

Erik Bertrand Larssen

HELWEEK

7 dagen die je leven veranderen

uitgeverij **boom/nelissen**

Copyright: © Uitgeverij Boom Nelissen, Amsterdam 2014
Vertaling: Maud Jenje, Wormerveer en Sofie Maertens,
Ename.

**Dit is een previeweditie van het boek *Helweek* van
Erik Bertrand Larssen (vertaling van *Helvetesuka*,
J.M. Stenersens Forlag AS, Oslo, Noorwegen).
Tekst is onder voorbehoud en niet geredigeerd.**

***Helweek* verschijnt op 1 oktober 2014.**

*Gun jezelf een helweek en laat van je horen: blog, film,
fotografeer jouw helweek en laat het zien op **helweek.nl**
of social media (facebook, instagram, twitter, etc)*

ALLE RECHTEN VOORBEHOUDEN

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912
gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave
worden verveelvoudigd, opgeslagen in een
geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt,
in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch,
mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enig andere
manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming
van de uitgever.

Inhoud

Een lus in het touw	7
 Deel 1 Achtergrond	 15
Kamp Trandum, zomer 1992	17
Waarom zou je Bertrands helweek uitvoeren?	27
 Deel 2 De praktijk	 71
Maandag: Vaste gewoontes	73
Dinsdag: Modus en focus	89
Woensdag: Timemanagement	103
Donderdag: Buiten je comfortzone	127
Vrijdag: Rust en herstel	137
Zaterdag: Innerlijke dialoog	147
Zondag: Plaats je leven in perspectief	167

Een lus in het touw

'Twee jonge visjes zijn een eindje aan het zwemmen. Vanuit tegenovergestelde richting komt een oudere vis aanzwemmen. De oudere vis knikt: goedemorgen, jongens, hoe is het water vandaag?

*De twee jonge visjes zwemmen verder. Dan draait de ene zich om naar de andere en vraagt: wat is in vredesnaam water?'
Uit een toespraak van David Foster Wallace*

*'Alle dagen die kwamen en gingen. Nooit geweten dat ze het leven zelf waren.'
Stig Johansson*

De twee citaten hierboven gaan over hetzelfde. Ze gaan over het leven, dat waar je elke dag opnieuw middenin staat, dat wat er overal en altijd is, en wat je precies daarom zelden opmerkt.

Stel je het leven eens voor als een lange, rechte tijdslijn. Je wordt geboren, je leeft je leven en dan ga je dood. Je leeft in een land waar van alles in overvloed is. Met de basale strijd om het bestaan – die het grootste deel van het leven van de meeste mensen op deze aarde beheerst – houd je je nauwelijks bezig.

Maar naarmate je ouder wordt, valt het je op dat de dagen op elkaar beginnen te lijken. De weken lijken op elkaar. De jaren. Misschien kun je ze niet eens meer van elkaar onderscheiden.

Je hebt alles wat je nodig hebt. Alles gaat eigenlijk best goed.

Meestal is het niet zo slecht gegaan.

Je hebt natuurlijk hoogte- en dieptepunten gekend, maar meestal is alles naadloos in elkaar overgegaan.

En toch mis je iets. Lijkt het.

Stel je opnieuw voor dat je leven een lange, rechte lijn is. Stel je voor dat je besluit deze lijn te onderbreken, door een lus in het touw te leggen, een *loop*, in de vorm van een week waarin je uit je dagelijkse routine stapt, uit alle gewoontes en ideeën die je je eigen hebt gemaakt. Misschien is dat precies wat je nodig hebt; iets anders. Een uitdaging die ervoor zorgt dat je net iets verder moet reiken dan je gewend bent. Misschien zou het fijn zijn als je het alledaagse

kon doorbreken met iets wat je bijblijft. Iets waar je van leert, iets waar je met trots op kunt terugkijken, iets wat je als referentiepunt kunt gebruiken, iets wat je meer brengt dan het leven je tot nu toe heeft gebracht. Het is gemakkelijk om in routine te vervallen, in dezelfde sleur, in het oude patroon.

Ik heb het geluk gehad dat ik in totaal verschillende bedrijfstakken mocht werken, bij ondernemingen of organisaties die uitblonken in hun branche, hun business of onderdelen van de maatschappij. Ik heb gewerkt voor telecombedrijven en financiële instanties, en ook als headhunter. Ik heb de kans gekregen om te werken met sporters en trainers van vijftien verschillende nationale teams in Noorwegen en daarbuiten, van sumoworstelaars, golfers en zeilers tot langlaufers en taekwondoka's. Ik heb ervaring met Navy SEALs in de VS, SAS 22 in Groot Brittannië en Noorse speciale eenheden. Ik heb vooral in Noorwegen gewerkt, maar de laatste jaren ook daarbuiten. Als *mental trainer* reis ik nu de wereld rond om mijn kennis over *mental training* te delen. Elke week spreek ik met leiders en specialisten van diverse organisaties.

8 — zijn trotse organisaties, met trotse mensen. Mensen met beroepstrots, met een geweldige instelling tegenover zichzelf, hun collega's en hun chefs. Toch is er een organisatie die zich onderscheidt van alle andere, en dat is die van de speciale eenheden. Die organisatie is er in mijn ogen duidelijk in geslaagd iets unieks te creëren, waarvan zowel de individuen als de organisatiecultuur getuigen. En de hoofdoorzaak hiervan is het enorme bewustzijn van dat wat ik *mental training* noem.

