



# EFFEQT NIEUWS 6-2008

winnen begint bij jezelf overwinnen

(kun je deze nieuwsbrief niet goed lezen ? [klik hier](#) voor de webversie svp)

Beste lezer(es),

In tijden van financiële crisis is echt leiderschap op alle niveaus van micro tot macro geen overbodige luxe.... In de vorige nieuwsbrief hebben we het over persoonlijk leiderschap gehad als basis daarvoor. Hoe actueel kan het zijn? Vertrouwen is het sleutelwoord. Wie gaat dat herstellen? Het artikel in de vorige nieuwsbrief over persoonlijk leiderschap is in verkorte versie overgenomen door [www.managersonline.nl](http://www.managersonline.nl). In deze nieuwsbrief een artikel over hoe mentale ruis je presteren en leren negatief beïnvloedt. Inclusief een korte mentale ruis test. Verder tref je EFFEQT nieuws aan zoals je dat gewend bent.

Veel lees/leerplezier en .... hou je hoofd koel !

---

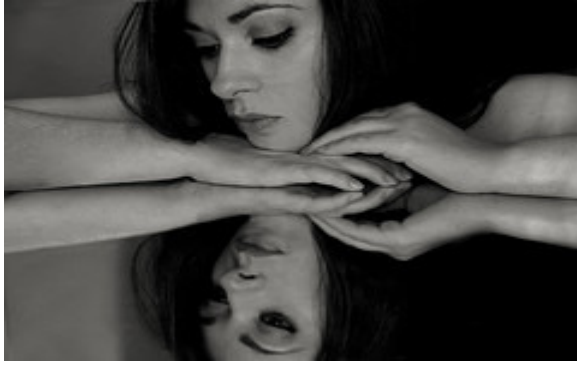
## ARTIKEL

### Herken jij jouw mentale ruis?

#### Wat is mentale ruis

Mentale ruis is een verzamelbegrip voor alle gedachten, zelfspraak en spanning in hoofd en / of lijf die je presteren en leren negatief beïnvloeden. Mentale ruis houdt je af van werkelijk geconcentreerd bezig zijn met de taak die je zo goed mogelijk wilt volbrengen. We hebben het dan niet over taken die je op de automatische piloot tot een goed einde brengt. Het gaat om een taak die er echt toe doet. Dus bijvoorbeeld een strafschoep nemen in een beslissende fase van de wedstrijd. Of een belangrijk verkoopgesprek dat bepalend is voor het halen van je targets. Of een teamconflict oplossen dat in de weg staat van het succesvol

afronden van dat cruciale project. Mentale ruis zorgt ervoor dat je aandacht zich richt op de toekomst of op het verleden in plaats van op het hier en nu. Of mentale ruis richt je aandacht op zaken die op dat moment niet van belang zijn. Vaak gaat het erom dat je met het resultaat bezig bent in plaats van met het proces. Je maakt je zorgen over de uitkomst en koppelt eerdere negatieve ervaringen en situaties aan elkaar waardoor je uit angst gaat handelen. Angst om te falen, angst om er niet bij te horen, angst om onaardig of dom (de combinatie is nog veel erger) gevonden te worden. En heel actueel: angst om je financiële vermogen te zien verdampen... Die angst wordt je leidraad en dat betekent dat je met de rem erop gaat handelen. Of juist risico's gaat nemen die je anders nooit zou nemen en die heel onverantwoord zijn. Dan ga je nog meer geld verliezen en probeer je door het nemen van risico's je geld terug te verdienen, met als gevolg nóg meer verlies. In het algemeen betekent het dat je onder je kunnen gaat presteren en leren. En van plezier of voldoening is dan al helemaal geen sprake meer.



