

**MAVEN
LIFEHACKS**

Ontwikkel je talenten



52 tips om het
beste uit jezelf
te **halen**

DANIEL COYLE

INHOUD

INLEIDING 9

1 BEGINNEN

Staren, stelen en stom durven zijn 17

2 VAARDIGHEDEN VERBETEREN

Op naar je grenzen en daar voorbij 55

3 DE VOORTGANG VASTHOUDEN

Omarm herhaling, wees een bikkel
en hou grote doelen geheim 127

APPENDIX 153

De nieuwe wetenschap van talentontwikkeling

WOORD VAN DANK 157

MEER LEZEN? 159

NOTITIES 161

Inleiding

Het verhaal van dit boekje

Een paar jaar geleden bezocht ik voor een tijdschrift allerlei kweekvijvers van talent. Opleidingen die opvallend veel wereldtoppers voortbrengen op uiteenlopende terreinen, van sport en bedrijfsleven tot beeldende kunst, muziek, wiskunde en wat al niet meer. Bijvoorbeeld:

9

- Een avondse tennisclub in Moskou die in drie jaar tijd meer vrouwelijke top-20-spelers afleverde dan de hele VS.
- Een muzikaal zomerkamp in de Adirondacks waar studenten in zeven weken evenveel vooruitgang boekten als normaal in een heel jaar.
- Een school in een achterstandswijk van het Californische San Mateo waar de

wiskunderesultaten van de leerlingen in vier jaar tijd spectaculair waren verbeterd: vroeger bungelden ze in de nationale ranglijst altijd onderaan, nu zaten ze bij de hoogste 5 procent.

- Een zangatelier in Dallas dat de afgelopen tien jaar al voor miljoenen dollars aan poptalent heeft voortgebracht.
- Een skischool in Vermont die nooit meer dan honderd leerlingen aanneemt en in de afgelopen veertig jaar al vijftig olympische skiërs heeft voortgebracht.

Mijn onderzoek voerde me ook naar een ander soort kweekvijvers: allerlei laboratoria en onderzoekscentra, verspreid over het land, waar onderzoek wordt gedaan naar talentontwikkeling. Eeuwenlang is de mens er klakkeloos van uitgegaan dat talent iets is wat je nu eenmaal hebt of niet, iets wat aangeboren is. Maar een hele trits wetenschappers, onder wie K. Anders Ericsson, Douglas Fields en Robert Bjork, heeft die oude ideeën over talent inmiddels ontkracht. De nieuwe opvatting luidt dat talent niet zozeer afhankelijk is van aangeboren aanleg als van wat we daarmee doen. Om precies te zijn: van de combinatie van motivatie en intensief oefenen die de groei van onze hersenen stimuleert.*

*Waarom de hersenen? Omdat bij de ontwikkeling van een talent alles draait om de hersenen. We praten soms over 'spiergeheugen', maar dat bestaat eigenlijk niet. Onze spieren voeren gewoon uit wat onze hersenen ze opdragen. De nieuwe wetenschappelijke inzichten kun je dus zo samenvatten: Wil je je talent ontwikkelen? Stimuleer dan de groei van je hersenen door intensief te oefenen.

Mijn project groeide uit tot een boek, *The Talent Code*. Daarin beschrijf ik hoe succesvolle kweekvijvers slim gebruikmaken van de natuurlijke wijze waarop onze hersenen vaardigheden ontwikkelen.

Een onverwacht neveneffect van mijn onderzoek was dat ik er zelf ook van profiteerde. Ik ben niet alleen journalist, maar ook vader van vier kinderen, echtgenoot van een vrouw die ijshockey speelt en in mijn vrije tijd bovendien honkbalcoach van een juniorenteam. In ons gezin kampen we dagelijks met vragen die iedere ouder heeft over het bijbrengen en ontwikkelen van vaardigheden: Hoe helpen we onze dochter om de tafels van vermenigvuldiging te leren? Hoe onderscheid je echte aanleg van een tijdelijke bevlieging? Wat is de beste manier om iemand te motiveren? Hoe kun je je kroost stimuleren om zich ergens in te bekwamen zonder dat je verandert in opgefokte tennisouders die hun kinderen alleen maar ongelukkig maken? En wat bleek: mijn onderzoek in die kweekvijvers van talent leverde niet alleen stof op voor mijn journalistieke werk. Het stelde me ook in staat om een betere coach en een betere vader te worden.