Een van de belangrijkste elementen hierin is de helweek. Ik drink weleens een biertje met wat oudere officieren van de Britse speciale eenheden en als de stemming goed is, worden opvallend veel verhalen en ervaringen over die helweek uitgewisseld. Heel veel mensen denken nog regelmatig terug aan de helweek, zelfs als het al jaren geleden is dat ze eraan hebben deelgenomen. En die verhalen worden meestal met humor, vrolijkheid en gelach verteld – en met trots. Als je wat verder doorvraagt, zijn de meesten het erover eens dat die week voor hen meer was dan alleen maar een fysieke uitdaging. Die week brengt iets waardevollers, iets waar we allemaal iets aan kunnen hebben en van kunnen leren.

Ik wil graag een niet-militaire variant maken op de helweek van het leger. Een helweek voor iedereen. Je doet gewoon wat je altijd doet, maar je gaat alles ongelooflijk veel beter doen.

Ik noem deze week 'Bertrands helweek'. Die begint maandagochtend om vijf uur, als je opstaat, en eindigt zondagavond om tien uur, als je naar bed gaat. In de tussentijd zul je je 'oude ik' vervangen door een betere, bewustere versie van jezelf. Je zult in een week tijd de beste versie van jezelf worden. Hoop of verwacht niet dat alles vanzelf gaat en dat je van het ene op het andere moment beter wordt. Ik raad je wel aan om heel binnenkort met die week te beginnen. Om te zien, te leren, om momentum te creëren en het te ervaren. Zodat je een week beleeft die je bijblijft en die je later op zo veel manieren van pas komt, dat je blij bent dat je ervoor bent gegaan.

We weten altijd zo verdomd goed wat we moeten doen om beter te worden, beter te presteren, ons beter te voelen. Maar we doen het niet. Mijn ervaring is dat als je een helweek doormaakt, je zult merken dat het helemaal niet zo moeilijk is dingen te doen waar je anders tegenop ziet. Gedurende een week moet je eenvoudige gedachten incorporeren. Eenvoudige handelingen. Je zult gezond eten. Je zult elke dag sporten. Je zult efficiënt rusten. Je zult luisteren naar de mensen om je heen. Je zult geconcentreerd werken. Je zult op tijd opstaan. Je zult op tijd naar bed gaan. Je zult bij alles grondig te werk gaan. Je zult de onbeduidende zaken naast je neerleggen. Je zult adequaat prioriteiten stellen. Je zult een goede medemens zijn. Je zult geven. Je zult positief en gelukkig zijn. Je zult zelfbewust, offensief, proactief en daadkrachtig zijn. In één week tijd zul je de beste versie van jezelf worden. Eén week maar. Is dat lang of is dat kort? Het is een ervaring die je in elk geval de rest van je leven meeneemt.

Dit boek bouwt voor een groot deel verder op mijn vorige boek. Als je dat hebt gelezen, herken je veel begrippen en perspectieven. Voor degenen die het niet hebben gelezen, leg ik de begrippen nog eens uit. De boeken kunnen uiteraard onafhankelijk van elkaar worden gelezen, maar het is zeker een voordeel als je ze allebei leest. Ze hebben natuurlijk veel gemeen omdat ze allebei gaan over mental training en door mij geschreven zijn. Maar het grootste verschil is toch wel dat *Helweek* praktischer georiënteerd is.

Beide boeken gaan uitdrukkelijk over mijn levensfilosofie, *The Bertrand Way*. Sommigen denken misschien dat ik iemand ben die zegt dat je leven op orde is als je maar vroeg genoeg opstaat en flink gas geeft.

Het is uiteraard aanzienlijk genuanceerder dan dat. Tegelijkertijd dekt het ook wel de lading.

Maar ook weer niet helemaal. Het gaat niet alleen om gas geven. Het gaat om meer, iets waardevollers. Het gaat onder meer om bewustwording, evenwicht te vinden, te geven aan anderen en een goed mens te zijn. Het gaat erom het leven aan te kunnen, het leven te begrijpen, er alles uit te halen.

Natuurlijk is het zo dat het leven van individu tot individu totaal verschillend is. Voor de één is het leven altijd zwaar, voor de ander schijnt bijna elke dag de zon. Voor de één zijn er pieken en dalen, voor de ander verloopt het relatief gelijkmatig. Toch denk ik dat voor iedereen, los van de situatie, het leven beter kan worden. Iedereen kan een waardevoller leven leiden met meer pieken. Het is een kwestie van het beste uit je leven te halen, je er bewust van te zijn en ook op een positieve manier je omgeving te beïnvloeden. Je moet wensen dat jij zelf en je omgeving er beter van worden.

10 Sommigen vinden het egoïstisch om jezelf verder te willen ontwikkelen. Maar doordat je het beste uit jezelf haalt, kun je ook goed zijn voor anderen. Het is niet toevallig dat vliegtuigpassagiers wordt gevraagd om het zuurstofmasker eerst over de eigen mond en neus te plaatsen en daarna de anderen te helpen. Je zult heus niet als een monster uit mijn helweek komen. Integendeel. Je zult er als een beter mens uitkomen. Je zult harmonischer zijn, tevredener met jezelf. Je zult niet alleen iemand zijn die beter presteert, maar je zult ook een beter mens zijn.

