

Colofon:

90 Minutes®

Eddy de Heij

concept & tekst

In samenwerking met:

Steven Woudenberg

illustraties & lay-out

Roelant van Ewijk

tekst & redactie

Daniel Liem

content advisor

Linda Slootjes

online marketing

All rechten voor behouden:
1e druk april 2019 Barcelona

Uitgeverij: BigBusiness Publishers
www.bbpublishers.nl/90minutes

Ook verkrijgbaar als E-boek

ISBN/EAN: 9789491757860

Je leven in 90 minuten

voor Diego & Eliza



Voorwoord van de auteur

Het ontstaan van '90 minuten' vond plaats op de tribunes van Camp Nou, de thuishaven van FC Barcelona. Samen met een heel goede vriend ontdekten wij daar de gelijkenis van een voetbalwedstrijd en het gewone leven.

Als mid-veertigers stelden we vast dat we feitelijk aan de tweede helft van ons leven waren begonnen. We keken met plezier en voldoening terug op de eerste helft. Niet dat alles even soepel verlopen was, maar wat er ook gebeurde we gaven nooit op. Het praten en denken in voetbaltermen werkte inspirerend en aanstekelijk. De zoon van mijn vriend, een getalenteerd voetballer, pikte het gelijk op. Door te denken in voetbaltermen, wist hij precies waar hij stond en waar hij naartoe wilde.

Aangemoedigd door dit succes, stelde ik mijzelf de vraag: 'Wat als het leven een voetbalwedstrijd is van 90 minuten?' Ik selecteerde 11 aspecten die een

wezenlijke bijdrage kunnen leveren aan de kwaliteit van je leven. Die bespreek ik graag met je in '90 minuten'. Ik wens je veel leesplezier en hoop dat een aantal verhalen je aan het denken zetten. Als dat lukt is mijn missie geslaagd.

Dankwoord

Graag wil ik speciaal de volgende twee mensen bedanken voor de totstandkoming van '90 minuten'. In de eerste plaats Steven Woudenberg voor zijn fraaie illustraties. Dank ook aan Roelant van Ewijk die met mij meedacht bij het schrijven van de teksten. Voor alle andere betrokkenen zie 'Thank you' achterin.



Even voorstellen

Mijn naam is Steve, tot mijn 35e speelde ik betaald voetbal. Tot nu toe de belangrijkste periode in mijn bestaan. Opmerkelijk hoeveel overeenkomsten ik zie tussen voetbal en het normale leven. De voetbalsport leerde mij belangrijke levenslessen die ik graag met jullie wil delen.

De 90 minuten officiële speeltijd van een voetbalwedstrijd, vertaal ik naar 90 levensjaren. Ik hoop tenminste dat die mij gegund zijn.

Jullie ontmoeten mij op 45 jarige leeftijd in de kleedkamer van mijn laatste club. Een plek die voor mij heel vertrouwd voelt. Het is rust. Tijd voor het opmaken van de balans van de eerste drie kwartier. Wat heb ik geleerd? Wat ging goed en waar liggen de verbeterpunten? Door dit goed te analyseren, weet ik wat me te doen staat en bereid ik mij voor op de tweede helft van mijn leven zonder voetbal.



1. Rust

Pfff... een pittig potje. Even bijkomen... Net een tikkie tegen mijn zwakke linker knie, een oude blessure die weer opspeelt. Ik was te laat, had met meer overtuiging het duel moeten ingaan. Meer focus.

De eerste 10 minuten gingen redelijk, een beetje kijken en aftasten. Toen twee tikken achter elkaar. Het ongeluk van mijn broer en de scheiding. Gelukkig veel afleiding door school, vrienden en voetbal.

Vanaf de 20e minuut begon ik mijn eigen leven meer en meer vorm te geven. Ik wilde zoveel mogelijk leren, was niet bang voor fouten. Ik deed een paar gedurfde acties die goed uitpaktten. Mijn snelle overstap naar het reclamebureau was een voltreffer. Binnen twee jaar directeur. Een goed team met prima spelers. Ik domineerde het spel, gaf goede ballen die werden binnengetikt. Af en toe zelf scoren. Lekker, het leven een feest. Dit is mijn wedstrijd. Een fijne relatie, twee heerlijke kids, met familie en vrienden zoveel mogelijk van het leven genieten. Kom maar op!

Een kwartier voor de rust sloeg het spel opeens om. Het begon met de overname van een concurrent, dat pakte totaal verkeerd uit, ons bureau werd meegesleurd in de slechte resultaten. Onderlinge verwijten, we verloren controle. Ik wist niet goed wat te doen, wachtte te veel af. Ging nog harder werken, probeerde te forceren, maar de ballen sprongen van mijn voet. Spanning en irritatie over en weer. Ook thuis. Ik wrijf over mijn pijnlijke knie. Oud zeer.

