

Beste lezer,

Wachtend op het vliegveld, luierend aan het zwembad of 's avonds voor de tent: hoe je je vakantie ook invult, je hebt altijd wel een rustig moment om te lezen. Met dit vakantieboek stap je even uit de dagelijkse drukte en daag je je brein uit om kennis te nemen van andere werelden, vernieuwende visies, beeldende taal en prikkelende puzzels. En omdat een vakantieboek meer is dan dat, ontlocken columns en strips je wellicht een glimlach en laat je je geest dwalen terwijl je een mandala kleurt.

Het zijn de pareltjes uit alles wat we het afgelopen jaar langs hebben zien komen op de uitgeverij. Daarbij hebben we vooral gekeken naar wat nieuw en relevant is voor professionals, ondernemers en managers, maar ook tijdloze informatie ontbreekt niet. We zijn nieuwsgierig naar wat je van het resultaat vindt en kijken ernaar uit om je mening te horen. Wellicht heb je zelfs tips voor de editie van volgend jaar?

Rest ons je veel plezier te wensen, met dit boek, op vakantie en op je werk!

De redactie

Reacties welkom

**@BUSINESSCONTACT #VAKANTIEBOEK OF MAIL
NAAR START@BUSINESSCONTACT.NL**

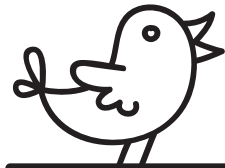


Terwijl je in je Uber stapt naar het restaurant waar je met je Tinderdate hebt afgesproken, check je de online reviews. Mooi, het lijkt een Insta-waardig tentje. Je bestelt onderweg ook nog gauw een e-book voor je broer. Hij heeft net promotie gemaakt en je wilt hem wat managementtips aan de hand doen. Op je scherm zie je dat je aan de late kant bent. Tja, dat rapport moest vandaag hoe dan ook af. Had je maar niet zo lang op Facebook moeten blijven hangen. Wat boeit het eigenlijk waar je neef op vakantie was? Als je bent uitgestapt, besef je dat je helemaal niet hebt opgemerkt wie je taxi bestuurde. Je hebt alles via de app afgehandeld en helemaal niet op de chauffeur gelet.

Je stapt het restaurant binnen en ziet een meisje alleen aan een tafel zitten. Haar gezicht wordt zacht verlicht door het blauwe schijnsel van haar telefoon. Dan kijkt ze op. Je herkent haar van de foto's op haar profiel. Hier zit alleen wel de niet-geshopte versie... Je zet snel op je telefoon de thermostaat thuis vast aan – het zal geen latertje worden. En je appt ook meteen een vriendin, of ze je over een kwartiertje wil bellen met een 'noodgeval', zodat je je met een goed excuus uit de voeten kunt maken. Het komt eigenlijk wel goed uit ook; nu kun je eindelijk die laatste afleveringen van *Black Mirror* bingen.

Ongemerkt kun je de hele dag turend op schermen doorbrengen. Niet alleen op je werk zit je waarschijnlijk vooral op je laptop of desktop te kijken, maar ook daarbuiten (en ondertussen) vragen de schermen van je tablet en smartphone continu om aandacht. Alle blinkende displays nemen je werk uit handen, maar ze maken je leven niet perse leuker of zinvoller. Sterker nog: een toenemend aantal mensen ervaart een leegte in hun leven. Ze voelen zich rusteloos en zijn ontevreden.

Uit angst iets mis te lopen zijn we steeds op zoek naar het beste feestje, de spannendste reisbestemming, de interessantste baan, de perfecte partner. Onze telefoon is onze trouwe metgezel op deze oneindige zoektocht, waarin apps als Tinder en Tripadvisor ons steeds weer wijzen op het brede aanbod. We durven niet meer te kiezen, want wat als we de verkeerde beslissing nemen? Maar niet kiezen betekent ook niet voluit leven. Zonder toewijding aan je relatie of je werk, ook als die even niet zo heel flitsend zijn, en zonder vrede te hebben met de gewoonte van je leven, zul je nooit rust vinden. Je houdt je lichaam daarmee in een constante stressmodus. En dat is hét recept voor een burn-out of depressie.



**ONGEMERKT
KUN JE DE
HELE DAG
TUREND OP
SCHERMEN
DOORBRENGEN.**



Hoe vaak heb jij vandaag je ogen al op een scherm gericht? Waarschijnlijk vaker dan je had gewild, en zeker vaker dan goed voor je is. Dat ligt niet aan jou; tablets en smartphones zijn nu eenmaal zo ontworpen dat we er steeds weer op willen kijken. De bedenkers weten maar al te goed dat het in de menselijke natuur zit om te reageren op signalen als piepjes en pop-ups, om nog maar te zwijgen over ons verlangen om gezien en gehoord te worden. Sociale platforms zijn hierop gebouwd. Toch is het mogelijk je los te scheuren van je schermen, al vraagt dat wel wat bewustwording en wilskracht.



