

ERIK BERTRAND LARSSEN
GENADELOOS

**HAAL HET BESTE
UIT JEZELF MET
MENTAL TRAINING**

uitgeverij boom/nelissen

Vertaling van Erik Bertrand Larssen, *Bli best med mental trening*,
J.M. Stenersens Forlag AS, 2012
Vertaald uit het Noors door Maud Jenje, Wormerveer en Sofie
Maertens, Ename

Copyright: © Erik Bertrand Larssen

© *Nederlandse vertaling*: Uitgeverij Boom Nelissen/
Maud Jenje, Sofie Maertens

Omslag en binnenwerk: Andre Klijsen, Villa Y, Den Haag

Foto auteur: Jeton Kacaniku

Redactie: Nienke Post, Amsterdam

ISBN: 9789024403295 (g)/9789024403608 (p)

NUR: 400

1e druk: 2015

Published in agreement with Stilton Literary Agency.

*This translation has been published with the financial support of
NORLA.*

ALLE RECHTEN VOORBEHOUDEN

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden veeelvoudigd, 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.

Voor zover het maken van reprografische veeelvoudingen uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16h Auteurswet 1912, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprorecht (Postbus 3051, 2130 KB Hoofddorp, www.reprorecht.nl). Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16 Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot de Stichting PRO (Stichting Publicatie- en Reproductierechten Organisatie, Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.stichting-pro.nl).



www.boomnelissen.nl

Inhoud

De jacht op het goede gevoel 9

Hoe ik mental trainer ben geworden 17

DEEL 1 HET LEVEN VAN ALLEDAG 29

Plaats je leven in perspectief 31

Op een dag ben je dood 32

Wat anderen kunnen, kun jij ook 38

Vergelijk je met jezelf 38

Ontdek je waarden 40

Doe de dingen naar behoren 45

Geloof in een goede afloop 51

Doelen 57

Waarom is het belangrijk om jezelf doelen te stellen? 59

Wat is een goed doel? 61

Hoe definieer ik een goed doel? 65

Een besluit nemen 75

Op weg naar het doel 83

Herinner jezelf aan je doel 84

De kracht van geduld 86

Leren omgaan met tegenslag 90

Het gaat niet om talent 101

Niet alleen je lichaam kun je trainen 109

Innerlijke dialoog 125

'Dat woord gebruik ik niet' 126

'Waar heb je zin in vandaag?' – stel jezelf de juiste vraag 127

'Ik ben genadeloos' – over lijfspreuken 131

DEEL 2 DE PRESTATIESITUATIE 137

Visualisering 139

Doe je voor als de persoon die je wilt zijn 167

Modus 175

Vind je optimale modus 188

Genadeloos 195

‘Heren, op dit moment zijn we in de hel. Geloof me. We kunnen hier blijven en een enorm pak slaag krijgen, of we kunnen ons een weg naar buiten vechten. We kunnen uit de hel klimmen. Centimeter voor centimeter. (...) De centimeters die we nodig hebben, liggen voor het grijpen. Ze zitten in elke time-out, in elke minuut, elke seconde. In dit team vechten we voor die ene centimeter. In dit team scheuren we iedereen, inclusief onszelf, aan flarden voor die ene centimeter. We klauwen ernaar met onze nagels. Want we weten: als we al die centimeters bij elkaar optellen, maken we het verschil tussen winnen en verliezen. Tussen leven en dood.’

AL PACINO IN DE FILM ANY GIVEN SUNDAY

De jacht op het goede gevoel

De officier van de verkennersopleiding van het leger zette een loodrechte lijn midden op het bord. Onder aan de lijn schreef hij het getal 0, en vervolgens vulde hij de schaal naar boven in. Bovenaan stond het getal 10. Hij wees naar de 4 en zei: 'Jullie denken dat jullie dit aankunnen.' Vervolgens wees hij de 2 aan: 'Jullie moeder denkt dat jullie dit aankunnen.' Zijn wijsvinger ging omhoog, naar de 7: 'Wij, officieren, weten dat jullie meer aankunnen.' Hij keek ons doordringend aan. 'In werkelijkheid kunnen jullie nog meer aan.' Zijn wijsvinger landde op de 10. 'Jullie kunnen veel meer aan dan jullie denken!'