Uitgaan van mentale ruis lijkt een negatieve insteek maar dat is het juist niet. Wij gaan juist uit van het positieve: datgene wat er al is. Jouw kracht en al je goeie eigenschappen die je gebracht hebben waar je nu bent. Wanneer je je mentale ruis uitschakelt kom je optimaal uit de verf. Daar hoeft je verder niets bijzonders voor te doen. Het is net alsof je een oude gloeilamp even oppoetst. Als het stof eraf is schijnt hij weer zo helder als oorspronkelijk. Zo is het met mentale ruis ook. Als dat weg is krijg je je oorspronkelijke glans terug. Let wel: de gloeilamp wordt nooit een spaarlamp. We kunnen niet toveren tenslotte. Maar daar gaat het ook niet om... alhoewel...het mooie is dat de methode om ruis aan te pakken positieve invloed heeft op je leren. Daarover later meer. Dus om het even samen te vatten: **prestatie = potentiële kracht – mentale ruis**. Als je de ruis onder controle hebt, is de prestatie maximaal.

## Waar komt je mentale ruis vandaan

De letterlijke mentale ruis die je voelt of hoort komt voort uit situaties die je gedurende je leven hebt meegemaakt. Op basis daarvan ben je jezelf een beeld gaan vormen wie of wat je bent. Zo kom je bijvoorbeeld tot de overtuiging dat je niets met sport hebt. En dat je er ook niets van kunt (dat hoort vaak bij elkaar). Werd je vroeger op school altijd als laatste gekozen bij gym? Grote kans dat je nog steeds een aversie hebt tegen alles wat met sport te maken heeft. Herken je dit? Wees niet bevreesd, hier komt geen greintje psychiatrie aan te pas. Dit is alledaagse koek voor iedereen. Want de één was niet goed in exacte vakken, de ander niet in sport, weer een ander niet in talen en weer iemand anders niet in

het omgaan met mensen (klanten, bazen, ouders, kinderen, familie, vrienden, kennissen...afijn vul maar aan ...). Kennelijk heeft de manier van leren er ook iets mee te maken. Je hebt bepaalde patronen ontwikkeld om daar mee om te gaan. Het gaat erom dat die patronen destijds misschien wel gewerkt hebben om je uit die situatie te redden of je domweg te handhaven. Maar de vraag is of je de kern van het probleem wel hebt aangepakt. Of misschien heb je wel verkeerd naar het probleem gekeken en heb je op een verkeerde manier geleerd. Immers als je ooit eens met een parachute uit een brandend vliegtuig bent gesprongen betekent dat nog niet dat je de rest van je leven met een parachute op je rug hoeft rond te lopen... (of te zwemmen, te fietsen, te werken, te slapen of andere leuke dingen doen ...). Nu is de vraag: moet je de achterliggende oorzaak van de mentale ruis weten om hem te elimineren? Nee dat blijkt in verreweg de meeste gevallen niet zo te zijn. Als je mensen echt kunt laten voelen hoe dat mechanisme werkt en hoe je het aan kunt pakken blijken mensen dat zelf heel goed toe te kunnen passen. Een voorbeeld: wij leren in de basistraining iemand die van zichzelf vindt dat ie niets met een tennisbal kan in 15 minuten een redelijke en ontspannen tennisbackhand te slaan. Met een grote grijns van plezier op het gezicht. Verbazing alom. Niet alleen bij diegene zelf maar ook bij de andere deelnemers. Op dat moment is er vertrouwen dat het echt zo werkt en kunnen we vanuit dezelfde aanpak aan de slag met de persoonlijke vragen die deelnemers hebben.