**ONZE HERSENEN
HEBBEN NOG
HELEMAAL NIET
DE TIJD GEHAD
ZICH AAN TE
PASSEN AAN
EEN LEVEN VOL
PRIKKELS.**



Bedenk dat de technologie die nu ons leven beheerst nog maar kort bestaat: het internet werd in 1990 uitgevonden en is dus nog geen dertig jaar oud. Facebook bestaat vijftien jaar en de eerste iPhone ging twaalf jaar geleden over de toonbank. Onze hersenen hebben nog helemaal niet de tijd gehad zich aan te passen aan een leven vol prikkels. Evolutie is een traag proces; het voltrekt zich over duizenden jaren. Dat betekent dat we diep vanbinnen nog steeds holenmensen zijn, die maar niet kunnen wennen aan de overvloed aan eten (en spullen, partners, reisbestemmingen), de afwezigheid van ontberingen als kou en hitte, en de individualisering van onze moderne maatschappij. We zijn nog steeds ingesteld op schaarste en afzien, en op leven in een overzichtelijke groep. We hoeven gelukkig niet in een grot te gaan wonen, konijnen te vangen en bessen te plukken om weer rust te vinden. Een simpele boswandeling doet vaak al wonderen. In *Shinrin-yoku* leggen Francesc Miralles en Héctor García uit dat bomen bepaalde stoffen afgeven die onze hartslag en bloeddruk verlagen. Ze werken dus stressverlagend.

Terugkeren naar je kern is echter vooral iets wat je zelf in je hoofd moet zien te bereiken. De managementliteratuur biedt allerlei aanknopingspunten om je geest tot rust te

brengen, zodat je meer focus en helderheid krijgt. Eigenlijk komt het steeds neer op het terugbrengen van het aantal prikkels waaraan je jezelf gedurende de dag blootstelt. Een soort 'mentaal minimalisme' – en zeker ook een 'digitaal minimalisme'. In navolging van Marie Kondo kun je namelijk ook in je hoofd kiezen voor die zaken waar je echt blij van wordt.

Dat is belangrijk, want de stilte die je in jezelf vindt, kan je helpen om je innerlijke stem beter te horen. Zo kom je erachter wat écht van waarde is voor jou. Daniel Goleman legt in *Aandacht* uit hoe dat zit: 'In de hersenen liggen onze diepste bedoelingen en motivaties in deze subcorticale gebieden opgeslagen. Die gebieden kennen slechts een beperkte verbinding met de meer uitgesproken gebieden van de neocortex, maar juist een sterke band met het instinct. (...) Zelfbewustzijn is dus het resultaat van een essentiële vorm van concentratie, waarmee we het subtiele geroezemoes dat ons door het leven kan leiden in onszelf kunnen opvangen.'

Het vraagt wel een omslag in je denken om tot je kern te komen. In *Diep werk* schrijft Cal Newport: 'Veel mensen vinden troost in de kunstmatige drukheid van het versturen van mailtjes en een profilering op sociale media, en voor een diep leven moet je daar grotendeels afstand van nemen.' Tony Crabbe is het met hem eens; in *Nooit meer te druk* betoogt hij dat het druk hebben eigenlijk de weg van de minste weerstand is. Je hebt het niet druk omdat er zo veel te doen is, maar omdat je niet de juiste keuzes maakt. Crabbe meent dat iets simpels als een notitieblok je een grote dienst kan bewijzen om meer helderheid in je hoofd te krijgen. Alles wat je opschrijft, hoef je namelijk niet meer te onthouden. En zo maak je ruimte vrij om na te denken over je diepste drijfveren, of over een ingewikkeld probleem dat je met alle gewoonlijke afleiding nooit zou kunnen tackelen. Je kunt je notitieboek ook combineren met een papieren agenda, bijvoorbeeld in een bullet journal. Daarin kun je ook meteen al je pas ontdekte doelen en drijfveren noteren.

In *Grip* geeft Rick Pastoor je extra handvatten om het zachte gefluister in jezelf te ontcijferen. Aan de hand van vragen als: 'Wil je meer of minder werken?', 'Welke dingen wil je samen met je gezin ondernemen?' en 'Welke vriendschappen geven je het meest?' helpt hij je om meer inzicht te krijgen in wat er toe doet voor jou, en wat niet zo. Pastoor benadrukt dat sommige resultaten om een lange adem vragen. We zijn tegenwoordig erg op de korte termijn gericht, maar bedenk eens wat je in tien, twintig of vijftig jaar neer zou kunnen zetten.



