

NIELS THIJSSEN

# WAT DOE IK HIER?

OVER LEIDERSCHAP, LEF EN  
HET ECHT ANDERS DOEN

Lannoo  
Campus

# Inhoud

<b>Voorwoord</b>	8
<b>Inleiding</b>	9
<b>Proloog</b>	
<b>Het niemandsland tussen winnen en verliezen</b>	11
<b>I Wat doe ik HIER?</b>	15
<b>1 Stoppen met topsport</b>	17
Kan ik het?	18
Wil ik het?	19
Een weegschaal	20
De ene kant van de weegschaal: de mooiste bijzaken	20
De andere kant van de weegschaal: de eerste twijfel	23
Topsport als een pressure cooker	24
De weegschaal uit balans	26
<b>2 Dat doe ik vanaf nu anders</b>	29
Verbindend leiden	30
Schitteren in afwezigheid	32
Durven falen	35
Mildheid	37
<b>3 Ik ben een loser</b>	39
Ben ik een loser?	40
Angst	41
Moed	42

<b>4 Nielsje</b>	44
Zorgeloos genieten	46
Zorgen	50
De clown	51
Juf Doreen	52
Ik word een voetbalgod! Of, neen, toch niet.	54
Hockey? Ja! Hockey!	55
Op naar de top	56
Pubertijd, <i>kwalitijd!</i>	56
<b>II WAT doe ik hier?</b>	61
<b>5 Waarom doen we wat we doen?</b>	63
Nieuwsgierigheid	67
De Fontein van Els van Steyn	68
Een zieke moeder	72
Oververantwoordelijk zijn	73
Helpersyndroom	75
Dit is wat ik deed	76
Geen oordeel	78
<b>6 Ouder zijn</b>	81
Vijftig procent moeder en vijftig procent vader	81
Wandelen in Ierland met pap	83
Mijn ouders hadden ook ouders	86
<b>7 Niet alles is uit te leggen – over synchroniciteit en intuïtie</b>	90
Synchroniciteit	90
Coachen of coachen?	93
Heftig maar prachtig	93
Loslaten	95
Intuïtie	98

Intuïtie in een rationele wereld?	101
Twijfel	103
Intuïtie kan vertroebelen	104
Ont-wikkel je intuïtie	106
Intuïtie of angst?	106
Klein beginnen	107
<b>8 Stemmen in mijn hoofd</b>	<b>111</b>
Geen bus, wel een schilderij!	115
Cyniels	116
Realistische Niels	117
Resultaatgerichte Niels	118
Intuïtieve Niels	118
Wijze Niels	119
Nukkige Niels	119
Angstige Niels	120
Nielsje	121
Vermoeiend al die meningen	122
In de praktijk	125
De essentie van mijn schilderij is bewustzijn	127
Afscheid nemen	129
Het verstand komt met de jaren. Zeggen ze.	131
Bewustzijn - De Kracht van het midden	133
<b>9 Fucking patronen</b>	<b>138</b>
Voorbeeld van verandering	140
Voorbeeld van transformatie	142
Geen gemakkelijke weg	143
Routine is leuk	147
Fasen van transformatie	149

<b>III Wat doe IK hier?</b>	153
<b>10 Je ego en je ik</b>	155
De drang om jezelf te bewijzen	155
Erbij horen	158
Aan mijn ego voorbij	161
Ikke ikke ikke en de rest kan ...	162
<b>11 Cynisch</b>	166
En nu ben ik er klaar mee	169
Nulpunt	170
<b>12 Luisteren naar je lijf</b>	173
Geen zweverigheid a.u.b.	174
Aandacht voor je lichaam	176
Het is te leren	176
Stil leren staan	177
Hoe te vertragen?	178
Bewustzijn	183
<b>Nawoord</b>	
<b>Het geheim achter succesvol falen</b>	185
Lef	186
Kwetsbaarheid	187
Vertrouwen	188
En toen was er een boek	189
Dankbaar	190

## Voorwoord

Daar zat hij, op de bank tijdens de intake van ons *Coach Potential Program*. Hij was één bonk spanning, vertrouwend op zijn ratio, mij op het hart drukkend dat hij niet van ‘zweverig gedoe’ hield. In de kern had hij maar één wens: ‘innerlijke rust’. Niels was vastberaden om het roer in zijn carrière om te gooien. Hij twijfelde of de wereld van topsport wel echt bij hem paste. In de zes maanden die het programma duurde, zag ik Niels transformeren: hij ging van bewijsdrang naar daadkracht, van competitie naar verbinding en van vertrouwen op cognitie naar vertrouwen in een diep innerlijk weten. En met die beweging veranderde zijn perspectief. Van de vinger wijzend naar de wereld om hem heen, zocht hij de oorzaak van de man en de leider die hij geworden was meer en meer in zichzelf.

