

ERIK BERTRAND LARSSEN

HELWEEK

7 DAGEN

DIE JE LEVEN

VERANDEREN

uitgeverij **boom/nelissen**

Vertaling van Erik Bertrand Larssen, *Helvetesuka, 7 dager som forandrer livet ditt*, J.M. Stenersens Forlag AS, 2013
Vertaald uit het Noors door Maud Jenje, Wormerveer en Sofie Maertens, Ename

Copyright: © Erik Bertrand Larssen

© *Nederlandse vertaling:* Maud Jenje, Sofie Maertens/
Uitgeverij Boom Nelissen

Omslag en binnenwerk: Andre Klijsen, Villa Y, Den Haag

Foto auteur: Jeton Kacaniku

Redactie: Eelke Warrink, Leiden

ISBN: 9789024403264 (g)/9789024403349 (p)

NUR: 400

1e druk: 2014

Published in agreement with Stilton Literary Agency.

This translation has been published with the financial support of NORLA.

ALLE RECHTEN VOORBEHOUDEN

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden veeelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van reprografische veeelvoudigingen uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16h Auteurswet 1912, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprorecht (Postbus 3051, 2130 KB Hoofddorp, www.reprorecht.nl). Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16 Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot de Stichting PRO (Stichting Publicatie- en Reproductierechten Organisatie, Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.stichting-pro.nl).



www.boomnelissen.nl

Inhoudsopgave

EEN LUS IN HET TOUW 9

DEEL 1 ACHTERGROND

Kamp Trandum, zomer 1992 19

Waarom zou je Bertrands helweek uitvoeren? 31

DEEL 2 DE PRAKTIJK

Rise and shine 85

MAANDAG: Vaste gewoontes 87

DINSDAG: Modus en focus 105

WOENSDAG: Timemanagement 121

DONDERDAG: Buiten je comfortzone 149

VRIJDAG: Rust en herstel 161

ZATERDAG: Innerlijke dialoog 171

ZONDAG: Plaats je leven in perspectief 193

Een lus in het touw

‘Twee jonge visjes zijn een eindje aan het zwemmen. Vanuit tegenovergestelde richting komt een oudere vis aanzwemmen. De oudere vis knikt: “Goedemorgen, jongens, hoe is het water vandaag?” De twee jonge visjes zwemmen verder. Dan draait de ene zich om naar de andere en vraagt: “Wat is in vredesnaam water?”’

UIT EEN TOESPRAAK VAN DAVID FOSTER WALLACE

‘Alle dagen die kwamen en gingen. Nooit geweten dat ze het leven zelf waren.’

STIG JOHANSSON

De twee citaten hierboven gaan over hetzelfde. Ze gaan over het leven, datgene waar je elke dag opnieuw middenin staat, wat er overall en altijd is en wat je precies daarom zelden opmerkt. Stel je het leven eens voor als een lange, rechte tijdslijn. Je wordt geboren, je leeft je leven en dan ga je dood. Je leeft in een land waar alles in overvloed is. Met de basale strijd om het bestaan – die het grootste deel van het leven van de meeste mensen op deze aarde beheerst – houd je je nauwelijks bezig. Maar naarmate je ouder wordt, valt het je op dat de dagen op elkaar beginnen te lijken. De weken lijken op elkaar, de jaren. Misschien kun je ze niet eens meer van elkaar onderscheiden. Je hebt alles wat je nodig hebt. Alles gaat eigenlijk best goed. Meestal is het niet slecht gegaan. Je hebt natuurlijk hoogte- en dieptepunten gekend, maar meestal is alles naadloos in elkaar overgegaan.

En toch mis je iets. Lijkt het.

Stel je opnieuw voor dat je leven een lange, rechte lijn is. Stel je voor dat je besluit deze lijn te onderbreken, door een lus in het touw te leggen, een *loop*, in de vorm van een week waarin je uit je dagelijkse routine stapt, uit alle gewoontes en ideeën die je je eigen hebt gemaakt. Misschien is dat precies wat je nodig hebt: iets anders, een uitdaging die ervoor zorgt dat je net iets verder moet reiken dan je gewend bent. Misschien zou het fijn zijn als je het alledaagse kon doorbreken met iets wat je bijblijft. Iets waar je van leert, iets waar je met trots op kunt terugkijken. Iets wat je als referentiepunt kunt gebruiken en wat je meer brengt dan het leven je tot nu toe heeft gebracht. Het is gemakkelijk om in routine te vervallen, in dezelfde sleur, in het oude patroon.

Ik heb het geluk gehad dat ik in totaal verschillende bedrijfstakken mocht werken, bij ondernemingen en organisaties die uitblonken in hun branche, hun business of onderdelen van de maatschappij. Ik heb gewerkt voor telecombedrijven en financiële instanties, en ook als headhunter. Ik heb de kans gekregen om te werken met sporters en trainers van vijftien verschillende nationale teams in Noorwegen en daarbuiten, van sumoworstelaars, golfers en zeilers tot langlaufers en taekwondoka's. Ik heb ervaring met Navy SEALs in de VS, SAS 22 in Groot-Brittannië en Noorse Special Forces. Ik heb vooral in Noorwegen gewerkt, maar de laatste jaren ook daarbuiten. Als mental trainer reis ik nu de wereld rond om mijn kennis over mental training te delen. Elke week spreek ik met leiders en specialisten van diverse organisaties.

