

INHOUD

Intro	9
Inleiding	15
1. Mentale veerkracht	19
Comfort	22
Uitdagingen	22
Opstaan	23
Geluk en gedrag	24
2. De formule van mentale veerkracht	27
Samenvatting	27
Ontleding van de formule	28
3. Motivatie	31
Ijsberg van McClelland	31
Pyramide van Dilts	34
Bewustwording van niveaus	41
Intrinsieke motivatie	42
Extrinsieke motivatie	44
Het Sawyer effect	47
Zelfdeterminatie	48
Bevlogenheid	50
Persoonlijk verhaal	52
4. Doorzettingsvermogen	55
Trainen	57
Stretch	58
Kleine stappen en successen vieren	59
Tegenslag en visualisatie	60

Gedachtenpatronen	52
De stimulerende achterstand	64
De remmende voorsprong	65
Doelen stellen	67
Droomdoelen	69
Resultaatdoelen	69
Procesdoelen	71
Valkuilen bij doelen stellen	72
Innerlijke kracht	73
Zelfvertrouwen	74
Zelfspraak	75
Omgaan met angst	77

Persoonlijk verhaal **79**

Focus	80
Niet	82

Persoonlijk verhaal **83**

5. Verantwoordelijkheid	87
Perspectief	88
Besluitvaardigheid	90
Twijfel en perfectionisme	92
Proactief	94
De rode agenda	95
Energie	97
Autonomie	98

Persoonlijk verhaal **102**

6. De uitkomst van de formule **107**

7. De veerkrachtformule in het professionele leven	111
De M in het team	112
De D in het team	113
De V in het team	113
Mentale veerkracht in het team	114
8. De veerkrachtformule in het privéleven	117
Schoenen	118
9. De veerkrachtformule in de topsport	123
De winnende underdog	124
Winnaarsmentaliteit	125
MV=M+D+V in de sport	127
Teams	128
Persoonlijk verhaal	129
10. Mentale veerkracht kun je trainen	135
Het ontwikkelen van persoonlijke mentale veerkracht	135
Het ontwikkelen van de mentale veerkracht van het team of de organisatie	136
Trainingstools	137
Doelen stellen	138
Visualisatie	139
Gedachtetraining	141
Focus	143
Uitdagingen aangaan	146
De werking van je brein in jip-en-janneketaal	147
11. Meer plezier, meer energie en betere prestaties	153
Moet je dan altijd maar presteren?	155
Nawoord	157

INLEIDING

Je hebt dit boek in handen. Waarom? Omdat je altijd op zoek bent naar vooruitgang. Omdat je aldoor geïnspireerd wilt worden. Omdat je altijd op zoek bent naar nieuwe inzichten.

Dit boek gaat over het creëren van meer plezier, meer energie en betere prestaties.

Het is mijn verhaal. En ik hoop met mijn verhaal jou te inspireren om jouw eigen verhaal te onderzoeken. Doen wat voor jou werkt. Daar gaat het om. Toepasbaar in het dagelijks leven. Zowel privé als professioneel.

De rode draad in mijn leven is mentale veerkracht. Ik leef mentale veerkracht. Reflecterend op een groot aantal gebeurtenissen die ik mocht meemaken bracht het mij tot een formule. Een formule die ik zelfstandig heb onderzocht. Niet op basis van wetenschap maar op basis van persoonlijke verhalen en situaties uit de praktijk. Mijn onderzoek heb ik gedaan door mezelf in extreme situaties te plaatsen. Tijdens solo-expedities in woestijnen en onherbergzame gebieden. Tijdens extreme fysieke uitdagingen in arctische gebieden. Tijdens niet ongevaarlijke militaire missies in teamverband en tijdens heimelijke operaties gedurende mijn werkzaamheden bij de politie.

Deze uitdagingen, opgeteld bij een aantal indrukwekkende situaties in mijn privéleven, zorgden bij mij voor een onmetelijke nieuwsgierigheid naar de veerkracht van de mens. De tijd, het ouder worden, was mijn vriend om te kunnen reflecteren en zaken in perspectief te kunnen plaatsen. De afgelopen jaren

heb ik prachtige gesprekken mogen voeren en indrukwekkende verhalen mogen beluisteren. De transitie naar het begeleiden van organisaties en teams die op topniveau dienen te presteren lag voor de hand. Elke organisatie, elk team, elk individu is gebaat bij een grote mate van mentale veerkracht. En het goede nieuws is dat je het kunt trainen.

Ik ben geen ervaringsdeskundige die jou gaat vertellen hoe het moet. Ik heb namelijk zelf een allergie voor ervaringsdeskundigen. Mensen die bergen hebben beklommen en vervolgens pretenderen alles te weten van samenwerken of het bereiken van doelen. Of trainers die een burn-out hebben gehad en vervolgens, met veel projectie, jou voor dezelfde ervaringen willen behoeden. Presteerdere uit de top van het bedrijfsleven of de sport, die jarenlang een egoïstisch bestaan hebben geleid en na hun carrière lezingen geven over teambuilding. Ik heb er soms mijn vraagtekens bij omdat ik regelmatig de dieper liggende laag en de puurheid mis. Wil wel benadrukken dat ik enorm veel respect heb voor mensen die tot ongekende prestaties in staat zijn. Mensen die er alles voor over hebben om een bepaald doel te bereiken. Ik heb een enorme fascinatie voor winnaars. Het zijn mijn voorbeelden en inspiratiebronnen. En ik ben dankbaar dat ik dagelijks met ze mag werken.