Het waren de eerste woorden uit de allereerste les van de survivaltraining in 1992. Ik was negentien jaar oud en was net begonnen aan de officiersopleiding voor de cavalerie. We zouden met de parachutisten zelf op overlevingstocht gaan. Het was een van de eerste oefeningen die we deden, en ik vroeg me af of ik niet te veel hooi op mijn vork nam. Alle andere aspiranten leken zo sterk en stevig gebouwd. En nu stond de officier van de verkennersopleiding voor ons en verwachtte dat we onze grenzen zouden verleggen! We moesten leren hoe we ons in de natuur konden redden. Verkenners opereren achter de vijandige linies, dus als er iets fout zou gaan tijdens een gevaarlijke missie, zijn we op onszelf aangewezen. Als een van ons gevangen werd genomen door de vijand en erin slaagde te ontsnappen, moest hij zonder hulpmiddelen kunnen navigeren en veilig naar zijn eigen troepen zien te komen. Ik was bang, maar voelde ook een beloftevolle spanning.

Tijdens die overlevingstocht verlegde ik mijn grenzen. Nog nooit had ik zo lang gelopen met zo weinig voedsel, nog nooit had ik op

de sterren genavigeerd. Ik maakte vuur met een paar stokjes en een touwtje. Ik sliep in een zelfgemaakte schuilhut en warmde mezelf aan stenen van de vuurplaats. Ik kwam erachter dat ik veel meer aankon dan ik voor mogelijk hield. Ik kon een hele week toe met weinig slaap, ik kon een heel eind in ijskoud water zwemmen, ik vond eetbare dingen in de natuur, en er waren zelfs momenten dat ik genoot van de lange marsen midden in de nacht.

De zin: 'Jullie kunnen veel meer aan dan jullie denken!' staat sindsdien in mijn geheugen gegrift en ik heb hem talloze keren herhaald, voor mezelf en voor anderen.

In dit boek gaat het om veel meer dan wat ik in een paar herfstdagen op overlevingstocht in Østlandet aan het begin van de jaren negentig van de vorige eeuw heb geleerd. Ik heb een groot vertrouwen in de mens. Ik geloof dat we meer uit het leven kunnen halen dan we denken. We kunnen intenser leven, met meer hoogtepunten en meer fantastische momenten. We kunnen ons steeds verder ontwikkelen en nieuwe dingen leren. Ik geloof dat het goed is om je dromen na te jagen. Ik geloof dat het mogelijk is je droom te leven. Dat hebben mensen vroeger gedaan en dat doen mensen nog steeds. We kunnen beter presteren en meer uit ons leven halen. We kunnen ontzettend goed worden in het leiden van ons leven. Voor de een betekent dat excelleren op meerdere gebieden en in balans zijn, voor de ander betekent dat excelleren op een beperkt aantal gebieden, misschien slechts op één enkel gebied. We kunnen winnaars worden in ons leven. We kunnen de beste worden.

Ik ben altijd gefascineerd door winnaars – mensen die winnaars zijn volgens hun eigen definitie, maar die dat ook zijn in de ogen van anderen. Wat maakt hen anders? Ik heb die vraag systematisch onderzocht en ben er uiteindelijk achter gekomen dat

de verschillen tussen winnaars en onszelf eigenlijk verrassend klein zijn. Dat inzicht is bijzonder motiverend.

