



EFFEQT NIEUWSBRIEF 4-2008

Winnen begint bij jezelf overwinnen

Beste lezer(es),

Veel lees/leerplezier met deze nieuwsbrief met daarin het eerste artikel uit een serie over mentale kracht, kort nieuws en ons trainingsaanbod..

Wie is j uw grootste tegenstander?

Is dat je grootste concurrent die je net voor is met een guerrilla marketing actie? Of je collega die een promotie voor je neus wegkaapt? Of je baas die jou al het werk laat doen en zelf met de eer gaat strijken? Of ben je het misschien wel zelf...?

Ben je al afgehaakt? Omdat je denkt dat de vraag te direct, te confronterend of te persoonlijk is? Of wil je ontdekken wat het je oplevert als je eens echt eerlijk naar jezelf kijkt en daarmee aan de slag gaat. Dan draaien we ook niet om de hete brij heen. En dat kan ook wel confronterend zijn. Maar wat is daar mis mee? Als je echt een stap wilt maken voor jezelf moet je aan de slag. Daar is geen instant recept voor dat als een soort hapklare pil werkt en zorgt dat alles wordt zoals je wilt. En dat gaat ook niet over het veranderen van andere mensen. Nee, het gaat om hoe je zelf met jouw uitdagingen omgaat. Over hoe het bij jou "tussen de oren" zit. Natuurlijk heeft de  en meer talenten dan de ander. Maar daar gaat het niet om. Het gaat erom of jij al je talenten maximaal benut. En als je naar topsporters en toppers in het bedrijfsleven kijkt zul je zien dat de techniek, het IQ, of de competenties uiteindelijk niet het verschil maken. Dat verschil zit wel in je mentale kracht. Hoe zit het eigenlijk met jouw mentale kracht?

Mentale kracht

Mentale kracht betekent dat je al je aandacht zodanig richt dat je optimaal presteert, leert en beleeft, ook wanneer de druk groot is. Dat is een kwestie van je hersencapaciteit optimaal benutten. De meeste mensen gebruiken zo ongeveer 10 % van hun hersencapaciteit bij de dingen die ze doen. Die andere 90 % wordt niet benut of zit zelfs in de weg. Dan is sprake van mentale ruis. *Een voorbeeld: je zit als accountmanager in een belangrijk gesprek met een grote prospect. Er hangt veel van dit gesprek af. Het wordt erop of eronder. Met dit ene gesprek kun je jouw jaartarget veilig stellen. Je hebt je beste (mantel)pak aan en je hebt alles tot in de puntjes voorbereid. Dan gebeurt er iets onverwachts: het gesprek vindt plaats met iemand erbij die je niet goed kent en die er kritisch uitziet. Hij zegt niet veel en maakt zo nu en dan met een norse blik notities. Jij wordt er een beetje zenuwachtig van en je zelfverzekerde houding verdwijnt langzaam aan als sneeuw voor de zon. Je hebt het gevoel dat er iets niet klopt maar je krijgt er geen vinger achter. De prospect komt met veel bezwaren en jij weet er geen goeie draai aan te geven. Het gesprek verzandt en er komt niets concreets uit. Weg grote kans. Als je achteraf analyseert had je alle bezwaren wel degelijk inhoudelijk kunnen pareren. En gewoonlijk met een dosis humor die je eigen is. Alleen op dat moment kwam je er even niet op. Omdat je jezelf niet was. Geen kwestie van kennis, ervaring of verkooptechniek. Wel van mentale ruis. En die zit bij jou, niet bij de prospect...*

Mentale ruis aanpakken

Bijkomend voordeel van het benutten van je mentale kracht door je mentale ruis aan te pakken, is dat je ook veel sneller leert en meer voldoening beleeft. En omdat je je minder snel ergert aan allerlei zaken zou je ook nog wel eens langer, gezonder en gelukkiger kunnen leven. Klinkt mooi zul je zeggen. Maar hoe werkt het? Het gaat erom je mentale ruis zoveel mogelijk te voorkomen en te beperken. En je eigen kracht zoveel mogelijk naar voren te laten komen. Als volgt:

