

STOP JE SABOTEURS EN DOORBREEK HET PATROON

GRIP OP JE DENKEN
VOELEN EN DOEN

ELLEN STEFFENS &
DORTHE SCHIPPERHEIJN

THEMA.

VOORWOORD

Mentale fitheid is geen nice-to-have. Het is essentieel. In een wereld die steeds meer van je vraagt, maakt jouw geest het verschil: tussen stress of rust, twijfel of vertrouwen, vastzitten of groeien.

Zes jaar lang was ik Chief Coaching Officer bij Positive Intelligence®. In die tijd trainden we wereldwijd meer dan 100.000 coaches. Daar hoorde ook Dorthe Schipperheijn bij, een van de eersten die zich liet certificeren en zelfs tot masterniveau ging. Ellen Steffens volgde snel daarna. Ik schrijf dit voorwoord vanuit respect en waardering voor het werk dat Ellen en Dorthe doen in de wereld. In het bijzonder voor hun inzet om mentale fitness toegankelijk te maken en nu ook in de Nederlandse taal, zodat nog meer mensen met dit gedachtegoed aan de slag kunnen.

Daarom ben ik zo blij dat ze dit boek hebben geschreven. Want dit gaat niet over theorie. Dit gaat over jouw leven. Over hoe je omgaat met die stem in je hoofd die blijft malen over dat gesprek van gisteren. Over hoe je stopt met piekeren over een toekomst die nog niet eens begonnen is. Elke keer dat je daarin verstrikt raakt, verlies je kracht. Je mist het hier en nu. En juist dáár ligt je grootste potentieel.

Mentale fitness helpt je dat potentieel te benutten. Net als in de sportschool train je, alleen nu niet je spieren, maar je geest. Je leert negatieve gedachten sneller te herkennen en los te laten. Je traint jezelf om je aandacht te verleggen naar je 'Wijze zelf'. Het resultaat? Rust. Focus. Creativiteit. Energie.

Ik heb dat zelf ervaren. Als coach en ondernemer werkte ik met mensen over de hele wereld. Ik leerde van toptrainers als Tony Robbins, Rich Litvin en Kendall Summerhawk. En telkens zag ik hetzelfde: kennis alleen verandert niets. Het gaat om de kracht om in actie te komen, ook als het moeilijk wordt. Die kracht zit in mentale fitness.

Ellen en Dorthe laten je in dit boek zien hoe je dat traint. Hun aanpak is praktisch, helder en diepgaand tegelijk. Ze maken mentale fitness concreet. Geen losse tips, maar een gewoonte die je leven verandert.

Dus lees dit boek niet alleen. Doe de oefeningen. Zet de stappen. Ontdek zelf hoe je de krachtigste versie van jezelf activeert. Dat is geen belofte, dat is een ervaring. En het mooiste is: je gunt het jezelf.

Met waardering en warme groet,

Bill Carmody

Bestsellerauteur, TEDx-spreker

Voormalig Chief Coaching Officer van Positive Intelligence®

INHOUD

Inleiding	11
Deel I Positieve Intelligentie	17
Wat is het en wat kun je ermee?	
1 Waar loop je tegenaan?	19
2 Wie zit er bij jou achter het stuur?	25
Beschrijving van de Saboteurs van Positieve Intelligentie	
3 Hoe stop je jouw Saboteurs?	39
Stop de automatische piloot en word baas over je brein	
4 Zo werkt jouw brein (en dat is goed nieuws)	47
Enkele achtergronden waarom het werkt zoals het werkt	
5 Vergroot je mogelijkheden, gebruik je Sage-Powers	57
Onbewuste innerlijke kwaliteiten die je kunt activeren	