De meeste organisaties waar ik ervaring mee heb of waar ik mijn kennis vandaan haal, zijn trotse organisaties, met trotse mensen. Mensen met beroepstrots, met een geweldige instelling tegenover zichzelf, hun collega's en hun chefs. Toch is er een organisatie die zich onderscheidt van alle andere, en dat is die van de speciale eenheden. Die organisatie is er in mijn ogen duidelijk in geslaagd iets unieks te creëren, en daarvan getuigen

zowel de individuen als de organisatiecultuur. En de belangrijkste reden hiervoor is hun enorme bewustzijn van datgene wat ik mental training noem.

Een van de belangrijkste elementen hierin is de helweek. Ik drink weleens een biertje met wat oudere officieren van de Britse speciale eenheden, en als de stemming goed is, worden opvallend veel verhalen en ervaringen over die helweek uitgewisseld. Heel veel mensen denken nog regelmatig terug aan de helweek, zelfs als het jaren geleden is dat ze daar voor het laatst aan hebben deelgenomen. Ze vertellen die verhalen meestal met humor, vrolijkheid en gelach – en met trots. Als je wat verder doorvraagt, zijn de meesten het erover eens dat die week voor hen meer was dan alleen maar een fysieke uitdaging. Die week brengt iets waardevollers, iets waar we allemaal iets aan kunnen hebben en van kunnen leren.

Ik wil graag een niet-militaire variant creëren op de helweek van het leger, een helweek voor iedereen. Je doet in die week gewoon wat je altijd doet, maar dan ongelooflijk veel beter.

Ik noem deze week ‘Bertrands helweek’. Hij begint maandagochtend om vijf uur, als je opstaat, en eindigt zondagavond om tien uur, als je naar bed gaat. In de tussentijd zul je je ‘oude ik’ vervangen door een betere, bewustere versie van jezelf. Je zult in een week tijd de beste versie van jezelf worden. Hoop of verwacht niet dat alles vanzelf gaat en dat je van het ene op het andere moment beter wordt. Ik raad je wel aan om heel binnenkort met die week te beginnen. Om te zien, te leren, en om momentum te creëren en het te ervaren. Het doel is dat je een week beleeft die je bijblijft en die je later op zo veel manieren van pas komt, dat je blij bent dat je ervoor bent gegaan.

We weten altijd zo verdomd goed wat we moeten doen om beter te worden, beter te presteren en ons beter te voelen, maar we doen het niet. Mijn ervaring is dat je tijdens een helweek zult merken dat het helemaal niet zo moeilijk is om dingen te doen waar je anders tegenop ziet. Gedurende een week moet je een-

voudige gedachten incorporeren, eenvoudige handelingen verrichten. Je zult gezond eten, elke dag sporten en efficiënt rusten. Je zult luisteren naar de mensen om je heen. Je zult geconcentreerd werken. Je zult op tijd opstaan en op tijd naar bed gaan. Je zult bij alles grondig te werk gaan. Je zult de onbeduidende zaken naast je neerleggen. Je zult adequaat prioriteiten stellen. Je zult een goede medemens zijn. Je zult geven. Je zult positief en gelukkig zijn. Je zult zelfbewust, offensief, proactief en daadkrachtig zijn. In één week tijd zul je de beste versie van jezelf worden. Eén week maar. Is dat lang of is dat kort? Het is een ervaring die je in elk geval de rest van je leven meeneemt.

Dit boek kan uiteraard onafhankelijk worden gelezen van mijn andere boek, *Genadeloos*, maar het is zeker een voordeel als je ze allebei leest. Ze hebben natuurlijk veel gemeen, omdat ze allebei gaan over mental training en door mij geschreven zijn. Beide boeken gaan uitdrukkelijk over mijn levensfilosofie, *The Bertrand Way*.

Sommigen denken misschien dat ik iemand ben die zegt dat je leven op orde is als je maar vroeg genoeg opstaat en flink gas geeft. Het is uiteraard aanzienlijk genuanceerder dan dat. Tegelijkertijd dekt het ook wel de lading, maar ook weer niet helemaal. Het gaat niet alleen om gas geven; het gaat om meer, iets waardevollers. Het gaat onder meer om bewustwording, evenwicht te vinden, om te geven aan anderen en een goed mens te zijn. Het gaat erom het leven aan te kunnen, het leven te begrijpen en er alles uit te halen.

Natuurlijk is het leven van individu tot individu totaal verschillend. Voor de een is het leven altijd zwaar, voor de ander schijnt bijna elke dag de zon. Voor de een zijn er pieken en dalen, voor de ander verloopt het leven relatief gelijkmatig. Toch denk ik dat voor iedereen, los van de situatie waarin we ons bevinden, het leven beter kan worden. Iedereen kan een waardevoller leven leiden, met meer pieken. Het is een kwestie van het beste uit je

leven te halen, je er bewust van te zijn en ook op een positieve manier je omgeving te beïnvloeden. Je moet wensen dat jijzelf en je omgeving er beter van worden.

