


PAUL VAN DEN BOSCH

**EGO
PRE
NEUR**

IK ZORG VOOR MEZELF
DUS IK BEN



‘Egopreneurs zijn entrepreneurs die een belangrijk deel van hun inspanningen richten op het versterken van zichzelf, om uiteindelijk productiever te kunnen zijn in hun professionele omgeving en meer steun te kunnen bieden aan de mensen uit hun onmiddellijke omgeving.’



Inhoudsopgave

Woord vooraf	9
Inleiding	11

DEEL 1

1	100, 80/20 of 20/80?	23
2	De juiste weg	38
3	De zoektocht	53
4	De juiste invulling	69

DEEL 2

5	Lichaam én geest	87
6	Acht uur slaap voor iedereen	105
7	Performant door meer te bewegen	120
8	Eten, niet diëten	138

Nawoord	149
---------	-----



Woord vooraf

In 1988 begon ik mijn carrière als sportcoach. Mijn atleten verwachtten telkens weer dat ik hen naar een hoger niveau kon tillen. Het ging bij hen altijd om sneller, verder en krachtiger. Dat lukte nu eens wel, dan weer niet. Het verschil tussen de sporthemel en de sporthel bedroeg soms ook maar een fractie van een seconde, die dan op haar beurt wel weer een wereld van verschil betekende. Soms was het ontmoedigend. Zelfs als alles onder controle leek, en zelfs als alles was gedaan wat nodig was, konden mijn atleten en daarmee ook ikzelf met lege handen achterblijven.

Dertig jaar lang al geef ik het beste van mezelf voor mijn atleten, maar geleidelijk aan is er een heel nieuwe dimensie bijgekomen in mijn professionele leven: het coachen van mensen buiten de sport. Ik kom zo veel gedreven mensen tegen die alles doen voor hun werk en voor hun gezin, maar niets – of onvoldoende – voor ... zichzelf. Dat gebrek aan zelfzorg brengt hen dikwijls in een moeilijk parket.

Net als bij atleten stel ik ook buiten de sport zeer dikwijls vast dat mensen die fysiek fit zijn ook mentaal veerkrachtig zijn, en dat mensen die mentaal sterk zijn ook fysiek sterk staan en vlug herstellen. Daarom is het gezondheidsaspect, met nadruk op voldoende beweging, slaap en de juiste voeding, voor mij van primordiaal belang wanneer ik die mensen coach. En als ze meegaan in dit verhaal en echt meer zorg beginnen te dragen voor zichzelf, dan merk ik altijd weer dat ze niet alleen fysiek, maar ook mentaal beter worden en dat zij, noch

ikzelf als coach, met lege handen achterblijven. Daarin is het coachen van topsporters en 'gewone' mensen wel een wereld van verschil.

In dit boek schrijf ik niet alleen neer waar ik dagelijks mee bezig ben, maar ook wat mijn levensfilosofie inhoudt. Ik hoop dat het jullie helpt om, net als een atleet, op alle vlakken iets sneller, beter en krachtiger te worden.

Mijn speciale dank gaat uit naar mijn coauteur Ann Van Loock. Zij schreef niet alleen met me mee, zij trapte ook voorzetten, challengede me en opende nieuwe perspectieven. Zonder haar was dit boek er niet gekomen.

Heel veel dank ook aan mijn vriend Bart Schols, die met zijn grondige feedback en raadgevingen een enorme hulp was bij het tot stand komen van dit boek.



EGO
PRE
NEUR



Inleiding

Een van mijn eerste echte coachees buiten de sport was Hans.¹ Hans is een zeer gerespecteerde CEO van een bedrijf met vandaag om en bij de achthonderd collega's/werknemers. Ik leerde hem kennen in april 2016. Na een korte begroeting was het eerste dat hij tegen me zei: 'Ik zit helemaal vast.' Tijdens het gesprek dat hierop volgde werd het een en ander erg vlug duidelijk. Transformatie was geen vreemd woord voor hem, en Hans had bijzonder veel tijd gestoken in het uittekenen van de nieuwe richting waarin zijn bedrijf de volgende jaren moest evolueren.