Tijdens zijn opleiding werd hem duidelijk: Hij moest een boek schrijven. *Wat doe ik hier?* is een eerlijke en openhartige weerspiegeling van Niels’ omslag, doordrenkt van kwetsbaarheid en persoonlijke inzichten. Laat het je inspireren om je eigen unieke pad te verkennen en te vertrouwen op je intuïtie. Het gaat over innerlijke rijkdom, authenticiteit en de kracht van loslaten. Niels deelt zonder pretenties, maar met de hoop dat anderen er hun voordeel mee kunnen doen.

Laat je meevoeren – Laat je raken – Laat je inspireren  
Net als ik

SASKIA PALMEN

*Eigenaar YINX, M.D. Ph.D.*

# Inleiding

*'After climbing a great hill, one only finds that there are many more hills to climb.'* **NELSON MANDELA**

Dit boek gaat over leiderschap, persoonlijk leiderschap. Het gaat over de ultieme plek om het leven zo krachtig mogelijk vorm te geven. De plek die bepaalt of de ander jou ervaart zoals je diep van binnen zou willen. De plek waar je kunt werken aan de impact die je wilt maken op de wereld waarin we leven. Die plek zit in jezelf. Het maakt niet uit of je CEO bent, bondscoach, ouder of vriend. De essentie van dit boek is dat je in al die rollen, los van de zogenaamde status of hiërarchie, zelf het vertrekpunt bent. Dat je over een goed ontwikkeld vermogen van zelfbewustzijn beschikt. Dat je helemaal oké bent met alles wat je bent en niet bent.

Ik kwam zelf tot het besef dat ik lang niet door het leven ben gegaan met mezelf als startpunt. Ik gaf invulling aan wat ik dacht dat er in een bepaalde rol of positie van me verwacht werd. Ik wilde vooral net dat doen om succesvol te zijn en erbij te horen. Of dat gewerkt heeft? Jazeker. Ik ben met die houding heel ver gekomen. Maar de keerzijde van die medaille was dat ik steeds verder begon af te dwalen van die ene echt belangrijke plek in mezelf. Ik kwam waar ik altijd al van droomde en werd vervolgens ongelukkig van de man die ik mezelf zag worden. Wat ik liet zien, was niet het gedrag van een leider, vader, vriend, partner of collega waar ik blij van werd.

In dit boek zoom ik in op delen van mezelf waar ik afschuw van kreeg en op hoe ik daarop ingreep, om vanuit mezelf als basis het leven weer vol te laten stromen.

Ik ging op onderzoek uit naar de onuitwisbare bron van waaruit we zoveel dingen onbewust doen, ons familiesysteem. Ik zocht naar de tegenstrijdige zaken die we soms lijken te willen, en de rust die het perspectief van de psychologie van de 'ikken' me daarin heeft gebracht. Ik dook dieper in de thema's angst, ego en intuïtie.

Voor je begint te lezen, wil ik alvast even je verwachtingen bijstellen: verwacht geen expertise wat betreft de zojuist vermelde domeinen en onderwerpen. Anderen zijn mij voorgegaan om daar alles tot in het kleinste detail over te ontdekken. Al die bronnen hebben mij geïnspireerd om te komen waar ik nu ben.

Wat ik met dit boek hoop te doen, is te delen hoe een reis van ontwikkeling eruit kan zien als je in je leven dingen wezenlijk anders wilt aanpakken. Als je ergens denkt dat er rond jouw leiderschap voor jou nog wat te ontdekken valt.

Ik hoop te inspireren door te delen wat er mogelijk is als je zonder enig idee van de uitkomst toch de sprong waagt. Ik zat vast en zocht de oplossing in eerste instantie bij een nieuwe omgeving, om vervolgens te ontdekken dat ik vast zat in mezelf en niet in die omgeving. Ik ga iets anders doen, zei ik toen ik stopte. Ik doe nog steeds precies wat ik altijd al leuk vond, alleen doe ik het nu compleet anders. Ik doe het vanuit wie ik ten diepste wil zijn.