Ik nodig je uit om door middel van dit boek jouw eigen verhaal te onderzoeken. Haal eruit wat er voor jou inzit. Word sterker dan ooit. Word beter dan ooit. Word gelukkiger dan ooit. Creëer plezier en energie in je leven. En mogelijk zal dit boek je hierbij kunnen helpen.



HOOFDSTUK 1

Mentale veerkracht

Mentale veerkracht is het vermogen om je succesvol staande te houden in wisselende omstandigheden.

Dat is mijn definitie van mentale veerkracht. Je staande houden. Succesvol. In wisselende omstandigheden.

Mentale veerkracht wordt vaak gerelateerd aan situaties waarin het tegen zit of wanneer men onder zware druk staat. Wanneer er sprake is van negatieve stress. Ik zie veerkracht echter ook in normale, positieve situaties. Veerkracht is namelijk iets wat je altijd bij je draagt. Het is jouw vermogen. Dus ook wanneer je gelukkig en succesvol bent is veerkracht een eigenschap die je leert om daarvan te genieten en het goede gevoel vast te houden.

Veerkracht gaat ook over effectief zijn. De juiste dingen doen op het juiste moment. De topsporter die op het juiste moment piekt. De salesmanager die op het juiste moment een deal maakt. De directeur die op het juiste moment een cruciale beslissing neemt. De moeder die op het juiste moment opvoedkundig optreedt.

Veerkracht gaat over jouw vermogen om van een acht een tien te maken. Het gaat over beter worden. Sterker.

Ik ken mensen die onder stressvolle omstandigheden extreem goed presteren. Mensen die druk nodig hebben om het beste uit zichzelf te kunnen halen. Tegelijkertijd heb ik ook mensen gezien die bezwijken onder dezelfde soort omstandigheden. Veerkracht

is persoonlijk. Er wordt nog steeds heel veel onderzoek gedaan om antwoord te kunnen geven op de vraag; Is iets aangeboren of in de loop der jaren ontwikkeld? Nature versus nurture.

Ik geloof dat veerkracht grotendeels maakbaar is. Of beter gezegd, ontwikkelbaar. Uiteraard krijgen we allemaal iets van huis uit mee. We komen ergens vandaan en het kan genetisch mee of tegen zitten. Jouw rolmodellen die zich vroeg in jouw leven aandienen zijn hierbij van invloed. Je ouders, broers, zussen, kleuterjuffen, leerkrachten, sporttrainers, vriendjes, vriendinnetjes, zij vervullen allemaal een rol in jouw ontwikkeling op jonge leeftijd. Ook op mentaal vlak. Uiteindelijk gaat het erom hoe je deze rolmodellen een plek in je leven geeft. En hoe je tegen bepaalde leuke, verdrietige, spannende, mooie gebeurtenissen aankijkt. Als kind doe je dat op een andere manier dan wanneer je later op volwassen leeftijd, reflecteert op zaken. Op jonge leeftijd maak je al veel mee. Je groeit op met vallen en opstaan. Je kan echter nog niet alles een naam geven. Maar gevoelsmatig weet je of iets oké is of niet.

In de loop van de jaren kunnen we dat 'gevoel' kwijtraken. Door omstandigheden, door gebeurtenissen. Vanwege het feit dat je steeds bevestiging krijgt van een bepaalde kant.

Met de juiste training en de juiste aandacht kun je dat gevoel weer oproepen, de diepste kern weer aanboren en van daaruit leven. Leven vanuit zelfvertrouwen. Vanuit je eigen kracht. Het is mijn overtuiging dat een ieder die kracht in zich heeft. De kracht om zich staande te houden. De kracht om vooruitgang te boeken. Het gaat erom die kracht weer te vinden als je die kwijt bent geraakt. En dezelfde kracht door te ontwikkelen als je vooruitgang wil boeken en succesvol wilt zijn. Met de juiste training en de juiste inzet is dit mogelijk. In die zin geloof ik in de ontwikkelbaarheid van veerkracht.

Veerkrachtige mensen hebben een intrinsiek verlangen naar succes in belastende situaties. Laat deze zin nog eens op je inwerken. Een intrinsiek verlangen naar succes. Verderop in dit boek kom ik terug op dit intrinsieke verlangen. De motivatie. Deze kan namelijk ook extrinsiek zijn. Maakt het uit? Wellicht. In ieder geval draait het ook om succes. Succesvol een situatie de baas worden. Controle krijgen. Controle over de situatie. Maar ook controle over je eigen percepties, gevoelens, gedachten en dus je gedrag.