Mensen die buitengewoon goed presteren, zijn zich bewust van de kleine details. Ze hebben goede gewoonten ontwikkeld, terwijl de meeste mensen slechte gewoonten hebben. Ze zijn bovendien beter in het maken van de kleine, juiste keuzes in het dagelijkse leven. Het is geen kwestie van talent, maar van keuzes maken. De optelsom van die keuzes maakt over één dag misschien niet zo'n heel groot verschil, maar op termijn, gerekend over dagen, maanden en jaren, wordt het verschil enorm. En omdat het niets te maken heeft met aangeboren talent, heeft elk mens de mogelijkheid in zich. Ook jij.

Een van mijn basisaannames als *mental trainer* is dat we wel weten wat we moeten doen, maar het niet doen. Ik kom zelden mensen tegen die niet weten wat ze moeten doen om beter te worden of beter te presteren. Vrijwel iedereen heeft voldoende kennis en de benodigde middelen, maar toch kiezen ze vaak de simpelste of meest comfortabele oplossing.

Wat heb je nodig om deze houding te veranderen?

Denk aan een atleet die weet dat hij gezonder moet eten, iets harder moet werken tijdens zware trainingen of overdag moet rusten in plaats van te internetten. Of aan een bedrijfsleider die weet dat hij gestructureerder moet zijn, meer moet plannen, duidelijker en assertiever moet zijn, zich beter moet voorbereiden op vergaderingen. Waar ligt het verschil tussen degenen die het wel en degenen die het niet doen?

Precies daar gaat het om in *mental training*: als je elke dag je gewoonten een beetje aanpast, bereik je op den duur grote veranderingen in je prestaties en ben je voorbereid op de situaties waarin het erop aankomt. Dan ben je op je best als het nodig is.

Wat zijn die kleine keuzes in het leven? We maken keuzes vanaf het moment dat we opstaan totdat we naar bed gaan.

- Sta ik meteen op of blijf ik nog even liggen?

- Trek ik tien minuten uit voor wat rek- en strekoefeningen voor ik ga douchen?
- Neem ik een gezond ontbijt of eet ik het restje pizza van gisteren?
- Ben ik er voor mijn kinderen voordat ze naar de crèche of naar school gaan?
- Poets ik mijn schoenen voordat ik naar mijn werk ga?
- Loop ik in gedachten die belangrijke vergadering nog eens door terwijl ik in de bus zit op weg naar het werk, of staar ik uit het raam en laat ik mijn gedachten dwalen?
- Begin ik nu al met de voorbereiding van die belangrijke vergadering over twee weken, of stel ik die nog even uit?
- Neem ik een gezonde lunch of haal ik iets bij McDonald's?
- Maak ik de reiskostendeclaraties af of haal ik nog een kop koffie en klets ik verder met mijn collega?
- Als atleet, zal ik na de lunch mijn op film opgenomen techniek bestuderen of pak ik de Playstation?
- Geef ik mezelf helemaal tijdens een zware trainingsoefening of geef ik negentig procent?
- Eet ik direct na de training of wacht ik tot ik thuis ben?
- Bereid ik de volgende training voor of schuif ik die op de lange baan?
- Ga ik 's avonds op tijd naar bed of blijf ik kijken naar die slechte film op tv?

Het is nu eenmaal zo dat sommige mensen vaker de juiste keuzes maken dan anderen. Sommigen doen dat omdat ze zich bewuster zijn van wat deze keuzes voor hen betekenen, anderen doen het haast instinctief. Maar de meeste mensen zijn zich er überhaupt niet van bewust wat de keuzes die ze maken voor hen betekenen.

De mens is van nature gericht op comfort. We willen zo veel mogelijk tijd doorbrengen in onze zogenoemde comfortzone. Dit is een toestand die we als veilig en goed ervaren, of waarin we de situatie onder controle hebben. Ons gevoel duwt ons de hele tijd

terug in die comfortzone, maar als je beter wilt presteren, is het een absolute voorwaarde dat je bereid bent om er regelmatig uit te stappen. Het is ongelooflijk hoe je je repertoire van positieve gevoelens kunt uitbreiden als je ergens voor durft te gaan en flink gas durft te geven! Daarom – en om er een gewoonte van te maken – is het nodig dat je jezelf de juiste vragen stelt.

