat mensen tekortschieten, maar omdat de wereld sneller gaat dan ons brein kan bijbenen. Het is geen persoonlijk falen, maar een biologisch systeem dat zijn grens aangeeft.

2. *De complexiteit van werk groeit sneller dan onze traditionele vaardigheden*

In vrijwel alle organisaties is dezelfde trend zichtbaar: het werk wordt niet alleen drukker, maar vooral complexer. Verantwoordelijkheden verschuiven dynamisch, projecten bestaan uit meerdere lagen, teams worden hybride samengesteld en beslissingen moeten steeds vaker worden genomen in situaties waarin zekerheid ontbreekt. Waar werk vroeger een duidelijk begin, midden en einde had, voelt het nu vaak alsof alles door elkaar heen loopt. Deze toenemende complexiteit is niet problematisch vanwege het feit dat mensen minder competent zijn of worden, maar omdat de wereld waarin we samenwerken sneller verandert dan de referentie-

kaders waarmee we zijn opgegroeid. Vroeger leerden we dat duidelijkheid, structuur en planning de basis vormen voor goed werk, maar in de huidige tijd veranderen planningen voortdurend, zijn rollen flexibel en draait samenwerking steeds meer om afstemmen in plaats van simpelweg uitvoeren. Stel je een projectteam van tien jaar geleden voor. Het doel is helder en de rollen zijn duidelijk verdeeld. Er is een projectplan met een begin- en einddatum, vaste overlegmomenten en vooraf vastgestelde mijlpalen. Als iedereen zijn taak uitvoert zoals afgesproken, komt het project op tijd en binnen budget tot een goed resultaat. Afwijken van het plan is uitzonderlijk en wordt gezien als een risico dat zo veel mogelijk vermeden moet worden. Zet nu datzelfde team in de huidige tijd. Het doel verschuift steeds omdat de markt verandert, klantbehoeften nog niet scherp zijn of technologie zich sneller ontwikkelt dan gepland. Daarbij werken teamleden deels op afstand en hebben ze meerdere projecten tegelijk onder hun hoede. Beslissingen moeten worden genomen terwijl informatie onvolledig is en afhankelijkheden voortdurend veranderen. Het verschil is duidelijk; het gaat er niet meer om wie het plan het best volgt, maar wie kan blijven afstemmen en prioriteiten durft te herzien.

De toenemende druk en complexiteit zijn niet alleen organisatorische vraagstukken, maar ook een neurologische realiteit. Maatschappelijke en bedrijfsmatige ontwikkelingen kunnen we niet altijd direct veranderen, maar we kunnen wél invloed uitoefenen op hoe ons brein ermee omgaat. Dit boek richt zich op die innerlijke ruimte en mentale weerbaarheid. In een context waarin veel tegelijk speelt, wordt het brein selectiever, vermoeider en defensiever. Het schakelt automatisch over op kortetermijndenken wanneer de druk oploopt en leidt ons onbewust weg van precies die elementen die in een complexe omgeving het hardst nodig zijn, zoals nuance en verbinding. Begrijpen hoe het brein onder

druk reageert is daarom essentieel om helder te denken en veerkrachtig te blijven handelen.

Dit fenomeen raakt me, omdat ik steeds meer mensen met dezelfde worsteling zie. Niet omdat zij tekortschieten, maar omdat onze mentale strategieën niet meer aansluiten op de wereld waarin we werken. Hoe langer ik me binnen organisaties beweeg, hoe duidelijker het wordt dat de grootste uitdaging van deze tijd niet ligt in strategie of structuur, maar in het vermogen van mensen om helder te blijven in situaties die voortdurend veranderen. De vraag is dan: hoe kun je leren omgaan met deze toenemende complexiteit? Na het lezen van dit boek begrijp je wat er in jezelf gebeurt wanneer de complexiteit oploopt, zodat je niet wordt meegetrokken in chaos, maar bewust kunt blijven kiezen. Het gaat niet om nóg meer vaardigheden toevoegen, maar om het versterken van je innerlijke helderheid, mentale wendbaarheid en vermogen om nuance te blijven zien, juist in die momenten waarop de druk toeneemt. Complexiteit is geen vijand die we moeten of kunnen verslaan, maar we kunnen er wel anders naar kijken en anders op reageren. De toekomst van samenwerken draait niet om procedures, maar om mentale wendbaarheid. Helderheid begint bij de kwaliteit van je binnenwereld.