PAS WANNEER
JE ER EEN
POSITIEVE
LADING AAN
GEEFT, IS EEN
VERANDERING
ECHT
WAARDEVOL.



Ben Tiggelaar geeft je in *Dromen, durven, doen* nog een mooi advies om toe te passen bij het zoeken naar je doelen: leg de nadruk op wat je wél wilt in plaats van op wat je niet wilt. We hebben de neiging te focussen op het negatieve (sla maar eens een willekeurige krant open). Een kritische houding wordt bovendien erg gewaardeerd in onze maatschappij. Toch draagt het niet bij aan je innerlijke vrede. Een situatie waar je niet blij mee bent kan een goede aanleiding vormen om iets te veranderen, maar blijf er niet in hangen. Pas wanneer je er een positieve lading aan geeft, is een verandering echt waardevol. Draag jezelf dus niet simpelweg op om minder tijd op schermen door te brengen, maar formuleer ook welke zinvolle dingen je in plaats daarvan gaat doen, zoals een mooi boek lezen, je buurvrouw helpen met haar administratie of naar de bloeiende bloesems kijken met je kind.

Vergeet namelijk niet dat we hoe dan ook sociale wezens zijn. Het spreekt voor zich dat je de stilte makkelijker vindt als je je afzondert, zowel in de werkelijke wereld als virtueel. Zoek daarnaast echter het gezelschap op van mensen die je dierbaar zijn. De mens is nu eenmaal gebouwd om samen te leven en samen te werken. We leven misschien niet meer in stamverband, maar velen van ons werken nog steeds in een team. En dat is niet voor niets: samen weten en kunnen we gewoon meer dan in ons eentje. Empathie is onmisbaar om de omgang met andere mensen soepel te laten verlopen. Sterker nog: empathie schept vreugde, volgens Daniel H. Pink. In *Een compleet nieuw brein* zegt hij: '[Empathie] is een universele taal die ons over landen en culturen heen met elkaar verbindt. (...) Empathie is een essentieel onderdeel van een betekenisvol leven.'

SOORTEN FEEDBACK



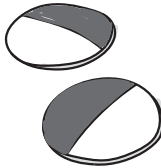
OREO

EEN NEGATIEF PUNT
INGEKLEMD TUSSEN TWEE
POSITIEVE PUNTEN



MACARON

EEN PIEPKLEIN NEGATIEF
PUNTJE INGEKLEMD TUSSEN
TWEE MOOI GEFORMULEERDE
POSITIEVE PUNTEN



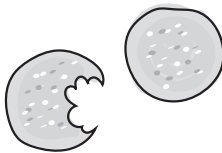
ZWART EN WIT

PRAKTISCHE EN
EERLIJKE KRITIEK



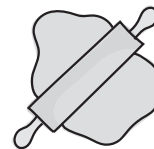
HAVERMOUTKOEKJE MET ROZIJNEN

POSITIEF MET
HIER EN DAAR WAT
NEGATIVITEIT



ZOET

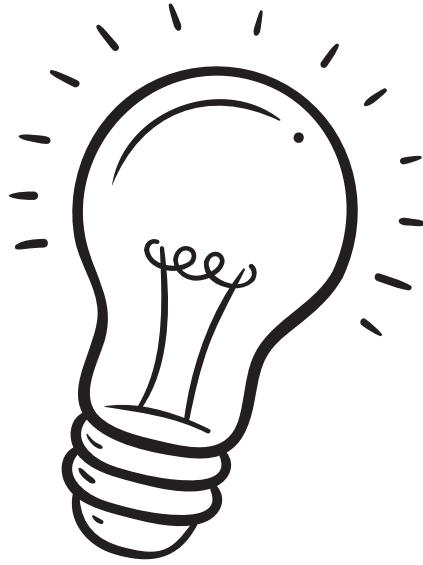
TE AARDIG EN
DAARDOOR NIET
LEERZAAM



RAUW

GENADELOZE
KRITIEK

Uit: *Het is niet persoonlijk* van Liz Fosslien en Molly West Duffy



DRIE DENKFOUTEN

Planningen lopen bijna altijd uit en we blijven zitten bij een slechte film 'omdat het anders zonde is van ons geld'. Onze hersenen staan helder denken nogal eens in de weg. De oorsprong van veel van onze uitglidders ligt in de manier waarop we beslissingen nemen vanuit de twee denksystemen zoals beschreven door Daniel Kahneman. Zijn onderzoek laat zien dat slechts 5 procent van onze beslissingen heel bewust en gecontroleerd gemaakt wordt vanuit denksysteem 2, terwijl 95 procent van onze beslissingen vrijwel automatisch plaatsvindt, vanuit denksysteem 1.