Sommigen vinden het egoïstisch om jezelf verder te willen ontwikkelen. Maar doordat je het beste uit jezelf haalt, kun je ook goed zijn voor anderen. Het is niet toevallig dat vliegtuigpassagiers wordt gevraagd om het zuurstofmasker eerst over de eigen mond en neus te plaatsen en daarna pas anderen te helpen.

Je zult heus niet als een monster uit mijn helweek komen. Integendeel, je zult er uitkomen als een beter mens. Je zult harmonischer zijn, tevredener met jezelf. Je zult niet alleen iemand zijn die beter presteert, je zult ook een beter mens zijn.

De technieken, hulpmiddelen, gezichtspunten en bewustwordingsprocessen die ik in dit boek beschrijf en die ik voornamelijk van anderen heb geleerd, zijn eenvoudig.

In feite zijn ze zo eenvoudig dat veel mensen ze juist daarom niet gebruiken. Ze lijken door hun eenvoud niet te kunnen werken. Die haast banale eenvoud maakt velen sceptisch. Hoe kan zoiets eenvoudigs iets veranderen wat zo moeilijk, veeleisend, complex of zelfs hopeloos lijkt?

Vooraf van hoogopgeleide mannen van rond de veertig of ouder met goede banen in het bedrijfsleven ondervind ik kritiek op wat ik probeer uit te dragen. Ik begrijp hun scepsis. In principe ben ik zelf ook een typische criticus van mijn eigen vakgebied. Ik ben in veel opzichten conservatief en rationeel, en ik ben ook opgegroeid in zo'n milieu. Daar komt bij dat ik heb gewerkt voor organisaties die deze grondhouding op vele manieren hebben versterkt. Maar door allerlei nogal uiteenlopende oorzaken – een gelukkige mix van persoonlijkheid, achtergrond, interesses en toevallige ontmoetingen met mensen en gebeurtenissen in mijn leven – heb ik dus langzaam maar zeker begrepen welke enorme waarde die eenvoudige technieken kunnen hebben. En pas als je erin gelooft, er met heel je hart voor gaat en er gebruik van maakt, hebben ze effect. Het feit dat iets eenvoudigs een

groter effect kan hebben dan je in eerste instantie dacht, maakt bepaalde mensen natuurlijk sceptisch en kritisch. Een scepticus die het halfslachtig probeert, zal zijn vooringenomenheid natuurlijk bevestigd zien.

Mensen denken: ik hoef geen gebruiksaanwijzingen te lezen om foto's te maken met dat fototoestel, om die commode in elkaar te schroeven of om die computer te gebruiken. Meestal hebben ze gelijk: ze krijgen de apparaten aan de praat, dus gaan ze ongeduldig aan de slag. Maar niemand zal hun vertellen hoe ze de camera optimaal en correct kunnen bedienen, hoe ze die in verschillende situaties het best kunnen hanteren, hoe ze de technische finesses kunnen ontdekken – kortom, hoe ze alle mogelijkheden van het fototoestel volledig kunnen benutten.

Zo is het ook in het leven. De meesten hebben het aardig voor elkaar, ze functioneren. De gebruiksaanwijzingen liggen er. Er zijn uitstekende boeken geschreven over hoe je beter kunt leven, optimaler, beter in balans, gelukkiger, hoe je je potentieel kunt benutten – simpelweg hoe je het beter voor elkaar kunt krijgen. Maar de reactie van veel mensen is: 'Niemand hoeft mij te vertellen hoe ik moet leven. Ik red me wel en hoop er het beste van.' Ik zeg niet dat er één boek is dat precies bij jou past. Maar laat dit duidelijk zijn: er bestaan eenvoudige hulpmiddelen waarmee je het beter voor elkaar kunt krijgen, los van wie je bent en waar je staat.

Ik heb veel reacties gekregen op mijn boeken. De meeste waren zeer positief, maar degenen die kritiek hadden, zeiden vaak dat de inhoud van het boek niet voor hen gold, omdat het slecht met hen ging, omdat ze een zware jeugd achter de rug hadden of omdat ze ziek of werkloos waren. Maar onthoud dit: het gaat er niet om dat je *de beste* bent, het gaat erom dat jij *op je best* bent. Het is *jouw* definitie van succes die telt. Het is aan jou om uit te zoeken wat dat goede leven is.

Het is simpel, maar tegelijkertijd is het niet simpel. Je kunt het motiverend vinden, of je kunt doen zoals de meesten doen en de

gebruiksaanwijzing wegleggen, de camera oppakken en hopen dat je zo wat mooie foto's kunt maken.

Als je een helweek doormaakt, zal dat wat met je doen. Je leert het nodige, en je kunt de ervaring de rest van je leven gebruiken. Aan jou de keus of je een helweek aangaat of niet, en aan jou de keus of je dat goed doet of halfslachtig. Het boek zal zo goed functioneren als een boek dat kan, zoals dat bij veel van deze boeken het geval is. Hopelijk sta je tijdens het lezen even stil, denk je even na, en misschien steek je er zelfs wat van op en pas je je leven enigszins aan. Je hoeft geen helweek in de praktijk te brengen om iets uit dit boek te halen, maar het helpt wel.