Dat begon toen ik de eerste kweekvijver bezocht, de Spartak Tennisclub in Moskou. De eerste ochtend dat ik daar kwam, zag ik een rij jonge spelers die in slow-motion met hun racket stonden te zwaaien zonder bal. De leraar gaf ze een voor een aanwijzingen voor kleine verbeteringen. Ik zag dat leerlingen van verschillende leeftijden samen trinden. Ik zag hoe intens geconcentreerd de jonge spelers naar de oudere sterren keken, alsof ze het beeld van hun perfecte forehands en

backhands in hun geheugen wilden griffen. En in mijn hoofd begon zich een gedachte te vormen: ik kon hier thuis mijn voordeel mee doen.

Vanaf dat moment schreef ik elk goed advies en elke nuttige methode meteen in mijn notitieboekje en plakte er een roze post-it bij. Ik noteerde tips als ‘nieuwe bewegingen altijd overdrijven’, ‘oefenruimte klein houden’ en – mijn persoonlijke favoriet – ‘veel dutjes doen’. En mijn notitieboekje begon uit te puilen van de roze memo’s.

Al die adviezen bleken goed te werken. Heel goed zelfs, te oordelen naar de snelle en gestage vooruitgang in het viool- en pianospel van mijn kinderen, de prestaties van mijn vrouw op de ijshockeybaan en het wedstrijdsaldo van mijn juniorenteam (tien gewonnen tegen drie verloren, terwijl het door mij gecoachte *all-star*-team, dat altijd zwak had gepresteerd, ineens bijna het regionale toernooi haalde). Toen *The Talent Code* was verschenen, kreeg ik reacties van allerlei organisaties die de principes van mijn boek hadden toegepast in hun eigen programma voor talentontwikkeling: een openbare school in Maine, een opleiding voor verpleegkundigen in Minnesota, een golfacademie in Florida, een stoomcursus voor eindexamenkandidaten, een universitair basketbalteam, een softwarebedrijf, organisaties die trainingen voor militaire commando’s opzetten en verschillende professionele sportclubs. Ik bleef rondreizen, kweekvijvers bezoeken, meestercoaches interviewen en post-its in mijn aantekenboekje plakken. En op een gegeven moment beseftte ik dat ik al die tips eens op een rijtje moest zetten.

En dat heb ik in dit boekje gedaan.

Het is een verzameling simpele, praktische tips voor hoe je ergens beter in kunt worden, allemaal afkomstig van de kweekvijvers die ik heb bezocht en van wetenschappers die onderzoek doen op dit gebied. Alle tips hebben zich bewezen in de praktijk, zijn wetenschappelijk verantwoord en zijn bovenal bondig. Want we hebben het allemaal al druk genoeg. Of we nou leraar of vader zijn, coach of kind, kunstenaar of ondernemer, allemaal willen we onze tijd en energie zo effectief mogelijk besteden. En bij het ontwikkelen van onze talenten kunnen we wel een handboek gebruiken, een gids die zegt: *Doe het zo, niet zo*. Een supercoach die in je broekzak past.

Hoe moet je dit boek gebruiken?

Laten we beginnen met deze twee uitgangspunten:

13

1. Iedereen heeft talenten.
2. We weten niet goed hoe we die talenten volledig tot ontplooiing kunnen brengen.

Voor de meesten van ons schuilt het probleem vooral in het hoe. Hoe kunnen we talent herkennen in onszelf en onze naasten? Hoe kunnen we dat talent in de beginfase stimuleren? Hoe kunnen we in zo kort mogelijke tijd zo veel mogelijk succes boeken? Hoe moeten we kiezen tussen verschillende strategieën, leraren en methoden?