Een open lijn met zijn collega's was cruciaal, en *leading by example* stond bij Hans bijzonder hoog in het vaandel. Als 'communicatiemaniak' vond hij het belangrijk dat iedere e-mail zo snel mogelijk, of tenminste binnen een redelijke termijn, werd beantwoord door zijn medewerkers. In die mate zelfs, dat hij het ook zijn eigen plicht vond om iedere mail dezelfde dag nog te beantwoorden. Mede daardoor werkte hij iedere dag opnieuw tot 's avonds laat, wat tot werkweken van om en bij de tachtig uur leidde.

¹ Alle personen die onder hun echte naam in dit boek aan bod komen, hebben hun toestemming daarvoor gegeven.

Dat liet na verloop van tijd zijn sporen na, zowel professioneel als privé. Hans had nog ongeveer een jaar te gaan in zijn tweede driejarig mandaat als CEO van zijn bedrijf. Hij hoopte het einde van dit mandaat te halen. Een verlenging met nog eens drie jaar was voor hem op dat ogenblik helemaal geen optie. Hans sleepte zich als het ware verder. Toen ik hem vroeg wat hij buiten zijn job zou willen realiseren in zijn leven, antwoordde hij mij dat hij graag een boek wilde schrijven. Maar dat was onmogelijk. Hoe kon dat ook, met een job die zowat al zijn tijd opsloopte?

Vandaag zijn er veel mensen die ‘vastzitten’, in alle geledingen van onze maatschappij. Bedrijfsleiders, leerkrachten, vrije beroepers, mensen in een commerciële functie ... Het is voor heel wat mensen te veel geworden, of aan het worden. In 2016 werden in België meer dan 320 miljoen dosissen antidepressiva genomen, en dat is 100 miljoen meer dan 10 jaar eerder. Een schrikwekkend aantal. En eigenlijk is dat niet nieuw. In het juninummer van 1983 van het Amerikaanse tijdschrift *Time* stond al te lezen dat stress de belangrijkste doodsoorzaak zou worden in de 21ste eeuw. Die voorspelling wordt stilaan ingelost. Hoewel eminente schrijvers en denkers als Hans Rosling (auteur van het boek *Feitenkennis: 10 redenen waarom we een verkeerd beeld van de wereld hebben en waarom het beter gaat dan je denkt*) en Maarten Boudry (auteur van het boek *Waarom de wereld niet naar de knoppen gaat*) ons op een gefundeerde manier en onomstotelijk aantonen dat heel wat zaken in de wereld vandaag beter gaan dan vroeger, krijg je soms toch de indruk dat het Peter's Principle ('in een hiërarchie stijgt iedere werknemer tot zijn niveau van onbekwaamheid') van toepassing is op onze maatschappij. Die maatschappij heeft zich zodanig 'ontwikkeld', dat ze zichzelf niet meer onder controle heeft, en langzaam onbekwaam geworden is om zichzelf op een adequate manier te reguleren. Denken we maar aan de klimaatopwarming en het aantal burn-outs dat jaar na jaar stijgt ...

Het lijkt zover dat we over een ontsporing kunnen spreken, en een oplossing lijkt niet meteen voorhanden te zijn. De wereld is te complex geworden en we

worden met allerlei onheilsberichten om de oren geslagen. Heel wat mensen voelen dat er steeds meer van hen wordt geëist. Hun elastiekje wordt uitgerekt, verder en verder, tot het knapt. Voor te veel mensen is het zelfs al zover. Is het dan verwonderlijk dat velen geen licht meer zien aan de einder? En dat antidepressiva dus inderdaad de laatste reddingsboei zijn?

MEER PRESTEREN MET EEN LAGERE SCORE

En toch, toch zijn er mensen die beter dan anderen met die complexiteit omgaan. Niet iedereen krijgt een burn-out – gelukkig maar – en niet iedereen ziet de toekomst zwart in. Waarin verschillen zij van anderen?

Op het eerste gezicht lijken het mensen te zijn met een ‘dikkere huid’. Ze kunnen meer aan dan veel anderen. Als ik hen van iets dichterbij beschouw, dan merk ik dat het veelal om personen gaat die zich niet gek laten maken door het streven naar perfectionisme, naar een 100%-resultaat. Haast intuïtief voelen ze aan dat 80% misschien ook wel voldoende is. En misschien klinkt het vreemd, maar net door met minder tevreden te zijn, worden ze veerkrachtiger en scoren ze beter. En mogelijk is ook dit niet onbelangrijk: het zijn mensen die tijd kunnen maken voor zichzelf, en die met deze tijd zinvol aan de slag gaan.