Gelukig maar, want aangezien we zo'n 30.000 beslissingen op een dag nemen, moet je er niet aan denken dat we over elke beslissing bewust na zouden moeten denken. Alleen leidt systeem 1 ons ook nog wel eens om de tuin. Dit zijn drie veelgemaakte denkfouten:

1 We houden niet van verlies

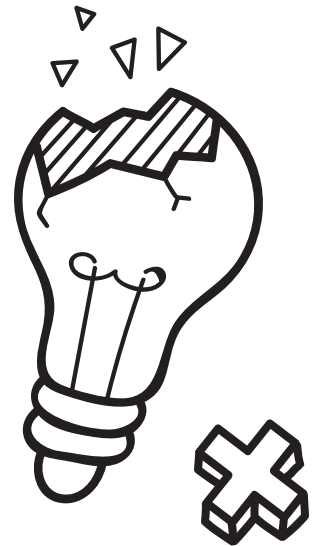
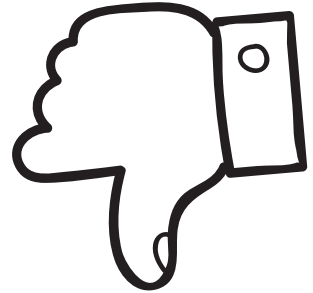
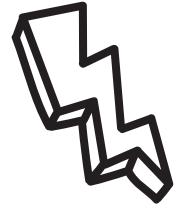
Als we ergens in investeren, willen we doorgaans niet opgeven. We hebben een ontzettende hekel aan verlies; we vinden verlies gemiddeld zelfs erger dan dat we winst leuk vinden. Stoppen met een hopeeloos project of een uitzichtloze baan bijvoorbeeld, is een vorm van verlies. Daarom gaan we soms veel te lang door, waardoor het verlies alleen maar groter wordt.

2 We zijn te optimistisch

Planningsfouten komen overal voor. Regelmatig zijn er bij nieuwbouwprojecten borden te zien waarop een planningsdatum in het verleden staat genoemd, en de gemiddelde scriptie laat ook op zich wachten. Bijna iedereen denkt dat hij op de meest wenselijke kenmerken superieur is aan de meeste anderen. Wellicht komt het je bekend voor. Je hebt een uurtje goed gewerkt en denkt: zo, dat ging lekker, nog tien van deze uurtjes en dan is de opdracht wel klaar. Slimmer zou zijn om bij een collega te rade te gaan die al eens eerder zo'n project heeft gedaan. Waar liep hij tegenaan? Hoelang duurde dat? En denk dan niet: o, maar ik doe dat veel sneller.

3 We denken overal verstand van te hebben

Ons systeem 1 houdt van informatie die consistent is en emotioneel. Dat mag ook weinig informatie zijn, of zelfs irrelevante informatie. Het staat ons niet in de weg om te oordelen op basis van de informatie die we hebben; er gaat nergens een alarmbelletje af wanneer we eigenlijk maar bar weinig weten en wat meer onderzoek misschien op zijn plaats zou zijn. Het lastige is dat systeem 1 behoorlijk overtuigend en dominant kan zijn: een oordeel dat in systeem 1 tot stand is gekomen laat zich niet snel omvormen tot een meer gedegen oordeel vanuit systeem 2.



IN VIJF SECONDEN *je* DOELEN HALEN



Heb jij al mooie plannen gemaakt om het na de vakantie he-le-maal anders te doen? Iedere dag beginnen met een meditatie, niet meer dan twee koppen koffie per dag, nooit meer afleiding zoeken op internet terwijl je een deadline hebt... Wat zijn jouw goede voornemens?

Iedereen weet hoe moeilijk het is om je eraan te houden. *Vandaag ben ik te moe om te mediteren hoor, morgen weer... Wat maakt dat derde kopje koffie nou uit... Even dit ene appje beantwoorden...*

Er is een manier om je tóch aan je voornemen te houden, juist op de moeilijke momenten. Het is heel simpel: als je dat duiveltje in je oor hoort fluisteren, tel dan in je hoofd terug van vijf naar nul. In deze vijf seconden doorbreek je je ondermijnende gedachte en lukt het je wel om uit je bed te stappen, weg te lopen bij het koffieapparaat of je vol op die klus te storten.