Als je moe bent na een lange werkdag en je stelt jezelf de vraag: ‘Ga ik nog een halfuurtje joggen of blijf ik op de bank tv-kijken?’ ligt het antwoord al vast. Je bent moe, je gevoel zegt dat je op de bank wilt liggen. Wat je verstand zegt, doet er niet toe, want je gevoel wint altijd. Maar de uitkomst kan anders zijn als je de vraag als volgt stelt: ‘Wat doe ik liever: op de bank liggen en me na een uur slap voelen en stijf in mijn rug, of een halfuurtje joggen en daarna onder de warme douche staan?’

Ik heb drie doelen met dit boek. Ik hoop dat het je helpt je bewustzijn en de manier waarop je denkt aan te scherpen. Ik hoop bovendien dat het bijdraagt bepaalde denkpatronen te veranderen die je prestaties negatief beïnvloeden. Ten slotte hoop ik dat je vaker ‘het goede gevoel’ ervaart.

Een goed gevoel kun je op vele manieren krijgen: als op een vroege lentedag de zon je gezicht verwarmt, als je gaat liggen tussen fris gewassen beddengoed, als je op een late zomeravond met je geliefde een glas wijn drinkt op een terras. Deze gevoelens zijn uiteraard niet onbelangrijk, maar mental trainers werken niet met beddengoed en witte wijn.

Wanneer ik spreek over het goede gevoel, bedoel ik het goede gevoel dat ontstaat als je weet dat je zelf de belangrijkste oorzaak bent van dat wat je hebt bereikt. Het goede gevoel ontstaat altijd door factoren van binnenuit, niet van buitenaf. Het ontstaat door wilskracht en doelbewuste handelingen, niet door toevalligheden. Vergelijk het met het verschil tussen 100.000 euro erven en 100.000 euro verdienen door hard te werken. Of met het verschil tussen een studie afronden met een acceptabel resultaat, tegenover een paar jaar keihard werken en een fantastisch eindcij-

fer halen. Of met het verschil tussen een jaar freewheelen op je werk tegenover een jaar je uiterste best doen en het beste resultaat ooit halen. Of met het verschil tussen tevreden zijn met een plekje in de nationale ploeg tegenover er knalhard voor gaan, Olympisch kampioen worden en tijdens de medailleceremonie het volkslied horen.

Het goede gevoel ontstaat altijd als gevolg van een prestatie die is verankerd in jezelf, en is altijd verbonden aan een gevoel van controle.

Als je een situatie onder controle hebt gekregen, als je alles hebt gedaan wat je maar kon, misschien zelfs een beetje hebt gevochten, dan treedt het goede gevoel op in de vorm van zelferkenning.

We laten ons leiden door de zoektocht naar het goede gevoel, zowel in het leven van alledag als in prestatiesituaties. Met mental training ervaar je meer goede gevoelens, je krijgt ze vaker en ze zijn sterker. De grote vraag is waar je het goede gevoel vandaan haalt. Het antwoord op die vraag hangt uiteraard af van wie je bent en welke behoeften en kwaliteiten je precies hebt. Dat is het eerste waar je achter moet zien te komen en het is een essentieel onderdeel van de boodschap van dit boek. Je moet allereerst bereid zijn om in de spiegel te kijken. Vervolgens moet je systematisch en geconcentreerd gedurende langere tijd werken aan je inzicht in jezelf, want alleen zo ontwikkel je langzaam maar zeker nieuwe gewoonten die er op hun beurt voor zorgen dat je vaker de juiste keuzes maakt in het leven. En of het nu gaat over topsport, werk of privé zaken, de beloning voor dit alles is dat je beter gaat presteren. En dat je het gevoel krijgt dat je veel dichterbij je echte potentieel bent gekomen.