Er was werk aan de winkel bij Hans, op tal van terreinen: nog beter leren delegeren, meer tijd maken voor zichzelf, een veel grotere focus op de niet dringende, maar wel belangrijke zaken ... Maar voor alles begreep ik dat ik mijn focus als coach ook, en misschien vooral elders moest leggen.

Ik geloof immers in de onwrikbare band tussen de mentale en de fysieke status. Een goede lichamelijke fitheid verhoogt de mentale veerkracht, en een grote mentale veerkracht bevordert lichamelijk herstel. Zo gaat Japans succesauteur Haruki Murakami iedere dag

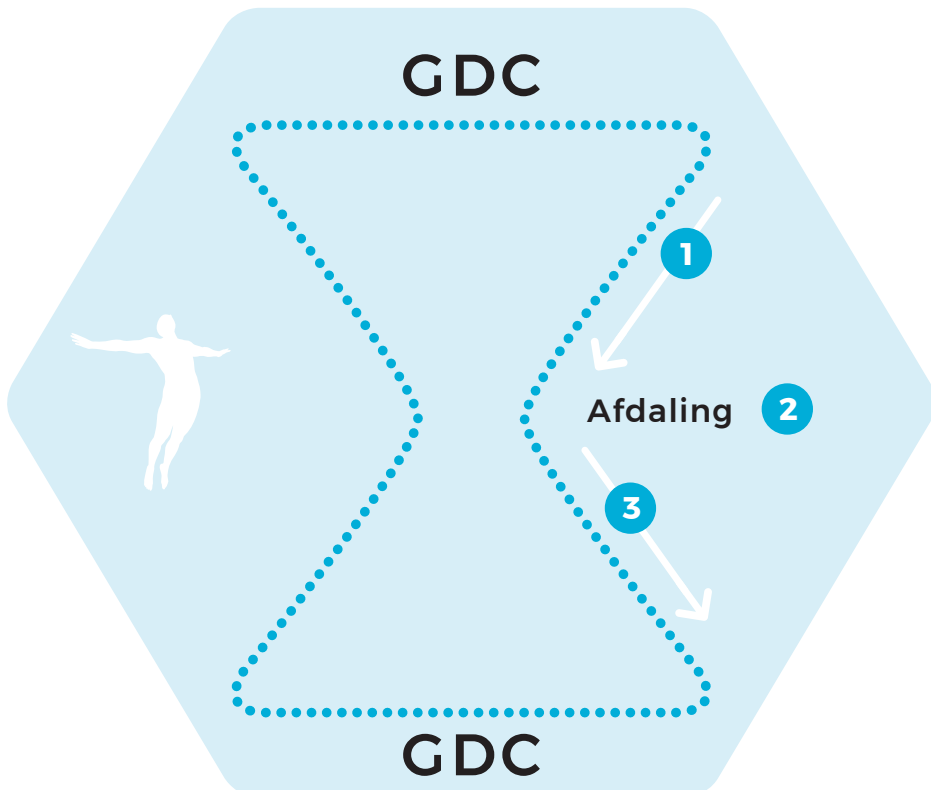
een uur hardlopen. De reden daarvoor verwoordt hij in *Romanschrijver van beroep* als volgt: 'Fysieke en spirituele kracht zijn als het ware de twee wielen van een kar. Wanneer ze met elkaar in evenwicht zijn, functioneren ze het best om de juiste koers aan te houden en doeltreffend kracht te ontwikkelen.' Ik sluit me hier volledig bij aan. En net daarom is de holistische benadering van een coachee zo belangrijk: zowel werken op de body als op de mind. Je kunt gewoonweg niemand helpen zich op te werken uit een mentale dip als je niet werkt aan de lichamelijke component. Net dat laatste werd door Hans haast volledig verwaarloosd. Hans worstelde met overgewicht, een portie dagelijkse lichaamsbeweging was haast onbestaande, en zijn nachtrust beperkte zich tot gemiddeld vier tot vijf uur slaap. Het was me heel duidelijk dat een gezonde levensstijl een belangrijke – zo niet de belangrijkste – focus moest worden in het coachingstraject dat ik voor Hans zou uittekenen.