**NIELS**



# Proloog

## Het niemandsland tussen winnen en verliezen

We schrijven 25 oktober 2019. De Belgische vrouwenhockeyploeg staat in het Chinese Guangzhou te popelen om aan haar kwalificatiewedstrijd tegen China – een geduchte tegenstander – te beginnen, in het kader van de Olympische Spelen in Tokio 2020. De sterren staan goed. De vorige wedstrijd tegen China wonnen de Belgische vrouwen met 2-0. Mentaal staan ze sterk, het ticket voor de Olympische Spelen staat aan de horizon te blinken. De sfeer is goed, de strijdvaardigheid staat op de gezichten van de speelsters te lezen. De ploeg is klaar om het ticket binnen te halen.

Alleen, de bondscoach zit niet zo goed in zijn vel. Niemand ziet het aan hem, maar in de aanloop naar de belangrijkste wedstrijd van het jaar voelt hij de twijfel meermaals opduiken. ‘Is dit wel de job die ik nog jaren wil doen?’ De vraag hangt als een schaduw over zijn carrière. Hij duwt de gedachte naar de achtergrond, schrijft het weg onder de noemer ‘gezonde spanning’ en vindt van zichzelf dat hij niet zo ondankbaar moet zijn, en gaat door. Tuurlijk gaat hij door.

Maar de droom wordt een nachtmerrie.

Vijf minuten voor het einde van de wedstrijd.

De Chinese Peng ramt de bal door de defensie. 1-0.

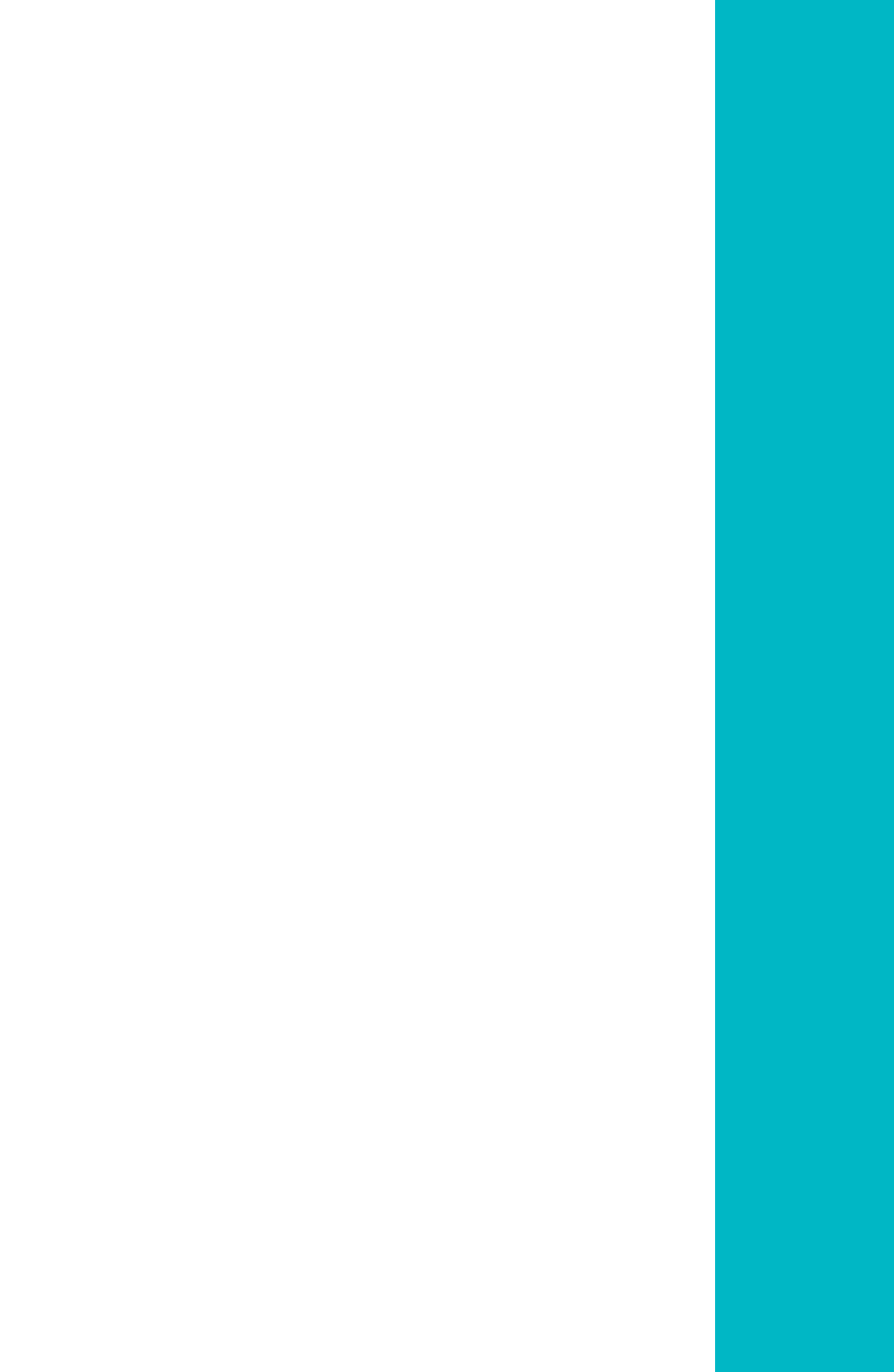
Thijssen ziet het gebeuren. De tijd lijkt te vertragen en de volgende vier minuten spelen zich af in een waas van ongeloof en wanhoop. De Chinese ploeg scoort nog een keer. Shoot-outs moeten uitmaken wie het felbegeerde ticket in de wacht sleept. Het wordt niet België.