Deel II	Hoe bouw je jouw Sage-Powers op?	67
	Ontwikkel je innerlijke krachten die je rust, richting en veerkracht geven	
6	Navigatie	69
	Hoe bepaal je jouw koers en wat wil je verder ontwikkelen?	
6.1	Waarden	71
	Wat is voor jou echt belangrijk?	
	Leven en kiezen vanuit jouw waarden	
6.2	Wat zijn jouw talenten?	77
	Dat wat je met gemak doet en verder kunt ontwikkelen	
6.3	Richting	81
	Koers bepalen en doelen stellen	
7	Nieuwsgierigheid	87
	Waarnemen en onderzoeken zonder oordeel	
8	Mildheid maakt sterk	97
	Empathie voor de ander en voor jezelf	
9	Innovatie	105
	Hoe doe je dat?	
10	Focus en actie	113
	Focus zonder opgejaagd te zijn	

Deel III Hoe mentale fitheid verschil maakt in contact met anderen	123
Vergroot je invloed, versterk je realities en creëer duurzame verbinding	
11 Positieve Intelligentie en bewust invloed uitoefenen	125
12 Positieve Intelligentie en feedback waar je van groeit	139
13 Positieve Intelligentie en Leiderschap	147
Bewust kiezen en krachtig verbinden	
14 Positieve Intelligentie en Teams	161
Samenwerken met mentale fitheid als basis	
Tot slot	175
Dankwoord	179
Literatuurlijst	181
Over de auteurs: Ellen en Dorthé	185

INLEIDING

Stel je voor: je hebt een hoofd vol gedachten, een agenda die overloopt en een eindeloze stroom van to-do's. Je bent moe, maar je blijft doorgaan. Waarom? Omdat je vindt dat het moet. Omdat een stem in je hoofd zegt: 'Nog even volhouden, nog niet stoppen.'

Wat als je die bemoeial en drammer even uit kon zetten? Wat zou dat voor je betekenen? Hoe zou je je voelen?

Dit boek gaat over die stemmen. Over de gedachten die je tegenhouden, je opjagen, streng beoordelen en laten twijfelen. Gedachten die gevoelens van stress, onrust, frustratie en angst oproepen en in stand houden.

We noemen deze gedachten Saboteurs. Ze zijn slim, hardnekkig en hebben ons vaak al jaren in hun greep zonder dat we het doorhebben. Maar goed nieuws: je bent niet overgeleverd aan deze stemmen. Ze zijn niet aangeboren, maar aangeleerd. Je kunt ze leren herkennen en – nog beter – je kunt ze afleren.

Want tegenover de Saboteurs staat iets veel krachtigers: je Sage-mindset. Dat is het deel van jou dat kalm, nieuwsgierig en gefocust is. Het deel dat zich niet laat opjagen door onrust, maar dat met overzicht en wijsheid keuzes maakt. Dit boek helpt je om die kant van jezelf te versterken, zodat je minder stress ervaart, effectiever werkt en vooral: zodat je meer rust en plezier in je leven krijgt. Het helpt je je eigen gedachten sturen in plaats van dat zij jou sturen.

Waar baseren wij ons op?

Wij baseren ons op het concept Positieve Intelligentie van Shirzad Chamine. Shirzad is geen onbekende naam in de coachwereld: hij was jarenlang CEO van het Co-Active Training Institute (CTI), de grootste coachopleider ter wereld. CTI traint leiders en coaches van talloze Fortune 500-bedrijven en werkt samen met topuniversiteiten als Stanford en Yale. Ook was hij als lector verbonden aan Stanford University. Hij schreef de bestseller *Positive Intelligence* (Greenleaf, 2012).

Tegenwoordig leidt Shirzad de Positive Intelligence®-community. Vanuit die rol heeft hij honderden teams en leiders begeleid en een wereldwijd erkende opleiding voor coaches ontwikkeld. Deze training is geaccrediteerd door de International Coaching Federation (ICF), de wereldwijde standaard voor professionele coaching.

Het gedachtegoed uit Positieve Intelligentie heeft ons én de mensen met wie we werken veel nieuwe inzichten gegeven. Het gaf woorden aan patronen die we bij onszelf en anderen herkennen, zoals de neiging om aardig gevonden te worden en bracht nieuwe ruimte om te groeien. Het boek van Shirzad heeft ons veel inspiratie geboden en vormt de stevige basis waarop we verder bouwen.