Prestatie = Potentiële Kracht – Mentale ruis

Hoe simpel kan het zijn? De kracht ligt in de eenvoud. Je potentiële kracht is er al. Daar hoeft je niks aan te doen. Vertrouw er maar op. Sterker nog: als je daar bewust de nadruk op gaat leggen gaat het zelfs tegen je werken. Dat heeft met authenticiteit te maken. Daar komen we in een later artikel op terug. De kunst is om "geruisloos" door het leven te gaan. Als er geen mentale ruis is, is de prestatie (en de groei) optimaal. Mentale ruis is alles wat je afleidt van je taak. Dat kan zijn: het stemmetje in je hoofd dat de hele tijd tegen je aanpraat, gevoelens, emoties, ideeën of spanningen die je hinderen bij het uitvoeren van je taak.

Het is dus zaak je mentale ruis te herkennen en te beperken. Je mentale ruis kan op verschillende niveaus een rol spelen. Het eerste niveau is wat je letterlijk bij jezelf voelt, hoort of ziet. Dat kan bij iemand die spreekangst heeft zijn dat de ademhaling hoog in de keel zit in plaats van in de buik. Of bij iemand die verkoopt het stemmetje in z'n hoofd dat het geen leuke dag gaat worden als er geen afspraken zijn en "cold callen" dus noodzakelijk is. Het tweede ruis niveau gaat over onderliggende patronen. Zoals bijvoorbeeld: perfectionisme, angst om te falen, angst om er niet bij te horen, willen voldoen aan de verwachtingen van een ander, denken voor een ander, snel afgeleid zijn, boos worden als iets niet lukt. Bij dit niveau gaat het om gedrag. Het laatste en diepste niveau van mentale ruis gaat over de onderliggende overtuigingen en onbewuste regels die je hebt over wie je bent en waarom dat zo is.

Wie was de grootste tegenstander van Oranje? Oranje!

Mentale ruis speelt niet alleen bij individuen maar ook in een team. Dan is sprake van een dubbel effect: niet alleen de individuele teamleden kunnen door hun eigen mentale ruis belemmerd worden. Ook het team kan collectieve mentale ruis ontwikkelen. Bij volleybal bijvoorbeeld kun je heel goed zien dat een wedstrijd ineens kan draaien. En dat een team dat eerst als een geoliede machine liep volledig kan vastlopen en ver onder het eigen niveau gaat presteren. Ook bij voetbal kan dit effect optreden. Nederland heeft tot afgelopen zaterdag bij de EK bij vlagen subliem gespeeld. Pure klasse. Dat is wat je noemt in flow presteren. Alle kracht die potentieel in het team aanwezig is komt eruit. En onder grote druk zijn ze bijvoorbeeld tegen Frankrijk overeind gebleven. Tot zaterdagavond. Toen ging het plotseling helemaal fout. Oranje speelde weer op "kwalificatieniveau"...Dat kwam niet dat door gebrek aan ritme. Immers er is telkens een opbouw naar de wedstrijd toe. En elke wedstrijd is nieuw. Bovendien zijn er in wedstrijden zelf ook periodes dat het minder goed loopt. Wat wel een rol speelde was de angst die vanaf het eerste fluitsignaal heerste. Er werd niet vrij gevoetbald zoals in de eerste wedstrijden. Niet als een collectief. Oranje was bang. Waarvoor? De Russen? De scheidsrechter? De favorietenrol, de druk om mooi te spelen, de druk om te winnen? Oranje was bang voor zichzelf. Dat is mentale ruis. In je hoofd negatieve ideeën toelaten, die steeds groter en groter maken en daar je aandacht op richten. Waardoor je jezelf uiteindelijk laat gijzelen door je eigen gedachten. En niet meer jezelf bent. En ver onder je niveau gaat spelen. Als individu en als team. Terwijl er op dat moment (nog) niets aan de hand was. We speelden niet goed. Rusland was zelfs beter. Maar die maakten het niet af. En wat deed Oranje? Iedere speler ging meer en meer forceren. Voor zichzelf. Niet als team. Vrije trappen werden zonder overleg genomen. Het team stortte als collectief in elkaar. Je kunt een team zijn als het goed gaat. Dat is niet zo moeilijk. Maar als de wind tegen zit. Dan zie je pas of er een (h)echt team staat. en of er een leider in de groep is die het voortouw neemt om de zaak vlot te trekken. Die leider hebben we niet gezien. Als Oranje zich in de komende jaren ontwikkelt op het vlak van mentale kracht en echt leiderschap is niets onmogelijk. Wie zei ook alweer: "Italianen kunnen niet van je winnen maar je kunt wel van ze verliezen". Ik zou zeggen: als je jezelf hebt overwonnen, kun je nooit verliezen. Ook al winnen de Italianen. Of de Russen in dit geval....