Zo werkt het niet. Diep ademhalen, voelen waar mijn kracht ligt. Ik bepaal zelf wat ik wil. Ik wéét wat ik wil. Succesvol zijn, doen waar ik goed in ben. Focus, tijd nemen, het spel verdelen en loopacties maken. Ja, dat is wat ik kan. Niet meer en niet minder. Dit wordt mijn helft, de tweede helft van mijn leven.

'Tijd!' roept de coach.
'GO!' denk ik.

Focus op je talent.
GO!





Niemand kan het **ALLEEN!**

2. Mijn Team

We gaan het veld weer op. Ik kijk om me heen, zie mijn teamgenoten. Fijne jongens. Hoor de stimulerende kreten, voel een klap op mijn schouder, een tikje tegen mijn hoofd. 'Let's do it!' De aanvoerder neemt mij even apart, 'Houd het simpel. Ik blijf in je buurt, je kunt de bal altijd aan mij kwijt.' Voelt fijn, geeft vertrouwen, ik hoef het niet alleen te doen.

Doet mij denken aan mijn eerste baan. De combinatie van bewijsdrang en enthousiasme maakte dat ik mezelf volledig voorbij liep. Mijn collega's zagen mij met plezier onderuit gaan. Voelde mij gefrustreerd en alleen. Was dit het nou? Mijn chef nam mij twee minuten apart. 'Het gaat niet om jou, maar wat we als team presteren. Wat is jouw rol binnen het team? Denk daar over na. Je kunt altijd bij mij terecht.' Een waardevolle les. Niemand kan het alleen en teveel ego-gedrag gaat ten koste van de teamprestatie. Sindsdien kijk ik meer om mij heen en ben mij veel bewuster van mijn rol binnen het team.

Overzicht houden, aanspeelbaar zijn en het spel verdelen. Dat is mijn taak binnen dit team. Anderen laten scoren, genieten van het samenspel. Dat gaat voortreffelijk binnen dit team,

iedereen weet wat hij moet doen en wil ook een stapje extra voor een ander doen. En zonder bal jagen we met z'n allen, niemand verzaakt. Iedereen wil onmisbaar zijn en doet er alles aan om zijn waarde voor het team te bewijzen. Dat maakt ons zo goed. Precies zoals ik dat als directeur in praktijk breng.

De tegenstander snapt dat ook en gaat er vol voor. Maar toch wordt daar net iets meer gemopperd. Irritaties onderling en naar de scheidsrechter. Met hun agressie proberen ze ons te intimideren. Niet op reageren, gefocust blijven, elkaar scherp houden. We worden sterker, krijgen goede kansen.

Ik word aangepakt, een tackle vol op mijn linkerknie.
'Ahhh... nee, niet weer!'
De aanvoerder is onmiddellijk bij me. 'Gaat het...? Even doorbijten...', we gaan ze pakken, maar daar hebben we jou bij nodig, we kunnen je nu niet missen!'
Belangrijk om te zeggen, zo goed om te horen. Dat weet ik maar al te goed vanuit mijn werk.

Ware teamspirit maakt het verschil!



Fair Play. Altijd!

3. Fairplay

De verzorger gaat het veld weer uit. De tegenstander heeft een gele kaart te pakken. Ik verbijt de pijn, ben boos, maar ergens ook trots dat ze geen grip op me hebben. Het gaat al weer, dit zijn de wedstrijden dat het erop aankomt. Ik zal ze nog wat laten zien!

De wil om te winnen vormt de basis van succes in het spel. Bij voetbal en in het werk. Hoever ga ik daarin? De regels van het spel liggen vast, maar de scheidsrechter bepaalt wat wel en niet is toegestaan. Dat is een kwestie van uitproberen, de grenzen opzoeken. Een schouderduw is doorgaans geoorloofd, maar een elleboog gaat te ver.

Bij een sterke tegenstander moeten we alles uit de kast halen om te overwinnen. Het is dan onvermijdelijk om tot aan de rand te gaan en soms

zelfs daarover. Laten zien dat je er staat en niet over je heen laat lopen. Dat is de basis van succes.

Ook binnen mijn werkomgeving heb ik met regels te maken waar ik mij aan te houden heb. Geschreven en ongeschreven regels. Op een eerlijke manier informatie vergaren, of afspraken op correcte wijze nakomen. Geen smoesjes, maar eerlijk zeggen hoe het zit. Dat is onze bedrijfscultuur. Als ik sjoemel werkt dat uiteindelijk tegen me. Fair play, altijd!

Datzelfde geldt voor een elleboog of een onverantwoorde tackle, vanuit frustratie of wraak. In dat geval ben ik niet meer met winnen bezig, maar dupeer ik alleen mijzelf en mijn team. Ik zoek de grenzen op, maar wél binnen de lijnen.