Dit boek gaat uit van de gedachte dat je je talent het best kunt ontwikkelen met technieken van suc-

cesvolle kweekvijvers die zich in de praktijk hebben bewezen. De tips die ik heb verzameld, vallen uiteen in drie categorieën; dat zijn de drie delen van dit boek:

1. **Beginnen:** ideeën om je motivatie te prikkelen en een blauwdruk te maken van de vaardigheden die je wilt ontwikkelen.
2. **Vaardigheden verbeteren:** methoden en technieken om in zo kort mogelijke tijd zo veel mogelijk vooruitgang te boeken.
3. **De voortgang vasthouden:** strategieën om ervoor te zorgen dat je ontwikkeling niet stopt, dat je gemotiveerd blijft en gewoontes ontwikkelt die bijdragen aan langdurig succes.

14

Elk deel bestaat uit een reeks tips. Die tips zijn kort: niet omdat ik de zaken versimpel, maar omdat eenvoud juist de kern van de boodschap is. De onderliggende neurologische inzichten zijn complex en fascinerend, maar komen allemaal neer op één simpele kernwaarheid: door kleine handelingen steeds te blijven herhalen worden we een ander mens. In de woorden van zangcoach Linda Septien: ‘Het is geen toverkunst en het is geen hogere wiskunde. Het is een kwestie van keihard werken en slim werken.’

Maar we moeten al dat harde werk wel inpassen in ons drukke leven. Daarom is dit een boekje dat je makkelijk mee kunt nemen – in je broekzak, in een violkist of in een sporttas. En daarom vind je achter-

in een stel lege pagina's voor je eigen aantekeningen.*

Wat je ook wilt leren, of het nou golfen is of een nieuwe taal, gitaarspelen of een start-up beginnen, van één ding kun je zeker zijn: je beschikt van nature al over het mechanisme om van stuntelende beginnening uit te groeien tot ervaren rot. En dat mechanisme wordt niet geregeerd door je genen maar door jouzelf. Elke dag, elke oefensessie is een stap naar een andere toekomst. Dat is een hoopgevende gedachte, vooral omdat het gewoon een feit is.

* Als je wilt reageren of zelf een tip hebt, kun je terecht op www.thetalentcode.com.

1

BEGINNEN

Staren, stelen en stom durven zijn



We leren vaak dat talent is aangeboren. Dat talentvolle mensen moeiteloos dingen doen waar wij alleen van kunnen dromen. Dat is niet waar. Talent begint met een korte maar krachtige ervaring waardoor de vonk van de motivatie overspringt en jij jezelf gaat spiegelen aan personen of teams die ergens in uitblinken. Die vonk is een kleine gedachte die zomaar in je opkomt en je hele wereld in één klap op zijn kop zet. De gedachte: zo kan ik ook worden.

Het eerste deel van dit boek gaat over hoe je die vonk kunt opwekken en de energie ervan het best kunt benutten. De tips bestrijken verschillende gebieden: je mentale instelling, hoe je oefeningen moet toespitsen op het soort vaardigheid dat je wilt ontwikkelen en hoe je de kunst van de grootmeesters kunt afkijken. Maar ze dienen allemaal hetzelfde doel: ervoor zorgen dat de motor opstart en dat jij genoeg brandstof hebt om hem draaiende te houden.



TIP1

Staar naar de persoon die je wilt worden

Als je morgen een tiental kweekvijvers van talent bezoekt, zal je opvallen hoeveel tijd leerlingen daar besteden aan het observeren van de toppers in hun vak. En als ik 'observeren' zeg, dan heb ik het niet over passief toekijken. Ik heb het over staren, met de felle, intens geobsedeerde blik die je ziet in de ogen van een hongerige kat of een pasgeboren baby.