3. *Technologie ontwikkelt zich sneller dan ons vermogen om informatie te verwerken*

De afgelopen jaren volgen de technologische ontwikkelingen elkaar in een hoger tempo op dan ooit. Eerdere generaties zijn in een totaal andere wereld, met veel minder computers en zonder smartphones, opgegroeid. Waar digitalisering ooit een ondersteunende functie had, vormt het nu het fundament van bijna elk proces. Nieuwe digitale platformen, AI-integraties en continue beschikbaarheid hebben ons werk efficiënter gemaakt, maar vergroten tegelijkertijd de mentale belasting. De snelheid waarmee informatie bin-

nenkomt staat in schril contrast met de manier waarop ons brein van nature informatie verwerkt.

Wanneer we deze veranderende dynamiek beter begrijpen, zal het duidelijk worden dat de uitdaging van technologie niet zit in de technologie zelf, maar in de manier waarop ons brein reageert op de aanhoudende stroom van digitale prikkels. Technologie is niet het probleem, maar de snelheid waarmee zij zich ontwikkelt én wat wij als mens emotioneel en cognitief aankunnen. Ik zie hoe goedwillende mensen moeite hebben met deze balans. Bijvoorbeeld wanneer iemand voortdurend schakelt tussen apps, berichten en vergaderingen, waardoor het enorm moeilijk wordt om tot een optimale focus te komen. Ze willen beschikbaar zijn, adequaat reageren en goed samenwerken, maar merken dat hun aandacht hierdoor steeds minder scherp wordt. Het vraagt om een ander soort kunnen. Niet nog meer digitale vaardigheden, maar juist emotionele fijngevoeligheid, reflectie, aandacht en zelfregulatie. In onze wereld, waarin systemen steeds intelligenter worden, is het de taak om onze menselijkheid in de gaten te houden.

Wat deze drie bewegingen ons laten zien

Deze groeiende afstand resulteert in gevoelens die veel mensen zullen herkennen: je werkt hard, maar je hebt toch het gevoel dat je constant achter de feiten aanloopt. Je doet meer dan ooit, maar ervaart toch minder grip. Je verlangt naar rust en helderheid, terwijl de wereld steeds sneller lijkt te draaien. Het is niet zo dat we minder capabel zijn geworden, onze omgeving is simpelweg veranderd.

Wat je gaat leren

Waarom doen mensen wat ze doen? En waarom doen we zelf soms precies het tegenovergestelde van wat we eigenlijk willen? Met dit boek ontdek je hoe ons brein bepaalt hoe we reageren,

communiceren, samenwerken en keuzes maken. En vooral: wat er gebeurt als we dat gaan begrijpen. Je leert wat er speelt in spannende momenten, waarom je soms vastloopt en hoe je met kleine verschuivingen grote veranderingen in gang kunt zetten. Elk hoofdstuk bestaat uit één onderwerp, waarbij we situaties bespreken die je hoogstwaarschijnlijk zult herkennen. Denk hierbij aan een overleg dat ineens stroef verloopt of je partner die zich terugtrekt terwijl jij net verbinding zoekt. Of het moment dat je ja zegt om de rust te bewaren, terwijl je in elke vezel van je lichaam nee voelt. In elk hoofdstuk zul je neuro-inzichten krijgen, die zullen verhelderen waarom we doen wat we doen en hoe we dit beter kunnen doen. Deze kennis, over hoe jouw brein optimaal functioneert, zal zorgen voor nieuwe inzichten, frisse perspectieven en concrete handelingsmogelijkheden. Geen ingewikkelde modellen, maar praktische inzichten en toepasbare stappen die je direct in je dagelijks leven kunt inzetten. Want soms is één kleine verschuiving al genoeg om een gesprek te verzachten, een samenwerking te starten of een lastige situatie een nieuwe richting te geven. Wanneer je begrijpt hoe je brein werkt, ontstaat er ruimte om wijzer te handelen in een wereld die voortdurend beweegt.