De technieken, hulpmiddelen, gezichtspunten en bewustwordingsprocessen die ik in dit en mijn vorige boek beschrijf, en die ik voornamelijk van anderen heb geleerd, zijn eenvoudig.

In feite zo eenvoudig dat veel mensen ze juist daarom niet gebruiken. Ze lijken door hun eenvoud niet te kunnen werken. Die haast banale eenvoud maakt velen sceptisch. Hoe kan zoiets eenvoudigs iets veranderen wat zo moeilijk, veeleisend, complex of zelfs hopeloos lijkt?

Voor al van hoogopgeleide mannen van rond de veertig of ouder met fantastische banen in het bedrijfsleven ondervind ik kritiek op wat ik probeer uit te dragen. Ik begrijp hun scepsis. In principe ben ik zelf ook een typische criticus van mijn eigen vakgebied. Ik ben in heel wat opzichten conservatief en rationeel, en ik ben ook opgegroeid in zo'n milieu. Daar komt bij dat ik heb gewerkt voor organisaties die deze grondhouding op vele manieren hebben versterkt. Maar door allerlei nogal uiteenlopende oorzaken – een gelukkige mix van persoonlijkheid, achtergrond, interesses en toevallige ontmoetingen met mensen en gebeurtenissen in mijn leven – heb ik dus langzaam maar zeker begrepen welke enorme waarde die eenvoudige technieken kunnen hebben. En pas als je erin gelooft, er met heel je hart voor gaat en er gebruik van maakt, hebben ze effect. Het feit dat iets eenvoudigs een groter effect kan hebben dan je in eerste instantie dacht, maakt bepaalde mensen natuurlijk sceptisch en kritisch. Een scepticus die het halfslachtig probeert, zal natuurlijk zijn vooringenomenheid bevestigd zien.

Mensen denken: ik hoef geen gebruiksaanwijzingen te lezen om foto's te maken met dat fototoestel, om die commode in elkaar te schroeven of om die computer te gebruiken. Meestal hebben ze gelijk. Ze krijgen de apparaten aan de praat, dus gaan ze ongeduldig aan de slag. Maar niemand zal hun vertellen hoe ze de camera optimaal en correct kunnen bedienen, hoe ze die in verschillende situaties het best kunnen hanteren, hoe ze de technische finesses kunnen ontdekken – kortom, hoe ze alle mogelijkheden van het fotoapparaat volledig kunnen benutten.

Zo is het ook in het leven. De meesten hebben het aardig voor elkaar. Ze functioneren. De gebruiksaanwijzingen liggen er. Er zijn uitstekende boeken geschreven over hoe je beter kunt leven, optimaler, beter in balans, gelukkiger, hoe je je potentieel kunt benutten – simpelweg hoe je het beter voor elkaar kunt krijgen. Maar de reactie van veel mensen is dat 'niemand mij hoeft te vertellen hoe ik moet leven. Ik red me wel en hoop er het beste van.' Ik zeg niet dat er één boek is dat precies bij jou past. Maar laat dit duidelijk wezen: er bestaan eenvoudige hulpmiddelen waarmee je het beter voor elkaar kunt krijgen. Los van wie je bent en waar je staat.

Ik heb veel reacties gekregen op mijn vorige boek. De meeste waren zeer positief, maar degenen die kritiek hadden, zeiden vaak dat de inhoud van het boek niet voor hen gold omdat het slecht met hen ging. Of omdat ze een zware

jeugd achter de rug hadden of omdat ze ziek waren of werkloos. Maar onthoud dit: het gaat er niet om dat je *de* beste bent, het gaat erom dat jij op *je* best bent. Het is *jouw* definitie van succes die telt. Het is aan jou om uit te zoeken wat dat goede leven is.

Het is simpel, maar tegelijkertijd is het niet simpel. Je kunt het motiverend vinden of je kunt doen zoals de meesten doen en de gebruiksaanwijzing weggelaten, de camera oppakken en hopen dat je zo wat mooie foto's kunt maken.

Als je een helweek doormaakt zal dat wat met je doen. Je zult het nodige leren. En je kunt de ervaring de rest van je leven gebruiken. Aan jou de keus of je de helweek aangaat of niet. Aan jou de keus of je dat goed doet of halfslachtig. Het boek zal zo goed functioneren als een boek dat kan, zoals dat bij veel van dergelijke boeken is. Hopelijk sta je er even bij stil, denk je een beetje na, en misschien steek je er zelfs wat van op en pas je je leven enigszins aan. Je moet geen helweek in de praktijk brengen om zomaar iets van dit boek gedaan te krijgen. Maar het kan helpen.

12 Lees het boek eerst in zijn geheel, neem er één tot drie weken voor. Meer heb je niet nodig, het is een eenvoudig boek. Nadat je het hebt gelezen, begin je met de voorbereidingen voor *jouw* helweek. Die zullen ongeveer drie weken in beslag nemen, maar zeker niet langer dan een maand. Dan breng je de week ten uitvoer. Gebruik het boek als naslagwerk, zowel tijdens de voorbereidingen als tijdens de helweek zelf.