We bekijken het leven allemaal door een bepaalde bril, en je kunt je eigen motivatie aanslingeren door op de brillenglazen beelden te projecteren van mensen

aan wie je een voorbeeld neemt en daar iedere dag naar te staren. Uit onderzoek blijkt dat zelfs de oppervlakkigste associatie met een voorbeeldfiguur onze onbewuste motivatie al enorm kan vergroten. Als je bijvoorbeeld hoort dat je op dezelfde dag geboren bent als een beroemd wiskundige, kan dat ertoe leiden dat je tot wel 62 procent meer energie steekt in het oplossen van moeilijke wiskundeopgaven.

Goed voorbeeld doet goed volgen, en veel kweekvijvers profiteren daarvan. In 1997 telde de Ladies Professional Golf Association Tour niet één deelnemer uit Zuid-Korea. Tegenwoordig spelen er meer dan veertig Zuid-Koreaanse golfsters mee, die samen eenderde van alle toernooizeges voor hun rekening nemen. Hoe komt dat? Toen één Zuid-Koreaanse golfster ineens succes had (Se Ri Pak, die in 1998 twee grote toernooien won), gaf ze honderden Zuid-Koreaanse meisjes een nieuw toekomstideaal. In de woorden van de Amerikaanse golfster Christina Kim: 'Dan zeg je tegen jezelf: als zij het kan, moet het voor mij ook mogelijk zijn.'

Ook volwassenen kunnen baat hebben bij zo'n rolmodel. Zo organiseerde de 5th Special Forces Group van de Amerikaanse commando's niet lang geleden een trainingsprogramma waarbij officieren een paar weken moesten meelopen met de directie van General Electric. Ze gingen elke dag naar kantoor en volgden de directeuren tijdens hun werkdag. Ze hoefden niets anders te doen dan te observeren. Toen ze terug waren bij hun eenheid, merkten hun superieuren dat ze significant beter presteerden op het gebied van lei-

derschap en communicatie. ‘Het was een doorslaand succes,’ zegt bataljonscommandant luitenant-kolonel Dean Franks. ‘We willen dit in de toekomst veel vaker doen.’

Beschouw zulke goede voorbeelden als brandstof voor je hersenen. Gebruik foto’s – de muren van de kweekvijvers die ik bezocht, hingen vaak vol foto’s en posters van hun sterren – of liever nog videobeelden. Maak bijvoorbeeld een playlist van een paar YouTube-filmpjes om te bekijken voor een training of voordat je gaat slapen.



TIP2

24

**Trek iedere dag een kwartier uit om je nieuwe
vaardigheid in je geheugen te griffen**

Wat is de beste manier om iets nieuws te leren? Naar de uitleg van een docent luisteren? Een handboek lezen? Of gewoon in het diepe springen en het uitproberen? Veel kweekvijvers gebruiken een techniek die ik de graveermethode noem. Die komt erop neer dat je de betreffende vaardigheid eerst heel goed en supergeconcentreerd bekijkt, steeds weer opnieuw, zodat je hersenen er een gedetailleerde mentale blauwdruk van opslaan.

Voor het tv-programma *60 Minutes* verzamelde de tennisleraar en auteur Timothy Gallwey enkele jaren geleden een groep mensen van middelbare leeftijd die nog nooit een bal hadden geslagen. Hij liet ze een korte vaardigheidstest uitvoeren en selecteerde toen de vrouw die daarop het slechtst scoorde. Vervolgens begon hij zonder een woord te zeggen forehands te slaan, terwijl zij toekeek. Hij wees haar op de stand van zijn voeten, de manier waarop hij het racket vasthield en het ritme van zijn slag. De vrouw keek aandachtig toe en begon zijn beweging na te bootsen. Binnen twintig minuten sloeg ze een verbluffend fatsoenlijke forehand.

Een ander voorbeeld is de Suzuki-methode bij muziekles. Daarbij geef je niet je ogen maar je oren de kost: als leerling krijg je niet alleen les maar moet je ook iedere dag naar een selectie liedjes luisteren, van 'Altijd is Kortjakje ziek' tot steeds complexere melodieën. Door die liedjes steeds opnieuw af te spelen worden ze in je geheugen gegrift. Met die 'luistertraining' leg je een sterke mentale plattegrond van de muziek aan, ijkpunten waaraan je vervolgens het succes van je eigen pogingen kunt afmeten.