En als uit het niets hoort Niels Thijssen de stem in zijn hoofd steeds luider worden.

Alsof een ingeslapen deel van zichzelf wakker wordt en hem luid tot de orde roept.

‘Wat doe ik hier?’





# Wat doe ik **HIER?**

---

Stel jij jezelf wel eens de vraag of je doet wat je ten diepste wilt doen?

En of je bent wie je ten diepste wilt zijn?

Wat zijn jouw voorbeelden van dingen die je achteraf liever anders had willen doen?

Parkeer jij die dan ook wel eens om dan gewoon weer over te gaan tot de orde van de dag?

Als jij met mildheid terugkijkt naar je eigen gezin van herkomst. Welke patronen in gedrag herken je?



# 1

## Stoppen met topsport

*'Our value is not created by the price of our clothes or our bank balance or the job title that we have. We should be building a life and not just building our CV.'* **JAY SHETTY**

*Lange tijd heb ik me vooral bezig gehouden met mijn CV. En gek genoeg had ik ook zonder twijfel het idee dat ik daarmee mijn leven aan het opbouwen was. Ik had enkele jaren geleden dan ook niet zoveel gekund met de quote van Jay Shetty. Nu zie ik die woorden in een ander perspectief. Het CV, de status, de stoel, de auto, ze maken het leven niet, ze zijn er slechts een onderdeel van en precies in de mate zoals je wilt dat ze het zijn. Ik neem je in dit hoofdstuk mee naar de prachtige tijd die ik in de topsport had, maar ook hoe ik tijdens die mooie periode ging twijfelen. Was het het werk zelf of ging het ergens anders over? En hoe hebben al die twijfels en vragen me uiteindelijk juist geïnspireerd om iets te doen met alles waar ik bij mezelf eigenlijk niet zo blij mee was? Hoe kon ik dat gevoel van falen omzetten in het bouwen van een leven in plaats van een CV?*

Het missen van de kwalificatie voor de Olympische Spelen in 2019 was voor mij extreem zwaar. Het traject ernaartoe verliep in een sfeer van tevredenheid. We waren er allemaal klaar voor. In 2019 hadden we een sterke eerste editie van de Hockey

Pro-League gespeeld en daaropvolgend een teleurstellend EK in eigen land. Het resultaat op het EK riep vraagtekens op en zette enkele onderlinge verhoudingen op scherp. De voorbereiding op de Olympische kwalificatiewedstrijden verliep goed, in de hand gewerkt door de nodige aandacht voor onderlinge verbinding. Na het EK bleek daar toch wat werk aan de winkel te zijn. Het team raakte tijdig ‘in vorm’ – zoals dat zo mooi heet in de sport – en iedereen keek reikhalzend uit naar de wedstrijden in China.

En toch ging het mis.