De dagen vliegen. De weken vliegen. De jaren vliegen. Als we geluk hebben, leven we een onvoorstelbare hoeveelheid weken. Maar hoeveel van die weken kun jij je herinneren? Van welke weken heb je het meest geleerd? In welke weken heb je iets bereikt? Welke weken waren belangrijk? Welke brachten je dichterbij je doel, je droom?

Dit is mijn kuur voor jou, een niet-militaire variant op de legendarische helweek van het leger. Die leert je op de goede weg te komen. Die laat je zien wat je echt in je hebt.

Als je tachtig jaar wordt, heb je in totaal 4.160 weken geleefd.

Misschien wordt dit de week waar jij het meeste van hebt geleerd? Misschien onthoud je deze het beste?

Welkom in Bertrands helweek.

Oslo, augustus 2013
Erik Bertrand Larssen

Regels voor de helweek

Start maandagochtend om vijf uur en stop zondagavond om tien uur.

Sta elke ochtend om vijf uur op.

Ga elke avond om tien uur naar bed.

Werk de hele week extreem hard, wees gefocust, bewust en plichtsgetrouw.

Blijf trouw aan je plan.

Wees je te allen tijde bewust van je modus en focus.

Wees je bewust van je verschillende rollen die je in de loop van een dag vervult en vervul ze met glans.

Probeer de hele tijd blij, positief en oplossingsgericht te zijn.

Wees daadkrachtig en proactief.

Neem weloverwogen, kwalitatieve rust.

Besteed extra aandacht aan kleding en uiterlijk.

Laat alle privéaangelegenheden tot de avond wachten.

Gebruik geen *social media* onder werktijd.

Beperk praatjes met collega's tot een minimum.

Train minstens één keer per dag, het liefst 's ochtends.

Eet de hele week uitsluitend gezond.

Laat de tv uit.

Golden rules for succeeding in life and during Bertrands hellweek

Take action.

Have fun!

Establish habits of excellence.

Be an early riser and plan your day.

Eat healthy and train often.

Reach for great goals.

Take care of the people you care about.

Respect and live by your values.

Always try to be 'living in the moment'.

Never give up.

Do what you love.

Work extremely hard.

Always trust yourself.

You must give back!

De eerste letter van elke regel wordt het ezelsbruggetje THE BERTRAND WAY.

Deel 2 De praktijk

Rise and shine

'Het is zes uur in de ochtend en voor je je hand uitstrekt naar de wekker hoor je de stemmetjes in je hoofd die zeggen dat het veel te vroeg, te donker, te koud is om op te staan.

Je stijve spieren liggen in stil protest, ze doen alsof ze het bevel van je hersenen om aan het werk te gaan niet horen. Een leger van stemmen spreekt de wens uit om op de sluimerknop te drukken en terug te keren naar droomland, maar je hebt niet om hun mening gevraagd.

De stem die je wilt gehoorzamen, is een sterke stem, een stem die je vertelt dat er een reden is waarom je je wekker zo vroeg hebt gezet. Dus kom onder de dekens vandaan en kijk niet meer om, want er is werk aan de winkel.

Welkom in de helweek.

Want wat zijn de dagen anders dan een eindeloze reeks conflicten tussen de juiste weg en de gemakkelijkste weg? Tienduizend beekjes strekken zich als een rivierdelta voor je uit, en ze beloven allemaal dat ze de weg van de minste weerstand zijn. Maar de kunst is om in tegengestelde richting te gaan. Jij gaat tegen de stroom in en als je die keuze hebt gemaakt, als je hebt besloten om je rug naar het veilige en behaaglijke toe te keren – dat wat sommigen het redelijke noemen – dan weet je, die dag is dag één.

En vanaf dat moment wordt het alleen maar zwaarder.

Dus wees er zeker van dat dit is wat je wilt. Want de gemakkelijke uitweg ligt altijd binnen handbereik, klaar om je voornemens weg te vegen. Het enige wat je hoeft te doen is weer onder de dekens te kruipen.

Maar dat doe je niet.

Na elke stap kun je overwegen of je er nog een zet. Je bent nu begonnen, maar er is geen tijd om te reflecteren over hoe ver je al staat. Je vecht tegen een vijand die je niet kunt zien, maar wel voelt, want hij zit je op de hielen, toch? Je voelt zijn adem in je nek. Ken je hem? Je bent het zelf. Je eigen angst, je twijfel en je onzekerheid. Als soldaten staan ze in het gelid, klaar om je op je rug te leggen.

Maar laat je niet ontmoedigen. Ze zijn niet gemakkelijk te verslaan, maar ze zijn niet onverslaanbaar.

Vergeet niet dat het de helweek is.

Het gevecht tegen jezelf en je eigen gedachten, je lichaam en het duiveltje in je hoofd dat je vertelt dat het maar een spel is, dat het tijdverdrijf is, dat je tegenstander sterker is dan jij.

Laat het geluid van je eigen hartslag dat stemmetje overstemmen. Laat het vuur in je de laatste restjes twijfel weg nemen, vergeet niet waar je voor vecht en vergeet nooit dat het momentum een genadeloze meesteres is. Ze zoekt altijd naar het zwakste punt in je verdediging, dat ene kleine detail waar je je vergeten bent op voor te bereiden. Zo lang het duiveltje zich in de details verschuilt, is de vraag: is dat alles wat je in je hebt? Weet je het zeker? En als het antwoord 'ja' is, als je alles hebt gedaan wat mogelijk was om je voor te bereiden op het gevecht, dan is het tijd om naar voren te treden en de vijand die je in je draagt, tegemoet te treden.