Maar alleen inzichten zijn nog geen verandering. Je hebt meer nodig om echte verandering in je dagelijks leven te ervaren. Dat kan alleen door oefening.

Met eenvoudige mentale aandachtstrainingen – korte oefeningen in aandacht en bewustzijn – leren je om minder te reageren vanuit je Saboteurs en vaker vanuit deze rustige, wijze plek in jezelf. In aansluiting op Positieve Intelligentie noemen wij deze mentale oefeningen PQ-reps, repetities om jouw Positieve Intelligentie te versterken. Je traint je geest om je bondgenoot te worden in plaats van je tegenstander.

In dit boek nemen we je mee in hoe wij Positieve Intelligentie in praktijk brengen. We delen verhalen uit ons werk, voorbeelden uit het dagelijks leven en oefeningen die je meteen kunt toepassen. Zodat je niet alleen begrijpt wat Positieve Intelligentie is, maar het ook direct ervaart. We nodigen je uit om zelf aan het stuur te gaan zitten van je gedachten, gevoelens en keuzes. En te ontdekken hoeveel kracht er al in jou aanwezig is.

Over taalgebruik in dit boek

Soms gebruiken we Engelse termen, zoals Saboteurs en Sage, naast Nederlandse begrippen. Dat doen we bewust. We sluiten hiermee aan bij de terminologie van Shirzad Chamine. Zijn begrippen zijn niet altijd goed te vertalen zonder dat er iets verloren gaat aan betekenis, kracht of herkenbaarheid.

Neem het woord Sage. Het verwijst naar een innerlijke bron van wijsheid, rust en overzicht. In het Nederlands zou je kunnen spreken van een 'wijze mentor', maar dat dekt de lading niet helemaal. Daarom behouden we de Engelse term. Zo zorgen we voor duidelijkheid en blijven we trouw aan de essentie van het gedachtegoed waarop dit boek is gebaseerd.

Voor de leesbaarheid gebruiken we in dit boek 'hij' als algemene aanduiding. Lees daarin gerust ook 'zij' of een andere vorm waarin jij je herkent.

Hoe verhoudt Positieve Intelligentie zich tot andere stromingen?

Positieve Intelligentie raakt aan bekende stromingen zoals positieve psychologie en emotionele intelligentie, maar is niet hetzelfde. **Positieve psychologie** onderzoekt wat mensen laat floreren – geluk, zingeving, optimisme. Het biedt waardevolle inzichten, maar blijft vaak op het niveau van beschouwing. **Emotionele intelligentie** gaat over het herkennen en reguleren van emoties – bij jezelf én bij anderen. Belangrijk voor communicatie en relaties.

Positieve Intelligentie gaat net een laag dieper. Het richt zich op de bron waaruit je denkt, voelt en handelt. Niet alleen wat je denkt of voelt, maar *waarvandaan*. Vanuit angst of vanuit vertrouwen? Vanuit spanning of vanuit rust? Dat zijn precies de emoties en gevoelens waar je invloed op hebt.

Wat kun je in dit boek verwachten?

We beginnen bij het begin. In deel 1 bespreken we wat de Saboteurs zijn en hoe je ze herkent in je gedragspatronen. Vervolgens duiken we dieper in manieren om ze te stoppen en verkennen we de Sage-Powers.

In deel II laten we je zien hoe je je Sage-Powers kunt activeren en je innerlijke krachten kunt aanboren. Dankzij deze krachten word je positiever, veerkrachtiger en effectiever. We nemen je stap voor stap mee in:

- Hoe je brein werkt en waarom je reageert zoals je reageert.
- Welke innerlijke patronen jou onbewust beïnvloeden.
- Hoe je met praktische oefeningen direct rust en grip krijgt op je gedachten.
- Hoe je deze technieken kunt toepassen in je werk, relaties en leiderschap.

Voor wie is dit boek?