Het verschil tussen succesvolle, veerkrachtige mensen en mensen die niet succesvol en niet veerkrachtig zijn is klein. Het zijn details die het verschil maken. Het verschil tussen succesvolle ondernemingen en ondernemingen die het niet redden is marginaal. In een aantal gevallen kun je het verschil herleiden naar één enkele genomen beslissing. Naar een kruispunt waar de een linksaf is gegaan en de ander rechtsaf. Waar de een wellicht risico heeft genomen en de ander voor veiligheid ging. Waarin het ene bedrijf koos voor vooruitgang en het andere voor stabiliteit.

Ook in de topsport zie je dit terug. Details die het verschil maken tussen winst en verlies. Een kleine blessure, een beslissing van de scheidsrechter, een andere voorbereiding, het wisselen van materiaal, gedoe in de begeleidingsstaf. En dan natuurlijk de vorm van de dag. Een topsporter is dagelijks met details bezig. Dat onderscheidt hem namelijk van de amateur. Daarbij geloof ik heel erg in de maakbaarheid van de dag. Door de juiste patronen in je hersenen aan te leggen is de vorm van de dag maakbaar. Door de juiste attitude aan te nemen, details de optimale aandacht te geven, kun je jouw kans op succes vergroten.

In het leger waar ik deel mocht uitmaken van de elite-eenheid van de krijgsmacht, draaide alles om details. Details bepaalden het verschil tussen heelhuids terugkomen van een actie of horizontaal, gedragen door je kameraden. Niet alleen winst versus verlies maar

ook leven versus dood. Ook hier is het verschil tussen een held en schlemiel een kwestie van details.



Comfort

Mensen zijn van nature gericht op comfort. Ze zoeken automatisch veiligheid en vinden het fijn om aan bepaalde, vertrouwde patronen vast te houden. Het zorgt voor structuur en rust. Verschillende theorieën geven aan dat daadwerkelijke groei echter buiten de zogenaamde comfortzone plaatsvindt. Als je echt wilt groeien moet je het een beetje spannend maken. En wanneer het een beetje spannend wordt en jouw vaardigheden op een bepaald niveau getest worden, is er kans op groei. Ik weet het niet. Jarenlang heb ik deze boodschap uitgedragen. Daadwerkelijke groei vindt plaats buiten de comfortzone. Ik dacht mezelf buiten mijn comfortzone te plaatsen door een solo-expeditie te ondernemen van 6000 kilometer door Mongolië en Siberië. Drie maanden lang overleven en mezelf op eigen kracht verplaatsen door woestijnen en wildernis. Totdat het eindpunt werd bereikt. Achteraf kwam ik erachter dat ik al die tijd gewoon deed waar ik goed in was. Plannen, organiseren, mijn skills gebruiken die ik nodig had, mezelf lichamelijk en mentaal uitdagen. Het voelde goed. Uit mijn comfortzone? Nee, dus. Hoewel in de ogen van sommigen ik bezig was met een hachelijke onderneming die mij mogelijk het leven kon kosten. Ik heb wel het nodige geleerd van dit soort ondernemingen. Maar hierover later meer. In de comfortzone is het in ieder geval goed toeven.



Uitdagingen

Veerkrachtige mensen gaan echter wel op zoek naar uitdagingen. Uitdagingen waarvan ze kunnen leren. Waarin ze kunnen groeien

als mens. Zichzelf verrijken met nieuwe impulsen en met nieuwe inspiratie. Veerkrachtige mensen kennen hun hulpbronnen. Ze hebben goed zicht op wat energie kost en wat energie geeft. En durven hierin ook keuzes te maken. Een bewuste keuze maken voor een energieverblindend project is een keuze. En zolang die keuze bewust is, dan is er niks aan de hand.

Je omringen met energiebronnen, zaken, mensen, die je energie opleveren is ook een keuze. Opnieuw het woord keuze. Veerkrachtige mensen kiezen. Het overkomt je dus niet allemaal.

Dat wil niet zeggen dat er nooit iets ergs gebeurt. We hoeven elkaar niet uit te leggen hoe het leven in elkaar zit. Soms gebeuren er zaken waar je geen vat op hebt. Die je niet begrijpt. Die je voorstellingsvermogen te boven gaan. Een explosie van verdriet of pijn. Een confronterende gebeurtenis die zijn sporen achterlaat. Soms is het een kwestie van incasseren en laag blijven als je in een hoek zit waar de klappen vallen. Ik ben niet iemand die zegt dat alles altijd goed komt. Ik ben geen positiviteitsgoeroe die zegt dat wanneer je maar positief denkt, dingen altijd op de pootjes terecht komen. Ik heb genoeg dingen gezien die nooit meer goed komen. Er waren geen pootjes meer om op terecht te komen. Sommige zaken zal je altijd met je meedragen. Ingrijpende gebeurtenissen die een diepe kras op je ziel achterlaten. Ervaringen die je dusdanig gekneet hebben dat de vorm er blijvend uit is. Het komt niet altijd goed.



Opstaan

In veel en misschien wel de meeste gevallen gaat het niet om het vallen. Maar gaat het om het opstaan. De rietstengel die weer terugbuigt na een zware storm. De bokser die weer opstaat na een knock-out. De vader die probeert zijn leven weer op te pakken