## Wat heeft mentale ruis met presteren te maken

Mentale ruis staat je optimale prestatie in de weg. Het belemmert je om het beste van jezelf te laten zien. En nogmaals dat betekent niet dat je iemand anders moet worden of nadoen. Je gaat merken dat je vanuit je eigen kracht meer dan voldoende in huis hebt. Je hoeft eigenlijk niet bij te leren. Eerder af te leren. En dat speelt nog meer bij teamprestaties dan bij individuele prestaties. Mentale ruis is besmettelijk en verwordt gemakkelijk tot collectieve mentale ruis

(dit mechanisme speelt overigens momenteel ook sterk bij de huidige financiële crisis). En dan heb je de poppen pas echt aan het dansen. Kijk maar eens hoe een volleybalteam dat de sterren van de hemel speelt in een set plotseling in elkaar kan storten. Het technische vermogen van de spelers is niet veranderd, de tegenstander niet, de bal niet en de scheidsrechter ook niet ....wat dan wel? Kennelijk gebeurt er iets tussen de oren. Volleybal is overigens een willekeurig voorbeeld. Voor hetzelfde geld hadden we het over het presteren van het heren hockey team van Nederland op de Olympische Spelen gehad...

## Wat heeft mentale ruis met je leren te maken

Alles eigenlijk ! Bij het leerproces begint het inplanten van mentale ruis al. Ga maar eens na. Een baby van 10 maanden leert lopen door kijken, voelen, luisteren, doen, vallen en opstaan. Daar komt geen enkele technische instructie bij te pas. En hij denkt ook niet: "Hé, mijn vriendje van zelfs enkele maanden jonger loopt al en ik nog niet. Ik moet een cursus volgen of betere aanwijzingen krijgen en harder m'n best doen om het te leren". En als dat niet direct lukt denkt hij ook niet: "Ach ik ben waarschijnlijk geen looptype, ik ben gewoon meer een kruiptype...". Nee de baby denkt niet .... de baby doet ! De klassieke manier van leren kent een vaste aanpak waarin degene die iets moet leren de techniek of de aanpak van de leraar moet overnemen. De leerling moet in het systeem passen zagezegd. Iedereen voelt op zijn klompen aan dat het andersom zou moeten. Maar toch.... De leerling krijgt feedback over goed en fout en maakt zich het systeem eigen. En dan begint het al ....want de leerling wil het zo graag goed doen dat fouten maken zo veel mogelijk vermeden wordt. Terwijl je van je fouten juist zou moeten leren toch? Dus tijdens het leerproces begint het geruis al ....Stel je nou voor dat je ook kunt leren zonder geruis en goed en fout ....Hmmm dat klinkt interessant maar tevens ongelooflijk. Toch kan het wel. Door de leerling te laten ontdekken hoe het werkt. Met behulp van focusleren. Dat werkt beter, sneller

en veel leuker. Geloof je het niet? Bel ons op en maak een afspraak voor een demo. In hoeverre herken je mentale ruis bij jezelf?

### Mentale ruis test

Scoor iedere vraag met een 1,2,3 of een 4

(4=helemaal mee eens 3=beetje mee eens 2=beetje mee oneens 1=helemaal mee oneens)

- 1) Ik ben vrij gemakkelijk afgeleid bij het uitvoeren van een taak
- 2) Ik maak me nogal eens zorgen over de afloop van een taak tijdens de uitvoering ervan
- 3) Mijn streven om de dingen die ik doe perfect te doen belemmert me juist nogal eens bij de uitvoering ervan
- 4) Ik wil heel erg graag voldoen aan de verwachtingen van anderen en/of mezelf
- 5) Ik heb wel eens last van faalangst
- 6) Ik presteer minder goed dan ik zou kunnen als de druk echt hoog is
- 7) Ik vul vaak al in voor anderen wat ze denken
- 8) Ik kan me echt opwinden over mensen die lui, dommer, minder gemotiveerd (of nog erger een combinatie daarvan !) dan ik zijn
- 9) Ik heb vrij snel een oordeel over andere mensen
- 10) Ik ben snel geïrriteerd als het in belangrijke situaties niet gaat zoals ik wil.

Tel de scores bij elkaar op.

**10-17 punten:** je bent een topper op het gebied van mentale kracht. Niets aan doen! Geniet van je werk en je leven.... Bel EFFEQT om jouw succeservaringen te delen...