Dit boek is voor iedereen die met meer gemak en plezier wil groeien en zich ontwikkelen. Of je nu leidinggevende bent, professional,

ondernemer, coach of gewoon iemand die merkt dat er meer rust, energie en focus mogelijk is in het leven.

We houden het praktisch. Geen ingewikkelde theorieën, maar inzichten en oefeningen die je direct kunt gebruiken. Het enige wat je nodig hebt, zijn nieuwsgierigheid en de bereidheid om met jezelf aan de slag te gaan.

Laten we beginnen!

SCHEMA VERSCHIL - SAMENGEVAT

Aspect	Positieve intelligentie	Positieve psychologie	Emotionele intelligentie
Focus	Innerlijke mentale sabotage vs. ondersteuning	Wat maakt dat mensen floreren?	Omgaan met emoties
Doel	Mentale veerkracht & effectiviteit	Welzijn, geluk & zingeving	Relaties, empathie & zelfregulatie
Oorsprong	Shirzad Chamine (2012)	Martin Seligman e.a. (vanaf 1998)	Daniel Goleman (1995)

POSITIEVE INTELLIGENTIE

WAT IS HET EN WAT KUN JE ERMEE?

Ontmasker je patronen en ontdek wie er écht aan het stuur zit

We lopen allemaal rond met patronen die zo vertrouwd voelen dat we ze nauwelijks nog opmerken. Soms helpen ze ons, maar vaak staan ze ons in de weg. In dit eerste deel kijken we naar de onbewuste overtuigingen die ons sturen: onze Saboteurs. Je leert ze herkennen, begrijpen en benoemen. Niet om jezelf te veroordelen, maar om helder te zien wat er speelt. Want pas als je ziet wat je doet, kun je iets anders kiezen. En die keuze is de eerste stap naar meer rust, grip en energie.

I WAAR LOOP JE TEGENAAN?

Je staat in de rij bij de supermarktkassa. Je hebt haast, want je moet nog van alles doen. De persoon voor je zoekt eindeloos naar zijn pinpas. Je voelt de irritatie opborrelen. Waarom kom je ook altijd in de verkeerde rij terecht?



Die gedachte is een van de vele stemmen in je hoofd. Soms fluisteren ze, soms schreeuwen ze. Ze gaan gepaard met negatieve emoties, zoals stress, frustratie en irritatie. Deze gedachten en emoties houden je tegen om te doen wat je het liefst wilt, maken je onzeker of laten je in eindeloze herhalingen vastlopen.

Troost je, we kennen dit allemaal. We gaan er wat aan doen. We gaan kijken hoe zulke patronen werken en hoe je ze kunt ombuigen. Stap voor stap. Laten we meteen beginnen met een oefening.

Verkenning

Laten we eens kijken welke stemmen er zo al in je hoofd kunnen rondspoken. Noteer wat je regelmatig tegen jezelf zegt. Je kunt ook noteren welke uitspraken je bij anderen hoort. Op basis van onze ervaringen nemen we je mee in een aantal stemmen die veel voorkomen en die we kennen van onszelf of anderen.

Waarom is het nou nooit eens rustig in mijn hoofd?

Mijn gedachten blijven maar komen. Ik loop te piekeren. Kan er 's nachts niet van slapen. Zelfs als ik Netflix, word ik nog afgeleid door het gezeik in mijn kop. Het lijkt alsof daar allemaal tegenstrijdige stemmen bezig zijn. Wat zou het heerlijk zijn als het getetter ophoudt!

Ik ben kritisch op mezelf en op anderen

In de supermarkt ben ik continu aan het oordelen. Over mezelf en over anderen. Te dik, te dun, verkeerde kleren, ziet er niet uit, dat hoort toch niet. Sta ik weer in de verkeerde rij. Ik maak ook altijd de verkeerde keuze. Gek word ik ervan.

Thuis hebben de kinderen de afwasmachine weer niet uitgeruimd. De trap ligt weer vol met zoi. Ze lopen er gewoon langs en denken dat ik de dienstmeid ben.