Dit boek brengt alles samen van wat volgens mij de meest doeltreffende mental training is. Het beschrijft de kennis die ik

me de afgelopen vijftientig jaar heb eigen gemaakt, enerzijds door mijn brandende nieuwsgierigheid, anderzijds door te bestuderen wat winnaars van de rest onderscheidt, wat mensen kenmerkt die hun dromen hebben waargemaakt en een enorm goed gevoel hebben.

Je kunt op dit gebied nogal wat hoogdravende theorieën vinden. Veel coaches en mental trainers geloven in één bepaalde succesformule. Daar geloof ik niet in. Ik baseer me noch op een bepaalde richting, school of filosofie, noch op een bepaalde methode. Ik denk niet dat ik altijd het juiste antwoord heb. Ik pas me aan mijn cliënten aan, aan hun uitgangspunten, ambities en doelstellingen.

Omdat ik ervaring heb met verschillende mensen in uiteenlopende situaties, denk ik dat dit boek velen kan helpen. Ik hoop dat het enkele antwoorden en veel motivatie geeft.

Als mental trainer praat ik de hele dag. Ik houd lezingen en voer gesprekken met mensen. Ik vond het interessant om mijn gedachten en ervaringen schriftelijk te ordenen. Die overgang van spraak naar schrift, of van praktijk naar theorie, heeft mij gedwongen nauwkeurig na te denken over mijn werkwijze. Er is bij mij geen sprake van een coherente filosofie, eerder van een verzameling bouwstenen die zowel op zichzelf als in samenhang met elkaar belangrijk zijn. De hoofdstukken in dit boek volgen grotendeels de vooruitgang die ik met mijn cliënten voor ogen heb. Mental training is maatwerk. Daarom was het een grote uitdaging om een boek te schrijven dat hopelijk velen tevreden stelt.

Het boek bestaat uit twee delen. Het eerste gaat over het leven van alledag, over bewustwording, over een besluit nemen, een doel definiëren en goede gewoonten ontwikkelen. In die fase zijn begrippen als geduld, doorzettingsvermogen en wilskracht essentieel.

Het tweede deel gaat specifiek in op de prestatiesituatie en de mentale hulpmiddelen die je kunt gebruiken. Het is absoluut mogelijk om optimaal te presteren als het er echt op aankomt. Ook enkele van mijn cliënten hebben bijgedragen aan dit boek. Ze vertellen over hoe meer aandacht voor de mentale kant van zowel de voorbereidingsfase als de prestatiesituatie bij hen tot betere resultaten heeft geleid.

Dit boek gaat over beter worden. Het gaat over het vinden van een doel, het ontwikkelen van jezelf, jezelf veranderen om je potentieel te benutten en je dromen durven najagen.

Je kunt meer dan je denkt!
Het is geen kwestie van kunnen, maar van willen.
Maar je moet eerst weten wat je wilt.

Erik Bertrand Larssen
Oslo, augustus 2012

Innerlijke dialoog

'Onmogelijk is niet meer dan een groot woord dat wordt gebruikt door kleine mannen die liever willen leven in de wereld die ze kennen dan hun kracht te gebruiken om die te veranderen. Onmogelijk is geen feit, het is een mening. Onmogelijk is geen verklaring, het is een uitdaging. Onmogelijk is potentieel. Onmogelijk is tijdelijk. Onmogelijk is niets.'

MUHAMMAD ALI

Een mens denkt de hele tijd. Dat is zowel een zegen als een vloek. In sommige situaties denken we op de goede manier, maar al te vaak denken we verkeerd. Alleen bij grote uitzondering zijn we ons überhaupt van dat denken bewust. Meestal komt het gewoon, als een eindeloze stroom woorden, gedachten en zinnen. Net zoals een sportcommentator in volle actie becommentariëren wij het leven terwijl we het leven, continu, zonder pauze. En we doen dat zonder onze virtuele sportcommentator uit te nodigen voor een bespreking waarin we hem vertellen hoe hij commentaar moet geven, wat hij moet benadrukken, welke woorden en welke zinnen hij moet gebruiken. Onderzoek wijst uit dat er in de loop van een dag gemiddeld tienduizenden woorden en zinnen door ons hoofd stromen. Wanneer ik het begrip 'innerlijke dialoog' gebruik, zijn het die woorden en zinnen waar ik naar verwijs.