Het geheim van deze graveermethode schuilt in de intense band met datgene waar je naar kijkt of luistert: je moet zo intensief naar het voorbeeld kijken of luisteren dat het voelt alsof je de handeling zelf uitvoert. Bij fysieke vaardigheden moet je jezelf in het lichaam van je voorbeeld verplaatsen. Wees je bewust van de beweging en het ritme, probeer de beweging van binnenuit te voelen. Bij mentale vaardigheden

moet je proberen alle keuzemomenten van je grote voorbeeld te doorlopen. Schakers doen dat door klassieke partijen zet voor zet na te spelen. Redenaars doen het door beroemde toespraken voor te dragen, compleet met alle oorspronkelijke stembuigingen. Musici door hun favoriete nummers te coveren. En ik ken schrijvers die dit effect bereiken door hele passages uit een meesterwerk letterlijk over te schrijven. (Klinkt zweverig, maar het werkt echt.)



TIP3

27

Steel zonder schuldgevoel

Je hoort vaak dat talentvolle mensen hun vaardigheid ontwikkelen door ‘gewoon hun instincten te volgen’. Klinkt leuk, maar het is lariekoek. Je verbetert jezelf alleen door het opnemen en verwerken van nieuwe informatie. En de beste bron van informatie zijn de toppers in je vakgebied. Van hen moet je de kunst afkijken.

Jatwerk heeft een lang verleden in de geschiedenis van sport, kunst en design. Het wordt dan meestal ‘invloed’ genoemd. De jonge Steve Jobs jatte het idee

voor uitklapmenu's en de computermuis van het Xerox Palo Alto Research Center. Dat hoge 'woeoeoeoe'-geroep in 'She Loves You', 'From Me to You' en 'Twist and Shout' hadden de jonge Beatles afgekeken van hun idool Little Richard. De jonge Babe Ruth modelleerde de armzwaai voor zijn slag op de formidabele swing van zijn idool Shoeless Joe Jackson. In de woorden van Picasso (zelf ook nooit te beroerd om wat jatwerk te plegen): 'Goede kunstenaars kopiëren, grote kunstenaars jatten.'

Linda Septien is oprichter van de Septien School of Contemporary Music in Dallas, een kweekvijver die al voor miljoenen dollars aan popsterren heeft voortgebracht, onder wie Demi Lovato, Ryan Cabrera en Jessica Simpson. Zij houdt haar leerlingen voor: 'Je moet alles bij elkaar jatten wat je kunt, schat. Luister naar elke zanger die beter is dan jij en kijk wat je van ze kunt leren. En maak je dat eigen.' Ze doet het zelf ook: ze heeft al veertien ringbanden vol ideeën die ze heeft opgedaan van grote sterren. Vol plastic hoesjes met allerlei briefjes, soms zelfs servetjes, waarop ze aantekeningen heeft gekrabbeld over van alles en nog wat, van goede tips om een hoge noot te halen tot omgaan met een rumoerig publiek (oplossing: een grapje maken).

Creatief jatwerk kan ook een verklaring zijn voor sommige curieuze patronen in de verdeling van talent, zoals het feit dat het jongste lid van een muzikale familie vaak het grootste talent is. (Andy Gibb, de jongste Bee Gee; Nick, de jongste Jonas Brother; en Michael Jackson, om er maar een paar te noemen.

En dan zwijg ik nog maar over Mozart, Johann Sebastian Bach en Yo-Yo Ma, alle drie de laatstgeborene.) Dat verschijnsel valt deels te verklaren door het ‘goede voorbeeld’-fenomeen (zie tip 1) en deels door jatwerk. Het jongste kind krijgt meer goede informatie aangeboden. Het ziet de oudere broers en zussen aan het werk en heeft volop gelegenheid om die na te doen, om te zien wat werkt en wat niet. Met andere woorden: om ideeën te jatten.