Maar nu verplaatst het gevecht zich naar open, vijandelijk terrein. Je bent een leeuw tussen de andere leeuwen. Jullie jagen allemaal op dezelfde prooi en jullie voelen allemaal dezelfde, desperate honger die roept dat de overwinning het enige is wat je in leven kan houden. Dus vertrouw op het stemmetje dat zegt 'je kunt nog harder rennen, je kunt nog verder springen, je kunt nog dieper duiken.' Vertrouw op die stem en op de stem die zegt dat de wetten van de fysica voor jou alleen maar een uitvlucht zijn.

72

Kies nu, want het lot wacht op niemand.

En als de tijd daar is en duizenden stemmetjes je vertellen dat je er niet klaar voor bent, luister dan naar dat ene kleine stemmetje dat je zegt dat je wel klaar bent. Je bent voorbereid, het is vanaf nu aan jou.

So rise and shine.'

Joel Brown

Maandag: Vaste gewoontes

‘We zijn wat we bij herhaling doen. Voortreffelijkheid is daarom geen handeling, maar een gewoonte.’
Aristoteles

Aandachtsgebieden

Wat is een gewoonte?

Breng je eigen gewoontes in kaart.

Over het veranderen van gewoontes.

De eerste dag in de helweek begint met de focus op gewoontes. Waarom? Omdat onze gewoontes ongelooflijk veel zeggen over wie we zijn en wat we kunnen bereiken. Ze bepalen ons gedrag, ze bepalen onze prioriteiten en dicteren onze keuzes, vaak zonder dat we er ons bewust van zijn. Daarom zijn gewoontes ook bepalend voor onze prestaties. En bewustwording van onze gewoontes is essentieel als we onszelf willen verbeteren.

Alleen maar door naar jou te kijken, ontdekken we al veel van je gewoontes. Hoe vaak je sport. Of je überhaupt sport, of je aan krachttraining doet of aan je uithoudingsvermogen werkt of een combinatie van die twee. Je make-up. De manier waarop je je scheert. Alleen al je huid kan veel over jezelf onthullen. Of je jezelf verzorgt, of je graag alcohol drinkt. Of je je net geschoren hebt of niet kan iets zeggen over je gewoontes. Je kapsel. Witte, gele of bruine tanden laten zien of je je tanden goed poetst en kunnen iets zeggen over wat je zoal in je mond stopt. Welke kleding je draagt, kan ook iets zeggen over je gewoontes. Of je overhemd is gestreken. En het ene gestreken overhemd is het andere niet. Loopt er een vouw langs de mouw, is er stijfmiddel gebruikt? Zijn je schoenen gepoetst?

De wekker gaat maandagochtend om vijf uur. Je eerste reactie – en die van heel veel anderen – als je oren het geluid opvangen en het bericht naar je hersenen sturen die langzaam een gedachte vormen, is dat je de wekker het allerliefst uitzet en verder slaapt.

Laat ons even stilstaan bij deze situatie. Die zal zich zeker voordoen en daarom wil ik dat je erop voorbereid bent. Bovendien bevat deze handeling alle

kenmerken en elementen die het fundament zijn van wat we het gewoontegestuurde deel van ons gedrag noemen.

De wens om het opstaan uit te stellen is misschien de meest ingesletene van alle gewoontes. En de sluimerfunctie op een smartphone is zeker een van de meest benutte functies ter wereld. Wat gebeurt er eigenlijk? Je lichaam slaapt, je hartslag is laag, je hele wezen is in diepe rust. Dan gaat de wekker af. Je wordt wakker – en het eerst wat je doet, is je oriënteren. Je laat je lichaam vertellen wat je moet weten van de situatie waarin je je bevindt. En wat zegt je lichaam? Dat zegt natuurlijk dat je moet blijven liggen, je hebt toch nog slaap? Je luistert naar je lichaam, drukt op de sluimerknop en slaapt verder.

Zoals je zult zien in dit hoofdstuk zijn er meerdere manieren om dergelijke gewoontes te veranderen. Je kunt natuurlijk de procedure zoals hierboven beschreven volgen, maar in plaats van te doen wat je lichaam vraagt, kun je ook het tegenovergestelde doen. Je kunt jezelf dwingen om op te staan en doen wat je verstand zegt. Je zult dat zeker een paar ochtenden volhouden, maar de kans is groot dat het op een dag niet meer lukt. Waarom? Omdat je in deze situatie niet anders bent gaan denken. Je denkt nog steeds hetzelfde, namelijk dat je het liefst verder wilt slapen. Het enige verschil is dat je jezelf nu dwingt om die wens te negeren.

74

Maar je kunt ook een nieuwe gewoonte creëren.

Sommige gewoontes zijn uiteraard lastiger te veranderen dan andere. Onderzoek wijst immers uit dat een handeling een gewoonte wordt als je die een bepaald aantal keren hebt herhaald. Dan wordt deze een geïntegreerd onderdeel van je natuurlijke reactiepatroon en hoef je je er niet langer bewust van te zijn, je voert hem gewoon uit. In de fase waarin je de nieuwe gewoonte ontwikkelt, is het buitengewoon belangrijk dat je je er bewust van bent.