## Kan ik het?

Als leider van een internationaal programma draag je de eindverantwoordelijkheid. Voor mij was het voelen van die verantwoordelijkheid – zeker als iets niet lekker liep – altijd een pittig onderdeel van mijn werk. Na China ben ik heel hard beginnen te twijfelen aan mijn capaciteiten als bondscoach: was ik wel goed genoeg in wat ik deed? En wat heb ik waar laten liggen? Met daarbij de verpletterende vaststelling: dit is allemaal mijn schuld.

Het idee of je wel goed genoeg bent in wat je doet, herkent ieder van ons wel. De een veel en vaak, de ander maar af en toe. Denken dat iemand op een dag op je afstapt en je ontmaskert, is typisch voor mensen die last hebben van het zogenaamde ‘imposter syndrome’. Het is het gevoel dat je niet goed genoeg bent, dat je ervan overtuigd bent dat iemand ooit zal opmerken dat je helemaal niet over de juiste kwaliteiten beschikt om de functie uit te voeren die je al jaren hebt. Dat je al heel de tijd aan het bluffen bent.



En net zoals je je in meerdere of mindere mate herkent in dat gevoel, gaat iedereen er anders mee om. Voor mij was die twijfel meestal een trigger om hard(er) te gaan werken en de dingen gewoon aan te gaan. Bleef ik te lang in dat gevoel van onzekerheid hangen, dan hielp me dat geen meter vooruit. Integendeel, twijfel zette bij mij een beweging in gang om dingen juist wél te doen. Ik heb het altijd ervaren als: de onzekerheid met een stukje daadkracht weer in een juiste balans krijgen. In die zin lijkt het erg op 'gezonde wedstrijdspanning'. In de aanloop naar een wedstrijd twijfelen sporters geregeld. Ga ik goed zijn vandaag? Is de ander niet veel beter dan ik? Ik ging vanuit die twijfel het gevecht gewoon aan. Het was mijn manier om ermee om te gaan.

## Wil ik het?

De angst of onzekerheid om niet goed genoeg te zijn – kan ik het? – is iets heel anders dan de vraag of je wel op de goede plek zit. Of de job die je uitoefent wel de juiste is. Dat gaat veel meer over de vraag of wat je doet ook dat is wat je wilt doen.

Wat ik zelf meer en meer begon te herkennen en erkennen, was dat ik steeds minder energie vond om het werk te doen dat van me verwacht werd, dat ik minder plezier haalde uit de dingen die ik voorheen zo gaaf vond. En zo nu en dan zelfs weerstand voelde bij de taken die ik moest uitvoeren.

Waar ik als coach wel blij van werd, waren onder andere het ontdekken van het potentieel van mensen, van het ervaren hoe mooi, grillig en ongrijpbaar de dynamiek van een team is, van het geven van ruimte en vertrouwen aan jong talent. Ik werd steeds minder blij van de oneindige inhoud van

*De angst of onzekerheid om niet goed genoeg te zijn – kan ik het? – is iets heel anders dan de vraag of je wel op de goede plek zit*

het spelletje zelf, het voorbereiden van trainingen, de fysieke ontwikkeling, de uren en uren die er kropen in het analyseren van tegenstanders, de grote hoeveelheid data. En steeds vaker kwam de vraag: wil ik dit nog wel? Ik ervaarde die ontdekking overigens als erg ingewikkeld. Hoe kon het dat ik iets wat ik zo lang zo gaaf had gevonden, me steeds minder energie gaf? Dat ik een keertje minder zin had om een training voor te bereiden of de sterktes en zwaktes van een tegenstander uit te pluizen, vond ik niet abnormaal. Maar het gebeurde steeds vaker. Moest ik dat dan niet serieus nemen?

## Een weegschaal

Beeld je zo'n ouderwetse weegschaal in, met aan de ene kant de gewichten en aan de andere kant dat waarvan je wilt weten hoeveel het weegt. Zoals de groenteboer jaren geleden bepaalde wat het gewicht van je appels was, zo kijk ik nu naar het proces van de twijfel rond mijn baan als bondscoach. Enerzijds waren er heel veel dingen die ik prachtig vond, anderzijds was er het steeds groter wordende energielek. Ik neem je graag mee naar beide kanten van die weegschaal, om je te laten zien waar ik intens van heb genoten en wat waren de dingen die me meer en meer energie gingen kosten?