In de artikelen in toekomstige nieuwsbrieven gaan we in op het herkennen, stoppen en voorkomen van mentale ruis door focus, het hefboomeffect van focusleren, praktijkvoorbeelden en reacties van lezers en deelnemers aan trainingen. En voorbeelden en praktijkoefeningen waarmee je ook zelf aan de slag kunt.

KORT NIEUWS

+++ **De EFFEQT Prijs voor Echt Leiderschap:** de eerste nominatie is binnen: voor Gert Jan Verbeek, de nieuwe trainer van Feyenoord... Wie beschouw jij als een echte leider?. Nomineer diegene. Echte leiders zijn overal. In het bedrijfsleven, bij de overheid, in de (top)sport of gewoon bij je in de buurt. Als je maar goed kijkt....Stuur een email naar info@effeqt.nl met daarin wie voor jou een echte leider is en waarom. Wees in je argumentatie zo concreet, eerlijk en helder mogelijk. Ga op zoek naar de echte leiders. Laat je inspireren. Of ben je misschien zelf een echte leider? Wie weet. We horen het graag. In de volgende nieuwsbrief besteden we hier meer aandacht aan.

+++ Lees het eerste artikel van EFFEQT in een maandelijkse serie getiteld: [Psychological warfare against yourself](#) voor de nieuwe internationale topsportsite www.bmycoach.org van Tony Bennett.

+++ Op de website van Syntens staat een artikel van ons en Syntens getiteld: [Geld verdienen met mensinnovatie](#) waarin we onze visie geven op innovatieprocessen toegespitst op een praktijkcase van FEI Company in Veldhoven, een wereldspeler op het gebied van ontwikkeling van elektronenmicroscopen.

+++ Tijdens de **BurgGolf Relatiedagen** hebben we de deelnemers adviezen en praktische tips gegeven mbt het ontwikkelen van het mentale deel van het golfspel. De reacties zijn enthousiast. Prijswinnaars van de putting wedstrijd hebben een workshop mentale kracht gewonnen zodat ze nog beter gaan spelen, sneller leren en meer plezier beleven aan het spel.

+++ Voor de **stichting Giving Back** die zich inzet voor talentvolle en goed presterende middelbare scholieren met een sociale achterstand hebben we onder leiding van Margaret Hartkamp een **workshop theatersport** verzorgd, samen met enkele andere theatersportliefhebbers. Dat gaat pas echt over loslaten, vertrouwen in jezelf en de ander, mentale kracht en in het moment zijn. Naar aanleiding van de ervaringen van deelnemers en mentoren is ons gevraagd volgend jaar weer van de partij te zijn. Dat gaan we zeker doen.

EFFEQT AANBOD

+++ EFFEQT Impact Workshop

+++ Mind Boost Trajecten Portugal

+++ Mind & Body Boost Portugal ism Conmigo van 13 tm 20 oktober 2008.

Voor meer info over bovenstaande en al je andere ontwikkelwensen, individueel of met een team, op het gebied van (top)sport, verkopen, presenteren, leiderschap, teamwerk en persoonlijke ontwikkeling zie www.effeqt.nl of bel: 036 5327 036.

GRATIS COACHING Maak kans op een gratis coachingssessie mentale kracht. Ben je enthousiast over deze nieuwsbrief stuur hem dan gerust door naar je collega's, kennissen, vrienden en relaties met een cc-tje naar ons en laat hen inschrijven op deze nieuwsbrief [via deze link svp.](#)

Tot zover deze nieuwsbrief. Veel geluk en succes bij alles wat je doet. Tot ziens, horens of mails !

Namens het team van EFFEQT,

Geo van Dam

EFFEQT Giraffeweg 49 1338 HN ALMERE T: +31 (0)36 5327036 www.effeqt.nl www.effeqt.com