Lees het boek eerst in zijn geheel, neem er één tot drie weken de tijd voor. Meer heb je niet nodig, het is een dun, eenvoudig boek. Nadat je het hebt gelezen, begin je met de voorbereidingen voor *jouw* helweek. Die zouden ongeveer drie weken in beslag moeten nemen, maar zeker niet langer dan een maand. Dan doe je een helweek. Gebruik het boek als naslagwerk, zowel tijdens de voorbereidingen als tijdens de helweek zelf.

De dagen vliegen. De weken vliegen. De jaren vliegen. Als we geluk hebben, leven we een onvoorstelbare hoeveelheid weken. Maar hoeveel van die weken kun jij je herinneren? Van welke weken heb je het meeste geleerd? In welke weken heb je iets bereikt? Welke weken waren belangrijk? Welke brachten je dichter bij je doel, je droom?

Dit is mijn hulpmiddel voor jou, een niet-militaire variant op de legendarische helweek van het leger. Die leert je op de goede weg te komen en laat je zien wat je echt in je hebt.

Als je tachtig jaar wordt, heb je in totaal 4160 weken geleefd. Misschien wordt dit de week waarvan jij het meeste leert. Misschien onthoud je deze het beste van allemaal.

Welkom in Bertrands helweek.

Oslo, augustus 2013

Erik Bertrand Larssen

Kamp Trandum, zomer 1992

‘Het allereerste gevecht dat een soldaat van de Navy SEALs moet uitvechten is het gevecht van de gedachten tegen en de overwinning op het lichaam.’

BRON ONBEKEND

Ik ben een van die talloze Noren die hebben deelgenomen aan de helweek van het Noorse leger. Dat was tijdens de toelating voor de officiersopleiding. Ik heb ook deelgenomen aan andere, vergelijkbare oefeningen, die misschien wel minstens zo hard en leerzaam waren. Ik heb het zeker niet gek gedaan tijdens die zware oefeningen, maar er waren er verdomd veel die beter waren dan ik. Ik heb ook niet de toelatingstests gedaan die naar alle waarschijnlijkheid de zwaarste zijn, namelijk die voor het korps mariniers en het korps commandotroepen. Zelfs als ik hier en daar in dit boek mijn ervaringen in het leger ter sprake breng, beschouw ik mezelf niet als bijzonder moedig. Dat komt deels doordat de meesten het zonder meer volbrengen.

Ik heb met ongelooflijk veel fantastische jongens gewerkt die bekwamer, volhardender, sterker en vaardiger waren tijdens de oefeningen. Maar het is een feit dat ik heel trots ben dat ik het heb volbracht. Ik was een wat zwakke, onzekere jongen, die zichzelf niet erg geschikt vond om een goede soldaat of officier te worden. Dus in het licht van dit contrast, dit potentieel, heb ik wellicht extra veel geleerd. En deze leerschool heeft zo veel voor me betekend, dat ik geïnspireerd ben geraakt om mijn ervaringen te delen. Tot op de dag van vandaag ben ik blij dat ik dit heb meegemaakt. Ik voel me zekerder, heb meer zelfvertrouwen en ben volwassen geworden. De helweek is een van de redenen

hiervoor. Maar in de zomer van 1992, toen ik als achttienjarige in kamp Trandum samen met de andere aspiranten klaarstond, was de situatie heel anders. Sta jij nu daar? Heb je zin om een helweek mee te maken?

Ik weet het niet. Ik voel me onzeker. Gespannen, maar tegelijkertijd klaar om in actie te komen. Het wachten heeft lang geduurd en was op allerlei manieren moeilijk. Ik sta nu opgesteld, op de plaats rust. Handen op mijn rug, ongeveer dertig centimeter tussen de hakken. Ik voel me rustiger dan een paar minuten geleden. Ik voel dat ik dieper ademhaal, dat mijn hartslag wat daalt. Ik heb mijn complete uitrusting bij me, het juiste uniform aan. Het velduniform. Ik draag mijn baret, de veldbaret. Mijn schoenen zijn gepoetst. Ik sta daar en kijk recht vooruit. Ik zweet een beetje en wacht, kom tot mezelf.

Honderdttwintig aspiranten staan achter elkaar opgesteld voor de kazerne. Mijn hart klopt nog steeds in mijn keel. Het ging allemaal zo snel. Gisteravond sliep ik pas laat in. Toen ik eindelijk in diepe slaap was, werden we gewekt door een bevel dat klonk: 'Alarm!'

Trandum in alle vroegte. In een paar minuten heb ik mijn bed opgemaakt en de bekleding gevonden. Ik ren het gebouw uit en stel me op. De dauw hangt nog in het gras.

Alle officieren kijken naar ons vanaf de zijkant. Ze hebben een dreigende blik. Ze observeren ons en kijken ernstig. Wij aspiranten zijn gestrest, maar we doen alsof we alles onder controle hebben. Velen zijn de laatste weken afgevallen. Ik zie overall grote ogen die heen en weer schieten. Er wordt nog gerend, petten worden rechtgezet, schoenveters in laarzen gestopt, lussen van plunjezakken vastgesnoerd en teruggetrokken. Het uniform moet dichtgeknoopt zijn, de uitrusting gecontroleerd. Zijn de magazijnen, de veldschep, het gasmasker, het noodverband, de bajonet en de schrijfwaren mee? De wapenriem moet op de juiste manier bevestigd zijn.