Allereerst heb je iets nodig wat je herinnert aan de nieuwe gewoonte, dat kan het simpele feit zijn dat je je wekker op een andere plek dan gewoonlijk neerzet of dat je een nieuwe ringtone op je mobieltje instelt. Vervolgens moet je met jezelf afspreken dat je een nieuwe vraag stelt op het moment dat je wakker wordt, een goede vraag waarop je het juiste antwoord moet geven. Waar verheug ik me op vandaag? Als dat de eerste vraag is die je jezelf stelt als je wakker wordt, en je doet dat twee weken lang elke ochtend, dan heb je waarschijnlijk genoeg getraind en komt de vraag vanzelf in je op als de wekker gaat. Het klinkt eenvoudig, maar het werkt omdat de hersenen automatisch een

antwoord willen geven als je een vraag stelt. Zelfs als je geen antwoord hebt, zal je onderbewustzijn proberen er een te vinden. En als je eindelijk een simpel antwoord vindt – ik verheug me op de lunch, de bios vanavond, de koffie na het ontbijt, de vergadering op het werk – dan ben je al tien procent lichter in je hoofd omdat de vraag die je stelde een positief antwoord had. Je focus werd in een positieve richting gedwongen. Dat is iets wat velen verkeerd doen. Ze geloven er niet in. Maar je gedachten in een bepaalde richting te duwen is feitelijk een essentieel onderdeel van de mental training. Het maakt niet uit waar je aan denkt. Het is belangrijk dat je gedachte jou ertoe brengt op te staan. Sommigen denken aan hun droom, hun grote doel. Zelf denk ik vaak aan mijn concurrenten.

Je hebt altijd een keuze. Als Suzann Pettersen tijdens een toernooi de golfbaan op stapt, heeft ze in feite de keuze of ze positief en offensief zal denken, of defensief en negatief. Sommige mensen zijn positief, terwijl anderen negatief zijn. Wat ik bedoel te zeggen is dat dit voor een groot deel een keuze is. Een keuze die je zelf maakt. Een tweeling met dezelfde opvoeding, dezelfde ouders en uit hetzelfde milieu komt in de regel verschillend terecht. De reden is de basisinstelling die ze voor zichzelf kiezen. Als de ene vooral positief in het leven staat, denk ik dat hij een andere weg aflegt dan degene die altijd een beetje negatief, sceptisch of kritisch is.

75

Ik geloof er absoluut in dat bepaalde delen van de persoonlijkheid aangeboren zijn, en ik geloof ook dat je persoonlijkheid je stuurt in de manier waarop je verschillende situaties en gedachten in het leven aanpakt, maar ik ben er van overtuigd dat iedereen dit zelf kan sturen of veranderen.

Ik geloof dat het belangrijk is om vroeg op te staan, omdat dit je karakter vormt. Ik haal dat vroege opstaan vaak aan. De reden is dat deze situatie uitstekend laat zien wat het effect is van mental training. Het gebeurt maar zelden dat wij onszelf in het dagelijkse leven psychisch op de proef stellen, maar dit vroege tijdstip is nu precies zo'n uitdaging. Het doet een beetje pijn om op te staan en als iets moeite kost moeten we gebruik maken van die verschillende hulpmiddelen.

Onthoud dat je het ochtendritueel gemakkelijker kunt maken door je er op voor te bereiden. Zoals gezegd kun je de wekker op een andere plek zetten of jezelf er op een andere manier aan herinneren dat je een positieve, offensieve vraag kunt

stellen die je gemoedstoestand op dat moment verandert. Bovendien kun je de dag ervoor je favoriete sap, versgebakken brood, je lievelingsbeleg en misschien eieren in huis halen. Zo kun je je erop verheugen op te staan en je kunt jezelf er de volgende morgen als je wakker wordt aan herinneren dat een heerlijk ontbijt en je favoriete radiozender op je wachten. Je kleding kun je de avond ervoor netjes klaarleggen, zodat het gemakkelijk wordt om je aan te kleden.

Het boek van Steven R. Covey, *The 7 Habits of Highly Effective People*, heeft meer dan vijftien miljoen exemplaren over de hele wereld verkocht en is daarmee een van de meest invloedrijke zelfhulpboeken die de laatste tien jaar is uitgegeven. Het boek gaat, zoals de titel al aanduidt, over gewoontes en over mensen. Het boek wil bedrijven en organisaties handvatten geven om de effectiviteit te verbeteren, maar Covey richt zich niet op uiterlijke factoren, zoals vaak gebeurt. Hij richt zich op het innerlijk.

In zijn boek beschrijft hij drie stadia in de menselijke ontwikkeling en zeven gewoontes die deze stadia vergezellen. In hoeverre een mens in staat is in de loop van zijn leven van het eerste naar het derde stadium te gaan, hangt ervan af of hij erin slaagt zich die zeven gewoontes eigen te maken.

76

Het eerste stadium noemt Covey *dependence*, oftewel 'afhankelijkheid'. Iedereen begint hier. We zijn afhankelijk van andere mensen om ons te redden, en als we geen eigen persoonlijke ontwikkeling doormaken, blijven we in dit stadium steken.