De zes sleutels

In *Wijzer dan je denkt* vormen zes sleutels het fundament. De sleutels geven richting in een wereld die snel beweegt, waarin ons brein vaak meer moeten verwerken dan we beseffen (en aankunnen). Elke sleutel biedt een ander perspectief, waarbij het doel van deze sleutels is om helderder te denken en kwalitatief beter te handelen.

- **Mentale flexibiliteit – Stress is geen keuze, hoe je ermee omgaat wel**

Dit is het fundament van alles: het vermogen om onder druk helder te blijven, spanning te reguleren en bewust te kiezen

hoe je reageert. Zonder deze basis neemt het brein het stuur over.

Wat je gaat leren: hoe je onder druk rustiger blijft, zodat stress niet jouw keuzes overneemt.

- **Patronen – Zie gedrag als informatie, niet als irritatie**

Je gedrag is niet iets wat toevallig tot stand komt: patronen zijn de automatische routes die het brein volgt wanneer het veiligheid zoekt. Door ze te herkennen, ontstaat er ruimte om anders te reageren.

Wat je gaat leren: waarom je op de automatische piloot reageert en hoe je oude patronen stap voor stap kunt doorbreken.

- **Keuzes – Durf te vertragen om scherp te kiezen**

Goede keuzes ontstaan niet uit snelheid, maar uit vertragen. Tussen impuls en actie zit precies de ruimte waar wijzer denken begint.

Wat je gaat leren: hoe je vertraagt in spannende momenten, zodat je bewuster kiest in plaats van impulsief reageert.

- **Motivatie – Van moeten naar willen**

Mensen komen niet in beweging door argumenten, maar door emotie, veiligheid en waardering. Motivatie is niet iets wat je afdwingt, maar activeert.

Wat je gaat leren: wat mensen écht motiveert en hoe je beter begrijpt waarom iemand wel of niet in beweging komt.

- **Verandering – Weerstand is een signaal, geen obstakel**

Weerstand is geen blokkade, maar een biologisch signaal dat zegt: ik snap dit nog niet. Het brein zoekt voorspelbaarheid, ook wanneer verandering rationeel logisch is.

Wat je gaat leren: hoe je brein reageert op verandering en hoe je weerstand kunt gebruiken om beter vooruit te komen.

- **Verbinding – Samen ontstaat pas wanneer je echt luistert**

Dit is de sleutel die alles samenbrengt. Zodra we onszelf beter begrijpen, kunnen we anderen pas echt verstaan. Verbinding is geen luxe, maar een neurologische basisvoorwaarde voor samenwerking en vertrouwen.

Wat je gaat leren: hoe aandacht veiligheid creëert in het brein en zo de basis legt voor vertrouwen en samenwerking.

Samen vormen deze zes sleutels een nieuwe manier van kijken. Niet alleen naar werk, maar naar menselijk functioneren in het algemeen. Ze helpen je begrijpen waarom je doet wat je doet, waarom je soms vastloopt en hoe je met kleine verschuivingen grote bewegingen kunt creëren.

Voor wie is dit boek?

Dit boek is voor iedereen die merkt dat het soms schuurt. Op het werk, in relaties of gewoon in het dagelijks leven. Voor mensen die het gevoel hebben dat ze (te) veel ballen in de lucht (moeten) houden, maar te weinig ruimte vinden om écht stil te staan. Voor wie merkt dat samenwerken niet altijd vanzelf gaat, dat keuzes soms verwarrend zijn of dat communicatie sneller vastloopt dan je zou willen. Het is voor professionals die hun aandacht willen terugwinnen in een wereld vol afleiding, voor leiders die niet alleen willen sturen, maar ook willen inspireren, voor docenten en zorgverleners die dagelijks bewegen tussen hoge druk en diepe betrokkenheid.

Dit boek is niet bedoeld om je te repareren, want je bent geen project dat afgemaakt hoeft te worden. Het is bedoeld als spiegel, om je te helpen jezelf beter te begrijpen, zodat je ook anderen beter kunt verstaan. Niet door méér te doen, maar door dieper inzicht te krijgen in hoe jouw brein werkt en waarom je soms denkt, voelt of reageert zoals je doet. Het is voor iedereen die weleens denkt: het moet beter kunnen. En het mooie is: dat kan. Het begint niet buiten jou, maar in jou.