En op het werk? Janssen heeft alweer zijn deadline niet gehaald. Moet ik hier nou alles zelf doen? Kan nu nooit iemand verantwoordelijkheid nemen voor zijn eigen werk?

Ik moet alles onder controle houden

Als het niet gaat zoals ik wil, raak ik van slag. Ik weet hoe ik het wil, en dan moet het ook zo. Snappen ze nou niet dat dit de beste manier is. Volg nou gewoon het recept. Ze hoeven alleen maar te doen

wat ik zeg. Het is toch simpel. Doe het gewoon zo. Verrassingen, daar ben ik niet van! Ik kom over als een drammer, zeggen ze, terwijl dat voor mij niet zo voelt. Ik weet gewoon wat ik wil.

Dat ze dat niet snappen?

Het is toch logisch? Iedereen kan toch begrijpen hoe dit zit? Een blinde kan het nog zien. Ben ik nou zo slim of zijn zij nou zo dom? Wetten, procedures en regels moeten gewoon gevolgd worden, anders wordt het hier een chaos.

Het leven is gevaarlijk

Je kunt anderen niet zomaar vertrouwen. Ik kijk eerst de kat uit de boom als ik in een nieuw team kom. Ze moeten eerst maar bewijzen dat ze mijn vertrouwen waard zijn. Als niemand op de gevaren let, moet ik het doen. Want zij zien niet wat er allemaal fout kan gaan. Net zoals eerder. Ik had ze gewaarschuwd, maar ze luisterden niet.

Ik heb ook altijd pech

Ellende gebeurt altijd bij mij. Niemand wil met mij praten. Ik zit altijd alleen. Niemand is in mij geïnteresseerd. Bij mij gaat nooit iets vanzelf. Het lukt iedereen, maar niet mij. Heb ik weer. Ben ik eindelijk op vakantie, hebben we vertraging. Sta ik bij de kassa, ben ik iets vergeten.

Ik heb een heel zwaar leven.

Wat moet ik nou kiezen?

Er is zoveel leuks in deze wereld! Dat festival, daar moet ik wel bij zijn, want iedereen is daar! Weer een leuke onlinetraining, die wil ik ook! Je kunt nooit genoeg leren. Het moet wel leuk zijn. Pfff, er is veel te weinig tijd om alles te doen en te beleven. Je moet plezier hebben in dit leven. Als het niet leuk is, laat dan maar zitten. Waarom zou je iets doen, wat niet leuk is?

Iedereen moet mij aardig vinden

Ik wil zo graag helpen! Ze hebben geen idee wat ik allemaal voor ze doe. Ze zien het niet. Ze waarderen het niet. Ik ben de enige die aandacht geeft aan anderen. Waarom krijg ik dat nou niet terug? Moet ik nog meer doen om gezien te worden?

Zo meteen val ik door de mand

Niet doorvertellen, ik doe maar wat. Dadelijk zien ze dat ik het eigenlijk niet kan. Als ik een ding niet wil, is het door de mand vallen. Als het niet succesvol is, laat dan maar zitten. Ik moet wel kunnen scoren. Als ik niet succesvol ben, zien ze me niet. Dan doe ik er niet toe.

Ik houd niet van gedoe

Harmonie is belangrijk. Ik wil geen conflicten. Ik ga dat echt niet zeggen, dat levert maar spanning op. Het waait wel over. Lastige opgaven stel ik zo lang mogelijk uit. Als ik het niet leuk vind, begin ik er niet aan. Die administratie, laat maar zitten. Of het moet met stoom en kokend water op het laatste moment, en dan red ik het ook nog.

Het moet op mijn manier

Ik weet wat goed is. Het moet perfect zijn. Ik ga niet voor een zes. Het moet een tien zijn. Als het niet helemaal is zoals ik wil, blijf ik doorgaan tot het honderd procent klopt. Als het niet perfect is, is het niet voldoende. Ik ga nog even door.

Welke uitspraken herken je?

Wat zeg jij regelmatig tegen jezelf?

Welk effect hebben deze uitspraken op je?

Houden ze je tegen of stimuleren ze juist?