**18-25 punten:** je hebt je zaakjes mentaal gezien goed voor elkaar, maar er is ruimte voor verbetering: bel EFFEQT voor info.

**26-33 punten:** je hebt vrij vaak last van mentale ruis die je nog al eens kan belemmeren: bel EFFEQT en maak een intake afspraak

**34-40 punten:** het aanpakken van je mentale ruis kan je direct heel veel winst opleveren: bel EFFEQT voor EHBR (Eerste Hulp Bij mentale Ruis....)

NB: natuurlijk mag je deze test en de adviezen nav de uitkomsten met een grote zak zout nemen. Het gaat erom dat je je bewust wordt van je eigen situatie. en wellicht die van je team of je organisatie. Bellen met EFFEQT voor een demo mag natuurlijk altijd....

Nu weet je wat mentale ruis is, waar het vandaan komt en wat het met je leren en presteren te maken heeft. En je weet in hoeverre jij er last van hebt. Maar hoe stop en voorkom je mentale ruis? Daar gaan we in een volgende nieuwsbrief aandacht aan besteden.

(Geo van Dam)

---

## NIEUWS

+++ tweede EFFEQT artikel voor de topsport site [www.bmycoach.org](http://www.bmycoach.org) getiteld "[Top performance starts with personal leadership](#)" verschenen. In het artikel wordt het nederlandse Olympisch gouden dameswaterpoloteam onder de loep genomen +++ meest recente EFFEQT traject Persoonlijk Leiderschap binnen management development traject gewaardeerd met cijfer 8.5 voor trainer en 8.2 voor het traject...dat kan dus nog beter... de toepasbaarheid van het concept in de praktijk werd gemiddeld met een 8.7 gescoord. +++ nieuwe klanten: Ossur BV en Openbare Basis School Aurora Almere +++ voor Syntens gaan we weer Live WIRE Masterclasses verzorgen over persoonlijk leiderschap en ondernemerschap +++ EFFEQT gaat met Shelton Human Solutions en B Company de krachten bundelen op het gebied van het meten van mentale kracht en de aanpak van mentaal verzuim en ziekteverzuim +++ wil je graag als **partner/trainer** zelfstandig met het EFFEQT concept aan de slag? Neem contact met ons op voor een gesprek over hoe dat kan +++

---

## EFFEQT AANBOD

+++ Heb je medewerkers of een team die toe zijn aan een **doorbraak**? Moet er écht iets gebeuren? Anders dan over hete kolen lopen, of

abseilen naar het Niemendal ? Dat kan bij EFFEQT. Van **individuele executive actiecoaching** tot en met volledige **maatwerk trajecten** inclusief coaching-training voor het lijnmanagement. Met **niet-goed-geld-terug-garantie**. Neem gerust contact op voor een vrijblijvende kennismaking +++ Impact Workshops +++ commerciële trainingen +++ management development maatwerk trajecten +++ presentatietrainingen +++ teamprestatie trainingen +++ mentale training sport +++ inspiratie-presentaties +++ wil je op het persoonlijke vlak een bijzondere sprong maken dan is ons Mind Boost Top Traject in Portugal wellicht iets voor je +++ Voor meer info over bovenstaande en andere ontwikkelwensen, individueel of met een team, zie [www.effeqt.nl](http://www.effeqt.nl) of bel: 036 5327 036.

---

## VERDIEN EEN EFFEQT SPIEGEL...

Ben je enthousiast over deze nieuwsbrief stuur hem dan gerust integraal met bronverwijzing door naar collega ' s, kennissen, vrienden en relaties met een cc-tje naar ons en laat hen inschrijven op deze nieuwsbrief via [deze link](#) svp. Als tegenprestatie ontvang je dan een persoonlijke EFFEQT spiegel, voorzien van jouw naam en bijpassende tekst. Kijk eens wat vaker in de spiegel van EFFEQT :- )

---

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](http://www.effeqt.nl) [www.effeqt.com](http://www.effeqt.com)