Veel mensen vergeten dat ze controle hebben over hun gedachten. Eigenlijk is dat vanzelfsprekend, maar de meesten lijken het toch te vergeten. Als je in voortdurende onzekerheid leeft, in oorlog of angst, als je dwanggedachten hebt of blootgesteld

wordt aan een groot gevaar, kun je misschien je eigen gedachten niet sturen. Maar in een veilig land als het onze kies je groten-deels zelf wat je denkt.

Het is eigenlijk bijzonder boeiend, want als je je bewust bent van dat voorrecht, als je erop traint om je gedachten te sturen, leer je in grote mate ook je gevoelens sturen. En aangezien het je gevoelens zijn die je doen en laten bepalen, ben je ook in staat om je eigen gedrag te sturen. De werkvloer is een goed voorbeeld hiervan. Op het werk ga je vaak eerst de dingen doen die leuk en eenvoudig zijn voordat je de dingen aanpakt die wat moeite kosten. Die neiging kun je veranderen met gedachten en gevoelens, omdat je automatisch meer zult doen dan je moet doen als je gemotiveerd, geëngageerd en geïnspireerd bent.

Als mental trainer deel ik de innerlijke dialoog op in drie onderdelen.

Het eerste gaat over de woorden die je gebruikt.

Het tweede gaat over de vragen die je jezelf stelt.

Het derde gaat over de lijfspreuken die je voor jezelf gebruikt in het dagelijkse leven.

‘DAT WOORD GEBRUIK IK NIET’

De woorden die je gebruikt, hebben invloed op je gevoelens. Je gevoelens beïnvloeden je gedrag, dat op zijn beurt bepaalt of je de juiste of verkeerde beslissing neemt.

Ik haal vaak het voorbeeld aan van de overleden verzetsstrijder Gunnar Sønsteby. Ik heb hem verschillende keren ontmoet en hij vertelde me onder meer dat hij heel vaak voordrachten hield.

‘Word je daar niet moe van?’ vroeg ik.

‘Moe?’ antwoordde hij, en hij keek me wat streng aan. ‘Dat woord gebruik ik niet.’

Later legde hij me uit dat hij had gemerkt dat wanneer hij zei dat hij zich moe voelde, hij nog moeër werd.

Veel mensen gebruiken dat woord heel vaak. Na een lange werkdag komen ze thuis en zeggen ze dat ze moe zijn. En wat gebeurt er? Inderdaad, ze laten zichzelf toe om in elkaar te zakken, omdat ze dat woord 'moe' in verband brengen met iets, net zoals je beelden en geluiden met iets in verband brengt.

Woorden hebben een rechtstreekse invloed op ons. Velen beseffen dat niet. Gevoelens komen heel snel, en woorden met een negatieve lading kunnen een al even negatief gevoel oproepen. Als je tegen een kind zegt: 'Niet knoeien!', zal het kind de 'niet' wegdenken en alleen nog het woord 'knoeien' horen. En als zijn focus op het knoeien ligt, dan is dat de verkeerde focus. Je moet altijd de focus leggen op wat je wel moet doen, niet op wat je niet moet doen.

Als iemand ons vraagt hoe het gaat, antwoorden we vaak dat het goed gaat. Zo hoort het, dat wordt van ons verwacht, het is nu eenmaal een beleefdheidsfrase, en niemand gaat uitleggen waarom het slecht met hem gaat. Maar als je 'goed' vervangt door 'heel goed', of 'fantastisch goed', zal je zien dat er iets in je hoofd gebeurt. Je glimlacht als je dat zegt, en de ander zal misschien zeggen: 'Aha, fantastisch? Waarom? Vertel!' 'Ja,' zeg je, 'het gaat fantastisch, ik ...' En dan moet je zeggen waarom het fantastisch met je gaat.