EERST AFDALEN, OM DAN WEER HOGER TE KLIMMEN

Voor de oorsprong van mijn specifieke aanpak moet ik een hele tijd teruggaan. In de periode 1974-1978 studeerde ik lichamelijke opvoeding aan de katholieke universiteit van Leuven. Ik wilde sportleerkracht worden, en dus jongeren de elementaire beginselen van de belangrijkste sporten bijbrengen.

De didactische methode om de belangrijkste skills aan te leren was toen via 'afdeling vanuit de Globaal Dynamische Coördinatie (GDC)'. Die GDC was het uitgangspunt, bijvoorbeeld volleybal in zijn totale spelvorm. Wanneer bij de leerlingen een tekort werd vastgesteld tijdens het spelen van het globale spel, zoals een verkeerde handpositie bij het toetsen van de bal, dan moest het spel (de GDC) onderbroken worden. Er volgden dan een of meerdere specifieke oefeningen voor het verbeteren van de handpositie tijdens het toetsen (afdeling). Als de leerlingen op een juiste manier konden toetsen, kon het globale spel (de GDC)

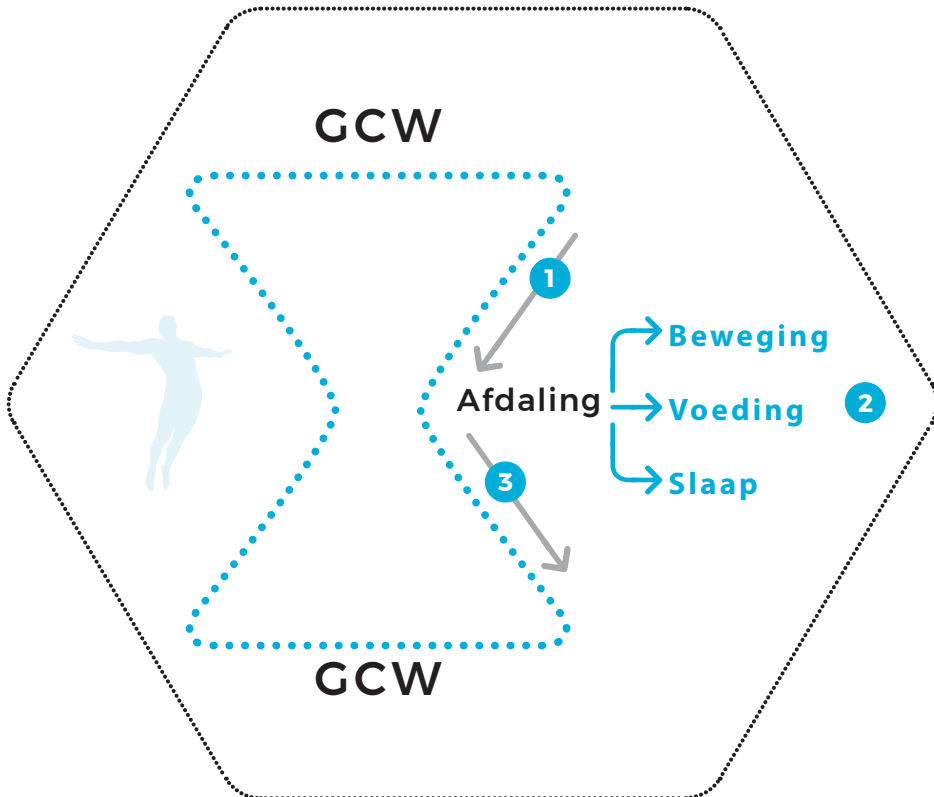
opnieuw starten. Bij vaststellen van een ander tekort volgde er weer een afdaling enzovoort. Uiteindelijk was het de bedoeling dat de leerling controle kreeg over alle technieken die nodig waren om het globale spel (de GDC) te spelen.



AFDALING VANUIT DE GLOBAAL DYNAMISCHE COÖRDINATIE

Dat systeem kunnen we vandaag perfect toepassen, om te beletten dat we komen vast te zitten, of om opnieuw los te raken, en zo betere controle te krijgen over ons leven. De GDC in het didactische systeem moeten we daartoe vervangen door de GCW, de Globaal Complexe Wereld. Vanuit die GCW maken we afdalingen: oefeningen die ons beter wapenen tegen de complexiteit rondom ons. Afdalingen die ons als persoon sterker en weerbaarder maken, zowel fy-

siek als mentaal. Afdalingen waardoor we meer zorg dragen voor onszelf. De belangrijkste afdalingen kennen we al lang: meer bewegen, gezonder eten en een beter slaappatroon.