Het tweede stadium noemt Covey *independence*, oftewel 'onafhankelijkheid'. Onze persoonlijke ontwikkeling maakt dat we steeds meer verantwoordelijkheid voor onze eigen handelingen kunnen nemen, en dat we dus steeds onafhankelijker worden.

Het derde en laatste stadium noemt Covey *interdependence*, en dat kan het best vertaald worden met 'wederzijdse afhankelijkheid'. Een mens die zich in dit stadium bevindt is nog steeds onafhankelijk in die zin dat hij verantwoordelijkheid voor zijn eigen handelingen neemt, maar hij heeft tegelijkertijd het inzicht dat hij andere mensen nodig heeft om zijn doel te bereiken. Hij heeft de waarde ingezien van samenwerking.

Covey laat zien dat er zeven gewoontes zijn die het individu door deze stadia leiden, van afhankelijkheid, via onafhankelijkheid naar wederzijdse afhankelijkheid.

Wees proactief.

Begin met het doel voor ogen (*begin with the end in mind*).

Belangrijke zaken eerst (*put first things first*).

Denk *win-win*.

Eerst begrijpen, dan begrepen worden.

Zoek synergie.

Houd de zaag scherp – Blijf scherp!

De drie eerste gewoontes helpen je van afhankelijkheid naar onafhankelijkheid. De drie volgende helpen je van onafhankelijkheid naar wederzijdse afhankelijkheid. En de zevende en laatste gewoonte draagt eraan bij de andere zes te versterken.

En hoe slaag je er dan in je deze zeven gewoontes eigen te maken? Precies zoals ik al schreef, door ze geleidelijk en systematisch eigen te maken, je er bewust van te zijn, tot ze een automatisme geworden zijn, tot je ze uitvoert zonder erbij na te denken, tot ze – jawel – gewoontes zijn. Een gewoonte hoeft je niet te ervaren als iets vervelends of als een opoffering. Je doet het gewoon. Net zoals je 's ochtends je kleren aantrekt, bekenden met een lach groet op straat, de telefoon opneemt als die overgaat, of het licht uitdoet als je 's avonds gaat slapen.

Dag vier tijdens de parachutistenopleiding was zwaar. De dag bestond uit lange marsen, zogenaamde speedmarsen. Van post naar post. Met continu stressvolle elementen. Dat ging ook de hele nacht nog door. Kwartier gemaakt, de slaapzak in. Zouden we echt kunnen slapen? En hoe lang? Het was niet anders... Ik was stijf, beurs en afgepeigerd in slaap gevallen. Wakker geworden omdat iemand had geroepen: 'Gereed voor afmars over zeven minuten.' Dat wil zeggen: ik werd niet echt wakker, maar ik begreep dat iemand deze zin uitsprak. Iemand moest mij echt wakker schudden. Ik was zo moe dat ik amper uit mijn slaapzak kon komen. Ik gaf mezelf antwoord op de vraag waarom ik dat deed, en dat hielp. Maar wat beslissend was, was dat ik feitelijk getraind had om vroeg op te staan. Het was een gewoonte geworden om in de vroege ochtend onbehagen te voelen en toch op te staan.

*'Ik zou nooit zoveel voor elkaar gekregen hebben zonder goede gewoontes.
Stiptheid, regelmaat en vlijt. En het vaste voornemen me te concentreren op één
ding tegelijk'*
Charles Dickens

Wat is een gewoonte?

Een gewoonte kan worden omschreven als een terugkerend en vaak onbewust handelingspatroon dat ingesleten is door veelvuldige herhaling. Als je even nadenkt, kun je vast een paar voorbeelden van gewoontes noemen – vooral van anderen – of voorbeelden van slechte gewoontes, gewoontes die ongewenst zijn. Nagelbijten. Neus pulken. Door een ander heen praten. Enzovoorts. Drie dingen zijn kenmerkend voor gewoontes.

Ze gebeuren automatisch.

Ze keren regelmatig terug.

78

Degene die ze herhaalt, is zich er niet, of slechts ten dele, van bewust.

Gewoontes zijn niet instinctief – ze zijn aangeleerd. We zijn niet geboren met aanleg om nagels te bijten, het is een gewoonte die we op een of andere manier hebben aangeleerd. Dat laatste is in dit verband een belangrijk gegeven, want dat betekent dat we gewoontes ook kunnen afleren en dat we nieuwe kunnen aanleren. Punt drie is ook belangrijk, want je zult zien dat een groot deel van de klus bestaat uit je bewust te worden van je gewoontes. Daarvoor kun je het beste aan je omgeving om feedback vragen, zoals ik in het vorige hoofdstuk beschreef.

In de volgende paragraaf zal ik je vragen om je eigen goede en slechte gewoontes in kaart te brengen. Maar voor we verder gaan, zal ik iets meer uitleggen over wat onderzoek naar gewoontes heeft betekend en nog altijd betekent, zowel voor de psychologie als voor mij in mijn werk als mental trainer.

In mijn andere boek heb ik het vaak over gewoontes. Over de kleine details in het dagelijkse leven, dat als je die ook maar een klein beetje verbetert, de optelsom duizelingwekkend groot zal zijn.

