

nr. 052019

VAKANTIE- BOEK

Bijlezen

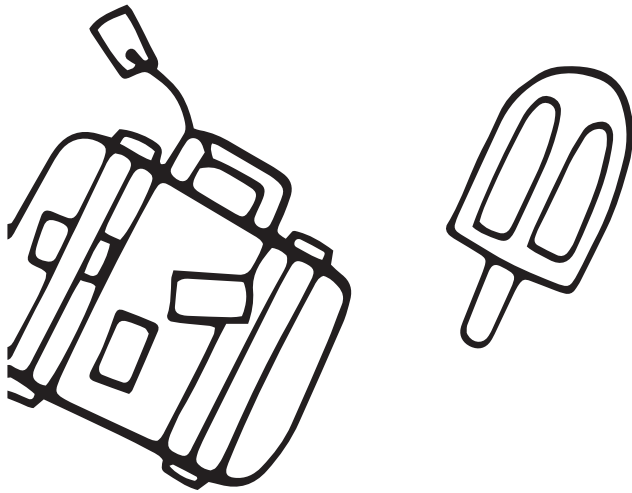
Fun & facts

VOOR | Quizzes
& tests | Trends
& tips
PROFESSIONALS
EN MANAGERS

business contact 

Uitgeverij Business Contact
Amsterdam/Antwerpen

INHOUD



INSPIRATIE

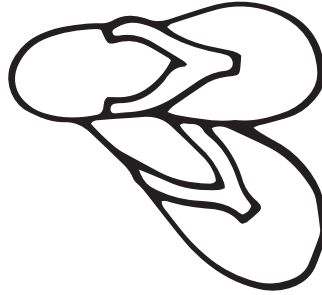
Quotes	4, 27, 57, 88, 96, 140, 159
Beste lezer	5
Boekentherapie: het beste medicijn ter wereld	28
De boekentip van...	
Stephen Covey	55
Jim Stolze	69
Jeff Bezos	127
Jan Hille Noordhof	141
Henk Jan Kamsteeg	151
Dagdroom je slim	80
Begin bij de mens	93
Documenteer je leven	139
Door de jungle: leren van je mislukkingen	156

WEETJES

Drie denkfouten	13
Het oppervlakkige scherm	15
Lievelingsplek	32
Perfekte imperfectie	45
Voel je veilig met safe teaming	85
De ideale manager	95
Meeleven met jezelf	138
De 10 grootste frustraties op het werk	142
Ruis te lijf	155

LEES JE *up-to-date*

Geniet meer met minder	6
Management summaries	19
Pioniers van de nieuwe welvaart	20
Algoritmisering, wen er maar aan!	58
Durf het verschil te maken	97
The Signals Are Talking	129
Managementboek van het jaar 2019	70
De winnaar	72
Top 15 bestverkochte managementboeken van het jaar	90
Spookcijfers: martel de cijfers tot ze bekennen	145



ONTSPANNEN

Soorten feedback	11
Artificial intelligence versus het menselijk brein	18
UK-special	33
Brexitland	34
Lost in translation met Britten	39
Het is allemaal relatief	40
Valse vrienden	44
De Kaas en het Doolhof	46
Doe de paardensprong	65
Lost in translation met Amerikanen	92
Het leeskatern	107
Hoe computers iets onthouden	108
Twee strategieën voor disruptieve innovatie	112
Wat is een blockchain?	120
Bullshit bingo	137
Google Translate voor mails van je baas	149
Blockchain-mandala	154

COLUMNS

vangtot5	31
Waarom baart Europa alleen maar internetdweren?	52
In China werken ze écht anders	82
Reken af met je innerlijke trol	152

TESTS & OEFENINGEN

In je uppie	64
Warorde: de kracht van geplande chaos	66
Digitale detox	89
Hoe open is jouw organisatie?	104
Zorg voor jezelf in 5 minuten	128

TIPS & TRICKS

In vijf seconden je doelen halen	14
Tegenintuïtieve tips voor startups	16
Blijje werkbij	32
Zonder inspiratie aan de slag	50
Flow	56
Samen aan je netwerk bouwen	68
De volgzame klant	93
Je presentatie in drie akten	94
Mindful media	126
13 tips om een geweldige schrijver te worden	136
Vijf goedkope manieren om afleiding te voorkomen	150
Verder lezen	160



**A MIND IS LIKE
A PARACHUTE.
IT DOESN'T
WORK IF IT
IS NOT OPEN.**

FRANK ZAPPA

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**

INLEIDING



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 gewoone 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.**





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



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.

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 holo-mensen 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.'