De laatsten, zij die nog steeds niet op hun plaats opgesteld staan, kijken moeilijk. Ze doen hun best om niet de laatste te zijn. Ze gluren gespannen om te kijken of de leiding hen opmerkt. Niemand zegt iets. Het enige wat de stilte verbreekt, is het geluid van legerkistjes die het asfalt raken, wapens die tegen het grind slaan, zware zakken die worden neergezet.

Ik ben onzeker, maar ik ben er ook klaar voor, licht opgewonden en blij dat we eindelijk gaan beginnen. Maar er is angst. Ik ben bang, en onzeker over waar ik op moet focussen, op moet letten. Ik weet niet of ik klaar ben voor wat me te wachten staat.

Helweek. De naam spreekt voor zich. Een week in de hel is zojuist begonnen. Ik weet dat de komende dagen veel duidelijk zullen maken. Ik geloof dat het om wilskracht gaat, om moed, uithoudingsvermogen, kracht en karakter. Proberen helder na te denken in stressvolle situaties, doorgaan als het zwaar is, als je hongerig en uitgeput bent. De komende dagen zal blijken of ik in staat ben mijn mannen in de strijd leiding te geven en of ik voor mezelf kan zorgen in noodsituaties. Het zal de officieren ervan moeten overtuigen of ik geschikt ben om de officiersopleiding te beginnen.

De aspirantperiode is binnenkort voorbij. Die wordt afgesloten met deze helweek. Ik zie modder voor me, eindeloze marsen en schreeuwende officieren. Ik stel me voor dat het afmattend wordt, pijnlijk, frustrerend en zwaar. Een officier stelt zich voor ons op. Hij geeft ons een paar korte instructies, dan laden we de vrachtwagen in. Volgende halte: de hel.

Een paar dagen later: 'Veldloop. Volg de gele linten. Niet stoppen.' De instructies waren helder, maar lieten ons toch achter met veel vragen. Hoe lang moeten we rennen? Hoe ver moeten we rennen? Wat gebeurt er onderweg?

Het was een intervalstart, dus elke aspirant liep alleen. Ik rende aan één stuk door. Ik voelde me eigenlijk heel goed en haalde er een paar in die voor mij waren gestart. Ik rende over moeras, door bos en open stukken. Uiteindelijk probeerde ik niet langer

mijn voeten droog te houden. Ik had geen idee hoe lang ik al rende. Eén uur, of twee; misschien drie.

Op de top van een lange heuvel stond de sportofficier, beter bekend als 'S-Off', een echte Nordlander uit deze noordelijke Noorse provincie, een man die zijn ziel en zaligheid in zijn werk legde. Met een zwaar Nordlands accent zei hij: 'Je hebt een goede tijd, nu moet je goed schieten.'

Ik kreeg het standaardwapen van het leger in mijn handen gedrukt, het automatische geweer AG-3, en moest op de vijf ballonnen schieten die aan het andere eind van de schietbaan waren opgehangen. Ik raakte er twee.

'Dat leek nergens naar, je moet drie straf rondes afleggen', zei S-Off. Hij was niet onder de indruk van mijn schietpoging. Een straf ronde betekende kruipen door een modderparcours met hindernissen. Het was ijskoud. Het verbaasde me hoe koud de modder was, hoewel het hartje zomer was. Ik hapte naar adem toen ik ging liggen. De modder was dik, vet en bruin. Het ging traag. Ik vocht voor elke meter. Het leek alsof ik lag te spartelen. Ik lag lang in de ijskoude modder, het was of ik door stroop zwom. Ik had het nog nooit zo koud gehad. Toen ik eindelijk de drie rondes had volbracht, kreeg ik het bevel om verder te rennen. Mijn uniform was zwaar, mijn spieren stijf, ik liep op een drafje. Ik klappertandde en rilde, en ik voelde de kramp in mijn beide bovenbenen schieten. Doorgaan, dacht ik, beweging geeft warmte. Alles was anders geworden na de rondes door de modder. Ik had relatief goed in mijn vel gezeten en was daadkrachtig geweest, maar plotseling was er iets met me gebeurd waardoor ik me een mislukking voelde. Ik had het koud en was stijf.

Met gebogen hoofd en kleine dribbelpasjes bereikte ik de finish. Ik kwam in het tentenkamp aan en kreeg het bevel om me om te kleden. Toen ik stilstond, kreeg ik het nog kouder. Ik had dat nog nooit eerder meegemaakt, ik kreeg de rillingen niet onder controle. Mijn hele lijf rilde. Mijn vingers waren zo stijf dat ik de knopen van mijn uniform haast niet open kreeg. Er liep snot

uit mijn neus, speeksel droop uit mijn mond, ik vocht voor elke knoop. Mijn vingers gehoorzaamden niet.

Eindelijk stond ik daar in mijn onderbroek. Ik hield mijn armen kruislings voor mijn borstkas, met gebogen knieën, staande in foetushouding om de warmte vast te houden. Ik was apathisch. Ik merkte dat ik noch de kracht, noch de controle had om in mijn plunjezak naar droge kleding te zoeken. Ik zag een aspirant staan die geruime tijd eerder bij het eindpunt moest zijn aangekomen. Hij had zich al omgekleed en kwam mijn kant op. Hij had de warme, gebreide trui van het leger aan. Hij glimlachte en zag er energiek uit, en riep iets naar een andere aspirant die verderop stond. Zo te zien had hij weer voldoende warmte in zijn lijf. Ik kende hem niet, maar ik had hem weleens gezien.