Je beweert dat het fantastisch met je gaat en nu moet je op zoek gaan naar wat zo fantastisch is in je leven om aan te tonen dat het zo is. En je zult het vinden. Eigenlijk kan iedereen zeggen waarom het heel goed gaat met hem of haar. Het is een nieuwe wending in je gemoed, die heel snel ontstaat. Ik weet wel dat niet iedereen zich de hele tijd fantastisch voelt, maar het kan wel als middel worden gebruikt om je aan te passen.

'WAAR HEB JE ZIN IN VANDAAG?' – STEL JEZELF DE JUISTE VRAAG

Het andere onderdeel van de innerlijke dialoog gaat over welke vragen je jezelf elke dag stelt. Dat is een belangrijk thema en het

is relevant voor iedereen, wat je ook doet. Als je jezelf de vraag stelt 'Waarom lukt me dat niet?', zullen je hersenen meteen het antwoord hierop beginnen te bevestigen. Als je voor een project staat en je jezelf de vraag stelt: 'Wat moet ik doen om dat op een fantastische manier te kunnen uitvoeren?', zullen je hersenen het antwoord op die vraag beginnen te bevestigen. En dat zal uiteraard een heel ander resultaat en een heel ander gevoel opleveren.

Wat is goed aan mij?

Wat zijn mijn sterke kanten?

Waar ben ik trots op?

Dit zijn vragen die heel wat groten der aarde zichzelf heel vaak stellen. Zelfvertrouwen bouw je in grote mate op door jezelf de juiste vragen te stellen. Je bent je er gewoon van bewust dat je jezelf vragen stelt die je een positief gevoel geven.

Velen zijn geneigd om het tegenovergestelde te doen. Ze stellen zichzelf vragen die zwakte en angst onderbouwen. Omdat skies-ter Kristin Størmer Steira al zo vaak de vierde plaats behaalde in belangrijke wedstrijden, kreeg ze van de media het etiket opgeplakt van eeuwige vierde. Maar Steira zelf mag zich nooit afvragen: waarom eindig ik altijd op de vierde plaats? Het antwoord doet namelijk niet meer dan alleen de vraag te bevestigen (ik ben niet sterk genoeg, ik heb niet genoeg winnaarsinstinct, enzovoort). Wat ze moet doen, is zich afvragen: Wat moet ik doen om nummer één te worden?

Als je je bewuster wilt zijn van je innerlijke dialoog en daardoor je prestaties drastisch wilt verbeteren, begint de uitdaging al wanneer je wekker 's morgens afgaat. De meesten willen dan het liefst nog wat langer slapen omdat hun lichaam dat aan-geeft.

Wat is het eerste wat je 's morgens denkt? Oh, ik ben nog zo moe, mag ik nog vijf minuutjes blijven liggen?

Het antwoord is vanzelfsprekend. De vraag is het probleem. Het is een slecht gestelde vraag. Onze gevoelens sturen ons name-

lijk noodgedwongen in de richting van die ene antwoordmogelijkheid. We zijn nog moe, daarom hebben we zin om door te slapen. Als je deze gedachtegang herkent, heb je baat bij een mentale trainingsoefening. Je leert je gevoelens controleren, en dat doe je met innerlijke dialoog.

Ook hierbij gaat het erom een goede gewoonte te creëren. Je gevoelens worden door alle zintuigen beïnvloed, en die worden ook beïnvloed door wat je denkt. Om die te kunnen sturen, moet je je bewust zijn van wat je tegen jezelf zegt.