Topsporters moeten de hele tijd zo denken, omdat ze al zo goed zijn in hun tak van sport. Het zijn de details waarin ze nog iets kunnen bereiken, waarin ze zich nog kunnen verbeteren om de concurrenten te verslaan.

Gewoontes en details zijn twee kanten van dezelfde medaille. Gewoontes zijn moeilijk te veranderen, maar als je ze langzaam maar zeker verandert, is er een zekere hoop op blijvende verandering. De helweek zal dit proces versnellen. Door extra te focussen op je gewoontes en door extra doelgericht te werken aan de verandering van je gewoontes, geloof ik dat je na één week effect zult bereiken. Je zult vooruitgang boeken in het proces en misschien zul je ook ondervinden dat het niet zoveel kost als je van tevoren dacht of vreesde.

In zijn boek *The Power of Habit* vertelt schrijver Charles Duhigg het verhaal van de American Footballtrainer Tony Dungy. Dungy had zeventien jaar als assistent voor andere National Football League – trainers gewerkt. Hij was in die periode vier keer op sollicitatiegesprek geweest voor een aanstelling als hoofdtrainer. Alle vier de gesprekken waren slecht verlopen, deels vanwege zijn onorthodoxe trainersfilosofie. Dungy vertelde dat hij ervan overtuigd was dat de sleutel tot succes voor een ploeg lag in het veranderen van de gewoontes van de spelers. Hij verklaarde dat hij wilde dat de spelers tijdens de wedstrijd minder beslissingen moesten nemen. Hij wilde dat ze automatisch handelden, gewoontegetrouw. Hij was ervan overtuigd dat als hij de spelers de juiste gewoontes kon bijbrengen, hij de wedstrijd zou winnen.

79

De clubeigenaren wilden weten hoe Dungy deze nieuwe gewoontes dacht bij te brengen. Dungy antwoordde dat hij hen helemaal geen nieuwe gewoontes wilde aanleren, hij wilde alleen de gewoontes die de spelers al hadden, veranderen. En hier zijn we bij de kern van Duhiggs boek. Hij beschrijft alle gewoontes als een lus die uit drie cirkels bestaat: een signaal (*cue*) heeft een routinehandeling tot gevolg (*routine*), die resulteert in een beloning (*reward*). Dungy's belangrijkste inzicht was dat slechte gewoontes er nooit helemaal uit kunnen slijten. Maar je kunt ze wel veranderen door het oude signaal en de oude beloning te behouden, maar het punt in het midden – de routinehandeling zelf – te veranderen. Dat is wat Duhigg *The golden rule of habit change* noemt: je kunt alle gewoontes veranderen zolang het signaal en de beloning hetzelfde blijven.

Hoe liep het af voor Tony Dungy? In 1996 kreeg hij een baan als hoofdtrainer van het team van de Buccaneers, op dat moment een van de zwakste teams van de NFL. Met Dungy en zijn trainingsfilosofie werd het een van de succesvolste

teams. Dungy behoort inmiddels tot de meest gerespecteerde trainers in de VS, en zijn filosofie is verankerd in vele takken van sport.

'Het lijkt wel alsof het tweede deel van ons leven niet anders is dan de som van de gewoontes die we in het eerste deel hebben ontwikkeld.'

Fjodor Dostojevski

Breng je eigen gewoontes in kaart

Heel belangrijk is, wanneer je je gewoontes wilt veranderen, dat je je bewust wordt van je gewoontes. Zowel van de goede als van de slechte. Dit geldt zowel voor de heel concrete gewoontes – wat je eet bij het ontbijt, hoe je je gedraagt in een vergadering – als voor de mentale gewoontes – wat je tegen jezelf zegt, je innerlijke dialoog, hoe je op een onverwachte tegenslag reageert. Je zult snel merken dat je zowel goede als slechte gewoontes hebt. Het doel van de helweek is dat je beide groepen identificeert en vervolgens de goede gewoontes versterkt – en de slechte gewoontes vervangt door betere.

80 Je moet je gewoontes identificeren, je moet je er bewust van worden. Dat moet je eerste stap zijn. En daarna moet je ze evalueren.

Welke zijn goed en welke zijn slecht?

Welke wil je ontwikkelen en van welke wil je af?

De volgende stap is de nieuwe gewoontes implementeren en ze automatiseren. Ze tot gewoonte maken. Want dat is wat gewoontes zijn: geautomatiseerde handelingen- en denkpatronen die je uitvoert zonder je de vraag te stellen of je er zin in hebt of niet. Neem het voorbeeld uit de inleiding, als 's ochtends de wekker afgaat. Je voelt geen weerzin wanneer je je tanden moet poetsen, je doet het gewoon. En zo is het met heel veel dingen. Als je gewend bent om de meest ontevreden klanten op maandagochtend te bellen zodat je het maar gedaan hebt, dan doe je dat gewoon, zonder er verder over na te denken. Voor anderen, die dit niet als gewoonte hebben, kunnen zulke gesprekken de hele week een kwelling zijn. Zij verliezen op die manier veel tijd en energie – en krijgen de klus toch niet geklaard.

Pak pen en papier. Schrijf op welke gewoontes je hebt, zowel de goede als de slechte. Als je dat hebt gedaan, als je zelf niets meer kunt bedenken, vraag dan aan de mensen om je heen naar jouw gewoontes: wat zijn mijn goede en mijn