Ik stond daar in mijn onderbroek en moet er verloren hebben uitgezien. Mager, rillend, klappertandend. Even later stond hij voor me, we maakten oogcontact en ik beantwoordde zijn glimlach met een serieuzer lachje. Ik moet met een bedenkelijke blik naar hem hebben gekeken, want ik merkte dat hij plotseling iets overwoog. Toen trok hij zijn dikke trui uit en hielp mij bij het aantrekken ervan. 'Geef maar terug als je weer opgewarmd bent', zei hij.

Tot op de dag van vandaag denk ik nog steeds aan hoe fantastisch dat gebaar was. Geen van de officieren had het opgemerkt. Het was absoluut een onbaatzuchtige handeling van aspirant Horn. Een oprechte handeling waarmee hij empathie en medemenselijkheid toonde. Het was iets tussen hem en mij alleen; hij had kunnen doorlopen en denken dat ik mezelf maar moest redden. In plaats daarvan gaf hij mij zijn dikke trui, zodat ik het warm zou krijgen. Toen ik dat verhaal niet lang geleden vertelde aan een vrouw uit Bergen die deze Thomas Horn kende, kreeg ik een brok in mijn keel. Een klein gebaar, maar in deze context van grote betekenis.

Een paar dagen later werden we in teams ingedeeld. Elk team kreeg zijn eigen grote, rechthoekige kist. De kist was gevuld met

WOENSDAG: Timemanagement

‘Een mens die het aandurft om één uur van zijn leven weg te gooien, begrijpt niet hoe waardevol het leven is.’

CHARLES DARWIN

AANDACHTSGEBIEDEN

Hoe kun je je dag optimaal structureren?

Je bent bijna halverwege de helweek. Als je hard hebt gewerkt en de aanwijzingen in het boek hebt gevolgd, merk je al een beduidende verbetering van je prestaties. En vooral: je bent je bewust van een paar van de elementen die je absoluut moet beheersen om beter te kunnen worden.

Mental training gaat vooral om bewustwording. Op maandag probeerde ik aan te tonen hoe gewoontes in hoge mate ons leven en onze prestaties sturen. Alleen door ons daarvan bewust te zijn, kunnen we ze misschien veranderen. Hetzelfde geldt voor de dinsdag. Door je bewust te zijn van je verschillende prestatie-modi en de waarde van focus zul je beter kunnen presteren. Je zult ‘wanneer nodig op je best zijn’, om sportpsycholoog Willy Railo te citeren.

Ook op woensdag raken we een thema aan dat alles te maken heeft met bewustwording, namelijk timemanagement.

‘Tijd is de enige echte waarde die een mens heeft en het enige wat hij niet mag verliezen.’

THOMAS EDISON

Waarschijnlijk was timemanagement nooit zo’n grote uitdaging als vandaag de dag. Er zijn zo veel factoren van buitenaf die op

ons inwerken, zowel in ons professionele leven als privé, dat we enorm veel zelfdiscipline nodig hebben om gefocust te kunnen blijven. Vroeger waren de banen meer afgebakend, het was duidelijk waarmee je je dag moest vullen. Tegenwoordig vinden de meesten het moeilijk om te weten wanneer ze moeten stoppen, wanneer ze vrij hebben en wanneer iets goed genoeg is. Alles loopt steeds meer in elkaar over.

In dit hoofdstuk kom je erachter hoe je de tijd die je ter beschikking hebt gedurende de 24 uur op een dag, 168 uur in een week, 8760 uur in een jaar, op zo'n manier kunt beheren dat je er zo veel mogelijk uithaalt. En ik denk niet alleen aan het werk, ik denk ook aan de tijd samen met je gezin of familie, de tijd voor rust, voor training, voor ontspanning en voor reflectie. Aan de tijd om te leven zoals je wilt leven.

De meesten van ons zijn niet goed in timemanagement. Bovendien is het vaak zo dat hoe meer tijd je hebt, des te slechter je die kunt beheren. Ik ben niet bang om dat te beweren, want onderzoek wijst uit dat heel wat mensen dat van zichzelf vinden. Ze noemen dat vaak een van hun slechte eigenschappen: de dingen niet gedaan krijgen, niet op tijd naar bed gaan, niet genoeg tijd vinden voor dingen die ze belangrijk vinden, niet op tijd komen voor een afspraak, de werkdag niet kunnen structureren.

Ik ben zo afwezig.

Ik ben zo vergeetachtig.

Ik kom altijd te laat.

Ik ben zo slordig.

Ik kan moeilijk prioriteiten stellen.

Ik ben een onverbeterlijke warhoofd.

Ik heb te veel te doen.

Ik verlies de controle.

Ik weet niet waar ik moet beginnen.

Deze omschrijvingen klinken ons eigenlijk heel gewoon in de oren, en dat is vooral jammer. Bovendien lijkt het alsof velen

denken dat ze van nature zo geschapen zijn en dat een zeker determinisme ervoor zorgt dat ze er niets aan kunnen doen, dat ze maar moeten leren leven met hun zwakheden.