Laten we verder gaan met het voorbeeld van hierboven. We nemen aan dat je een nieuwe gewoonte wilt creëren als je de wekker hoort. Onderzoek wijst uit – zoals ik al eerder zei – dat een handeling een gewoonte wordt als je die dertien keer herhaalt. Dan wordt de handeling een deel van je natuurlijke reactiepatroon, hoef je je er niet langer bewust van te zijn, en voer je haar gewoon uit. In de fase waarin je de nieuwe gewoonte wilt creëren is het wel heel belangrijk dat je je bewust bent van wat je doet.

Het eerste wat je nodig hebt, is iets wat je aan je nieuwe gewoonte doet denken. Je kunt bijvoorbeeld heel eenvoudig je wekker op een andere plaats zetten, of een nieuwe ringtone op je mobieltje installeren. Daarna moet je een nieuwe vraag kiezen die je jezelf stelt als je wakker wordt. Een richtinggevende vraag die een juist antwoord geeft: Waar kijk ik naar uit vandaag?

Als dit de eerste vraag is die je jezelf elke morgen stelt, en je doet dat veertien dagen lang elke morgen, ben je op den duur waarschijnlijk zo getraind dat de vraag automatisch opduikt wanneer de wekker gaat.

Het klinkt eenvoudig en het werkt, omdat onze hersenen een antwoord zoeken wanneer je jezelf een vraag stelt. Al heb je niet meteen een antwoord, je hersenen zullen er een vinden. En als je ten slotte het korte, eenvoudige antwoord hebt gevonden (ik kijk al uit naar de douche, de lunch, de film van vanavond, naar de koffie na het ontbijt), ben je al tien procent lichter in je hoofd omdat de vraag die je stelde een positief antwoord opriep.

Ik vind het belangrijk om vroeg op te staan, daar krijg je een sterk karakter van. Velen komen aan met het excuus dat ze geen ochtendmens zijn. Dat zit volgens mij gewoon tussen de oren. Ze hebben er namelijk geen probleem mee om vroeg op te staan als ze een vliegtuig moeten halen om op vakantie te gaan.

Je verandert dus de eerste vraag die je jezelf stelt wanneer je 's morgens wakker wordt. Terwijl je jezelf vroeger de vraag stelde of je nog vijf minuten mocht blijven liggen, vraag je nu waar je naar uitkijkt. Als je bovendien aan je doel denkt en je je leven in perspectief plaatst, dan gebruik je drie van de belangrijkste hulpmiddelen uit dit boek, en je voelt je waarschijnlijk twintig procent lichter in je hoofd. Je stapt dan heel zeker uit je bed en je voelt je trots, zelfverzekerd en energiek. Als je ten slotte de deur achter je dichttrekt en naar je werk gaat, bevind je je in een heel andere toestand dan wanneer je nog langer in je bed was blijven liggen, je ontbijt had overgeslagen en een kwartier te laat de deur was uitgestapt.

Zelf streef ik ernaar om vroeg op kantoor te zijn. Dat is mijn dagelijkse motivatie. Als mijn eerste afspraak om zes uur 's morgens of vroeger is, zeg ik tegen mezelf dat op dat moment alle andere mental trainers van Noorwegen nog slapen. Ik lig op kop. Vandaag heb ik een voorsprong op hen.

Wat denk je voor je naar een belangrijke vergadering moet?

Voor je de 10 Engelse mijl gaat lopen?

Voor het gesprek met een lastige collega?

De meesten denken negatief. Ze denken dat het lastig en moeilijk wordt. Wat als ik niets interessants zeg op de vergadering? Mijn collega zal me uitschelden. Wat als ik al na tien kilometer kramp krijg?

Ik zeg niet dat je nooit negatieve gedachten mag hebben. Ik geloof niet in positief denken op zich, maar ik bedoel dat je *op de goede manier* moet denken. We zijn geneigd om in dergelijke situaties in worstcasescenario's te denken. We zijn bang voor wat de anderen zeggen of we denken dat we die taak niet kunnen uitvoeren.