## De ene kant van de weegschaal: de mooiste bijzaken

Er zijn veel mooie momenten te delen die maakten dat ik jarenlang zo genoot van die baan waarbij ik de hele wereld overvloog. Op nog geen tien kilometer van Auckland, Nieuw-Zeeland, ligt een klein gehucht in een prachtige baai: Takapuna Beach. In januari 2019 speelden we hier een aantal wedstrijden voor de Hockey Pro League. Ik herinner me nog goed dat ik na een lange vlucht, een gebroken nacht en duidelijk aanwezige jetlag, al vroeg in de ochtend het hotel uitstapte om de omgeving te

verkennen. Het eerste dat ik doe als ik in het buitenland ben, is opzoeken waar goede koffie te vinden is. Ik ben nogal een freak als het op koffie aankomt. Beeld je maar een halve barista in die iedere ochtend zijn boontjes weegt en tot in de perfectie van maalgraad en watertemperatuur zijn dagelijkse portie cafeïne bereidt. Takapuna bleek een soort *heaven* te zijn. Meerdere gespecialiseerde koffiezaakjes op loopafstand, allemaal open vanaf zes uur in de ochtend.

Daar zat ik, op een bankje in de baai met een subliem bakje koffie, het zonnetje op mijn hoofd, compleet te genieten. Het reizen, de andere culturen, op zoveel verschillende plekken in de wereld een inkijkje krijgen, het waren een paar van de mooiste bijzaken van mijn functie.

Een ander moment waarop ik me intens gelukkig heb gevoeld met mijn functie in de hockeysport gaat terug naar mijn periode als clubcoach. Toen ik in 2012 na een prachtig jaar als assistent bij Den Bosch de overstap maakte naar Royal Antwerp om daar hoofdcoach te worden, viel voor mij alles wat ik zo mooi vond aan mijn werk op zijn plek. De warmte van de mensen, een echte familieclub én een team dat die warmte wilde en wist te combineren met presteren. Ik heb nooit eerder met een team gewerkt dat – ondanks alles wat in mijn beleving niet altijd helemaal aansloot bij topsport – zó hecht en verbonden was. Ik had er een fantastische tijd. De verschillende landstitels waren prachtig, maar de liefde voor het spelletje en de unieke cultuur zijn lang een bron geweest van energie en liefde voor mijn werk.

Wat topsport mooi maakt, is dat je vaak het uiterste opzoekt van wat wel en niet kan en je daarbij soms creatief moet zijn en grenzen verlegt. Gek genoeg maakten we in hetzelfde jaar als de Olympische kwalificatie al eerder een trip naar China, voor het spelen van een Hockey Pro League-wedstrijd. In combinatie met

de competitie in België en onze voorbereiding op het EK paste deze verre trip niet helemaal in onze planning. Het klinkt leuk, maar voor één wedstrijd even op en neer naar China vliegen, vraagt nogal veel van een sporter, zowel op fysiek (denk aan de impact van een jetlag) als op mentaal vlak.

Voor deze trip naar China was het plan als volgt: om zo min mogelijk last te ondervinden van het reizen en het tijdsverschil, besloten we om de hele trip in de Belgische tijdzone te blijven en ons dus níet aan te passen aan de lokale tijd. Dan hadden we (in theorie) het minste last van een negatief effect de weken erna.

Concreet betekende het dat we onze smartphones en horloges niet aanpasten aan de tijdzone. We zorgden verder voor een bizar dagschema, lichtbrillen, zonnebrillen en slaap. We kwamen midden in de nacht aan en deden alsof het dag was. We werden wakker om drie uur in de middag, plaatselijke tijd, terwijl ons horloge zei dat het vijf uur in de ochtend was. We ontbeten terwijl het buffet met eend, noedels en soep ons vertelde dat het avond was. We speelden gelijk en wonnen de shoot-outs, namen een douche en vlogen direct terug naar huis. Bizar.

En ook al was het bizar, toch werd ik blij van zulke momenten. Nadenken over hoe we het zouden bolwerken, samenwerken met een staf die zoveel kennis had, een team stimuleren ... ik vond het allemaal leuk.

Na het winnen van de halve finale op het EK in 2017 rolden de tranen bij veel speelsters rijkelijk over de wangen. Van puur geluk. Voor sommigen betekende het winnen van een medaille een ultiem moment, de eerste en wellicht de enige in hun carrière. Voor anderen was het – zeker op zo'n jonge leeftijd – een geweldige start van alles wat nog in het verschiet lag. Een ander