Natuurlijk is dat niet zo. Zoals we in dit hoofdstuk zullen zien, gaat het bij timemanagement in de eerste plaats om iets waar je al veel over weet, namelijk gewoontes.

‘Je moet je tijd niet gebruiken. Je moet hem investeren.’

STEPHEN R. COVEY, AUTEUR VAN HET BOEK *THE 7 HABITS OF HIGHLY EFFECTIVE PEOPLE*

WAT IS TIMEMANAGEMENT?

De hoofdfocus van woensdag is dus de planning van onze tijd, en in het kielzog daarvan de planning van onze taken. Want zo zijn al onze dagen: we hebben een bepaald aantal uren ter beschikking, en we hebben een bepaald aantal taken dat we in deze uren willen uitvoeren. Als we niet alles kunnen doen, moeten we een paar dingen uitstellen. Uitstelgedrag kan af en toe noodzakelijk zijn, of zelfs verstandig, zolang het bewust gebeurt en als deel van een groter plan. Hierover meer verderop in dit hoofdstuk.

Je werktaken stapelen zich op, het gevoel van achterop te raken wordt almaar acuter en uiteindelijk kun je het niet meer bijhouden. Dat heeft vaak twee gevolgen. Het eerste is het gevoel dat je onder tijdsdruk staat. Het tweede is een hevig gevoel van stress. Tijdsdruk is volgens mij je reinste onzin, of in elk geval de manier waarop veel media daarover schrijven. Door de media heeft tijdsdruk een status gekregen van een van de ziektes van deze tijd, maar dat is niet juist; de mate waarin mensen tijdsdruk ervaren, hebben ze volledig zelf in de hand. Ik ben van mening dat het heel goed mogelijk is om een heel rustig, vreedzaam en gelukkig leven te leiden terwijl je extreem goed presteert op het werk of waar dan ook. Je kunt een bekwame topmanager en tegelijk een goede moeder voor je kinderen zijn. Je kunt een

ijverige ondernemer zijn en tegelijk een goed functionerend liefdesleven leiden. Je kunt een fantastische makelaar zijn en een warme en liefdevolle vader. Je kunt ziek of werkloos zijn, een zware periode in je leven doormaken, en tegelijk voelen dat je je dagen goed vult en de dingen die voor jou op dat moment veel betekenen zo goed mogelijk aanpakken. Je hebt net zoveel tijd ter beschikking als alle anderen.

De één bouwt een industrieel imperium op, is de beste in een sport, schept een harmonisch thuis of helpt anderen in hun leven – de ander zoekt zijn hele leven naar uitvluchten.

De reden waarom ik dit beweer, is dat er mensen zijn die daarin slagen. En de mensen die er daadwerkelijk in slagen, maken gebruik van technieken die vaak, zoals ik al zei, verbazingwekkend eenvoudig zijn. Met behulp van eenvoudige routines en principes kan iedereen zijn tijd beter indelen.

Puur technisch en praktisch gezien is timemanagement niet zo moeilijk, maar de gedragsverandering die daarvoor noodzakelijk is, is een uitdaging. De eigenlijke uitdaging is niet dat mensen niet begrijpen wat ze kunnen doen om het beter te hebben in hun leven. De eigenlijke uitdaging is om het echt te gaan doen, om nieuwe gewoontes te scheppen. Op dat gebied schieten boeken, cursussen en seminars vaak tekort, omdat het mentale aspect niet aan bod komt of wordt vergeten. De uitdaging van timemanagement zit hem niet in het technische aspect of in de manier waarop je je dag moet structureren en daadwerkelijk moet doorlopen. De uitdaging zit in je hoofd.

Veel mensen creëren stress en onrust omdat ze te veel hooi op hun vork nemen. Ze stellen niet genoeg prioriteiten, ze kunnen geen nee zeggen, vergeten dingen omdat ze constant te veel moeten onthouden. Daar zijn veel verschillende oorzaken voor. En ik moet toegeven dat de een nou eenmaal meer reden heeft dan de ander om dat negatieve gevoel te hebben van niet genoeg

tijd te hebben, de controle te verliezen, geen efficiënte dagindeling te hebben, geen prioriteiten te kunnen stellen.

Ik heb respect voor Anne, een alleenstaande moeder van twee kinderen die aan de rand van Oslo woont en een 28-urige werkweek heeft als serveerster in een hotel in het centrum van Oslo. Dagelijks rijdt ze drie uur met het openbaar vervoer van en naar haar werk en brengt ze haar ene zoontje naar de crèche en het andere naar school. Ze moet hen allebei ophalen. Ze moet hun boterhammen maken, het appartement moet worden schoongemaakt, de kleren moeten worden gewassen, de kinderen moeten hulp krijgen bij hun huiswerk en ze moet haar zieke moeder bezoeken. Tussendoor probeert ze te leren voor haar laatste examens, om de papieren in orde te krijgen voor het staatsexamen.

Ze is eind twintig, heeft zelden tijd voor vrienden of een sociaal leven en ze mist een man aan haar zijde. Ze zou zo graag de woonkamer schilderen, de fiets van haar oudste zoontje repareren en het pakket ophalen dat bij de post op haar ligt te wachten. Ze vindt geen tijd om te sporten, wat ze heel graag doet, en het vergt heel veel energie om boodschappen te doen zonder auto, want de dichtstbijzijnde winkel is een heel eind verderop. Ze heeft niet voldoende geld, dus klust ze in het weekend wat bij in een tuincentrum, als ze een babysitter vindt.