Als je iets wilt stelen, richt je dan op iets specifiek, niet op een algemene indruk. Imiteer concrete details: de hoek die de linkerelleboog van een golfer maakt op het hoogste punt van zijn backswing. De stand van de pols van een chirurg. De precieze vorm en lipspanning van de mond van een zanger die een hoge noot zingt. De precieze duur van de stilte die een komiek laat vallen voordat hij met zijn punchline komt. Vraag jezelf af:

29

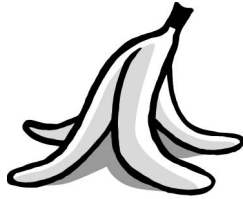
- Wat zijn hier precies de cruciale stappen?
- In welk opzicht voeren zij die stappen anders uit dan ik?



TIP4

Koop een notitieboekje

Veel toppers in hun vak houden een soort logboek bij van hun prestaties. Tenniskampioen Serena Williams en honkballer Curt Schilling gebruiken een notitieboekje. De rapper Eminem en de choreograaf Twyla Tharp hebben een schoenendoos met losse papiertjes waarop ze invallen hebben gekrabbeld. De precieze vorm doet er niet toe. Het gaat erom dat je dingen opschrijft en erover nadenkt. Resultaten van vandaag. Ideeën voor morgen. Doelen voor volgende week. Met zo'n aantekenboekje breng je dat in kaart. Het schept helderheid.



TIP5

Wees niet bang voor uitglijers

De ploeggenoten van ijshockeylegende Wayne Gretzky waren soms getuige van een vreemd tafereel: Gretzky die onderuitging terwijl hij in zijn eentje op het ijs aan het oefenen was. Het lijkt misschien vreemd, de grootste ijshockeyer ter wereld die als een beginnening zijn evenwicht verliest, maar het is niet meer dan logisch. Al was Gretzky nog zo goed, hij wilde steeds nóg beter worden, de grenzen van het mogelijke verder oprekken. Dat lukt alleen door nieuwe verbindingen aan te maken in je hersenen. Dus door

dingen uit te proberen, te falen en ja, soms op je bek te gaan.

Het is niet leuk om openlijk op je bek te gaan. Maar het is van vitaal belang dat je bereid bent om stomiteiten te begaan, ook al doet het soms pijn om voor gek te staan. Streven, falen en opnieuw proberen, dat is de manier om ervoor te zorgen dat je hersenen groeien en nieuwe verbindingen aanmaken. Vanuit het oogpunt van talentontwikkeling zijn fouten immers geen fouten: het zijn wegwijzers naar verbetering.

Een manier om het maken van 'productieve fouten' actief te stimuleren, is het instellen van een regel die leerlingen dwingt om dingen te proberen die ze anders misschien vreemd of riskant zouden vinden. Zo prikkel je ze om de grenzen van hun kunnen op te zoeken (zie tip 13). Op de Meadowmount School of Music, een zomerkamp van zeven weken in New York State, wordt bij repetities vaak deze regel gehanteerd: zolang een willekeurige voorbijganger de muziek nog kan herkennen, speel je te snel. Dat levert supertrage uitvoeringen op (die een beetje doen denken aan zingende walvissen). Het voordeel daarvan is dat er kleine foutjes aan het licht komen die anders aan de aandacht zouden ontsnappen. Uiteindelijk gaan de leerlingen daardoor dus beter spelen.

Bedrijven stimuleren het ook. Google heeft zijn 20-procentregel: medewerkers mogen 20 procent van hun tijd besteden aan eigen projecten. Omdat die projecten hun aan het hart gaan, zijn ze ook sneller bereid om er risico's mee te nemen. Ik ben al heel wat organisaties tegengekomen waarin de werknemers

contractueel moeten beloven dat ze risico's zullen nemen en fouten zullen maken. LivingSocial, een internetbedrijf in Washington, hanteert als vuistregel dat je één keer per week een besluit moet nemen waar je bang voor bent.

Welke strategie er ook wordt gebruikt, het doel is altijd hetzelfde: je moet geprikkeld worden om risico's te durven nemen en om fouten niet op te vatten als een misleuning, maar als informatie om de volgende keer de juiste stap te kunnen zetten.