AFDALING VANUIT DE GLOBAAL COMPLEXE WERELD

WERKEN AAN EN VOOR EEN 'STERKER IK'

Het is dus net dit wat ik heb toegepast met Hans en andere coachees die ik onder mijn hoede kreeg. Misschien lijkt het eenvoudig, maar dat is het niet helemaal. Net zoals bij het inoefenen van een complexe sportskill zijn er meerdere afdalingen nodig, en moeten sommige afdalingen dikwijls herhaald worden. Automatismen kweek je immers niet zomaar. Soms moet je steeds weer op dezelfde nagel kloppen.

Als ik mensen naar een gezondere levensstijl en meer mentale veerkracht coach, word ik bijna altijd opnieuw met hetzelfde geconfronteerd. Mijn coachees hebben redenen te over om te blijven ronddolen in hun complexe wereld, en vooral niet voor zichzelf te zorgen, beginnend met een gebrek aan tijd voor zichzelf. Vergaderingen, werkdruk, de targets, kinderen die 's avonds en tijdens het weekend naar de tekenles, sportclub, jeugdbeweging moeten worden gevoerd, allerlei familiale verplichtingen ... Ik zie hoeveel mensen wel voor alles en iedereen rondom hen tijd hebben en zorg dragen, maar niet voor zichzelf. Nochtans zijn de richtlijnen bij het begin van een vliegreis heel strikt en duidelijk. Mocht om de een of andere reden de zuurstof in het vliegtuig wegvallen, dan moet je eerst voor jezelf zorgen, en dus eerst je eigen masker opzetten, om pas dan de kinderen die naast je zitten en anderen te helpen bij het opzetten van hun masker. Pas als je zelf in vorm bent, kun je iets betekenen voor anderen.

Egopreneur moet je helpen om een sterkere en veerkrachtigere ik te worden, beter te kunnen functioneren in de steeds complexere wereld, en daardoor beter te kunnen zorgen voor anderen.

Dit boek geldt voor iedereen die worstelt met druk en een gebrek aan tijd, voor iedereen die weleens het gevoel heeft dat ‘achternahollen’ de enige vorm van ‘beweging’ is. *Egopreneur* moet je helpen om een sterkere en veerkrachtigere ik te worden; beter te kunnen functioneren in deze steeds complexer wordende wereld, en – misschien vooral – om daardoor beter te kunnen zorgen voor anderen.

In het eerste deel vind je een aantal inzichten die je helpen tijd vrij te maken om meer en beter voor jezelf te zorgen. De belangrijkste voorwaarde om hierin te slagen is dat je tevreden kunt zijn met een resultaat van 80% in al wat je doet. Streven naar 80% in plaats van naar 100% vergt voor heel wat mensen echter een belangrijke ‘*mind switch*’. Vergeet echter niet dat met 80% de lat echt niet te laag wordt gelegd. Een resultaat van 80% aan de hogeschool of universiteit komt nog steeds overeen met grote onderscheiding (voor de Nederlandse lezers onder jullie: een academische kwalificatie volgend op onderscheiding en voldoening).

Het tweede deel gaat dan uitgebreid in op het verband tussen een gezonde levensstijl en een verhoogde stressbestendigheid, naast concrete tips over hoe beter bewegen, gezonder eten en beter slapen. Die adviezen zijn stuk voor stuk zinvol én haalbaar, maar vergen een goed inzicht in het waarom. Daarom besteed ik in dit deel eerst veel aandacht aan dat ‘waarom’. Nadien wordt duidelijk hoe je de tips kunt waarmaken, waarna dan uiteindelijk de tips zelf aan bod komen.

Ondertussen gaat het zeer goed met Hans. Zijn levensstijl onderging een make-over. Hij verloor heel wat gewicht, hij verbeterde zijn slaappatroon, en tot vandaag, drie jaar later, heeft hij een gemiddelde van meer dan 9000 stappen per dag op de teller staan. Hij stelde zich kandidaat voor een derde termijn als CEO, en hij kreeg van zijn raad van bestuur hiervoor een mandaat. Ondertussen realiseerde hij eveneens zijn droom om een boek te publiceren. Ook privé vergaat het hem beter dan ooit. En ik heb er met Hans een bijzonder dierbare vriend bij gewonnen.

DEEL 1



EGO
PRE
NEUR