Anne voelt dat ze te weinig tijd heeft. Ouderavonden, taart bakken voor het schoolfeest, rekeningen die dringend moeten worden betaald, de verzekeringsmaatschappij die samen met haar de verzekeringen wil doornemen en tante Berit die belt om te vragen of ze nu al heeft besloten of ze met Pasen met hen een weekendje mee wil. En dan zijn er ook nog al die voetbaltrainingen.

Maar ook het leven van Anne kan dankzij enkele eenvoudige ingrepen beter worden. Het kan onwerkelijk lijken dat iets eenvoudigs kan helpen tegen iets wat zo overweldigend aanvoelt, maar het is echt gemakkelijker dan je denkt.

Ooit had ik een heel gefrustreerde cliënt. Uit een kort gesprek konden we opmaken dat hij gefrustreerd was door wat David Allen in zijn boek *Getting Things Done* 'stuff' noemt. Ik vroeg hem om alles op te schrijven wat hij de komende dagen en weken moest, zou en wilde doen. In tien minuten had hij een lange lijst op papier gezet.

'Zijn er nog meer dingen?', vroeg ik. 'Schrijf echt alles op! Groot en klein.'

'Ja, er is nog wel iets', zei hij.

Twintig minuten later was hij klaar. Het was een lange lijst geworden.

'Het voelt alsof mijn leven overkookt', zei de cliënt. Alles was triest en rot. Hij voelde dat hij op alle vlakken tekortschoot, en dat gevoel was allesoverheersend. Dé oplossing was: een helweek. Ik vroeg hem om elke dag om half vijf op te staan en om tien uur naar bed te gaan. Ik vroeg hem om al het overbodige aan de kant te leggen en te focussen op de belangrijkste punten van de to-do-lijst.

Op onze volgende afspraak was hij een heel ander mens. 'Ik had elke dag drie uur extra, dat betekent vijftien uur per week. Ik heb heel wat werk zelf gedaan, ik heb veel gedelegeerd en alles wat ik niet heb kunnen doen, heb ik in mijn agenda geschreven. Nu weet ik wat ik wanneer moet doen. Nu is de rust teruggekeerd', vertelde hij. Hij had alles wat hij nog moest doen op papier gezet en had die lijst overgeschreven in zijn agenda. Hij kreeg overzicht en had de dingen onder controle. Hij heeft niet alles kunnen doen, maar hij hoefde niet meer aan alles te blijven denken, want het stond op de lijst. Die lijst werd leeg toen hij in zijn agenda schreef wanneer hij wat moest doen. Het was tijdens die afspraak met die cliënt dat ik het idee kreeg om dit boek te schrijven.

DE DINGEN ONDER CONTROLE KRIJGEN WANNEER JE DE CONTROLE VERLIEST

Stel dat jij, net als zovele anderen, het gevoel krijgt dat je tot over je oren in het werk zit. Je hebt nog zo veel te doen, op zo veel verschillende vlakken, dat je door de bomen het bos niet meer ziet. Je hebt het vage gevoel dat je nog heel veel moet doen, zonder dat je precies weet wat je moet doen, wanneer je eraan zult beginnen, hoe je het gaat doen of hoe lang het zal duren.

Wanneer krijg je alles gedaan? Je raakt uitgeput. En hoe reageren we als we lange tijd worden blootgesteld aan zulke stress, aan een druk waaraan we schijnbaar niet kunnen ontsnappen? We reageren heel verschillend. Er zijn mensen die bijzonder gestrest worden, en als je er niets aan doet, ga je je machteloos voelen, apathisch of mistroostig. Je krijgt niets voor elkaar. Anderen worden kwaad, gaan vloeken, krijgen een hoge bloeddruk en worden rusteloos. Ze reageren hun frustratie af op de omgeving en bedenken smoesjes die niets met de eigenlijke oorzaak te maken hebben. Frustratie, stress, gevoelens van tekortkoming en een slecht geweten komen telkens terug. Een knagend gevoel. Dat krijg je als je de controle verliest. Je weet niet altijd waarom je een slecht geweten hebt. Het ontstaat heel onopvallend en langzaam, en plotseling is het zo groot geworden dat je je slecht voelt, bijna onpasselijk zelfs.

Maar er is een uitweg, zoals altijd in dit leven. Hoe de situatie ook is, er is altijd een uitweg, of een weg eromheen, erover, erlangs of erdoorheen. Telkens wanneer *ik* dat gevoel krijg, denk ik: *Frustration is Motivation*. In een filmpje op YouTube hoorde ik Donald Trump zoiets zeggen als: ‘Telkens wanneer ik gefrustreerd raak, leid ik mijn gedachten af naar iets positiefs. Het is heel eenvoudig. Iedereen is weleens gefrustreerd. Voor mij is het dan een motivatie om deze momenten sneller te boven te komen dan andere.’

Omdat iedereen weleens gefrustreerd is, moet ik toegeven dat ik graag beter met die frustraties wil kunnen omgaan dan ande-

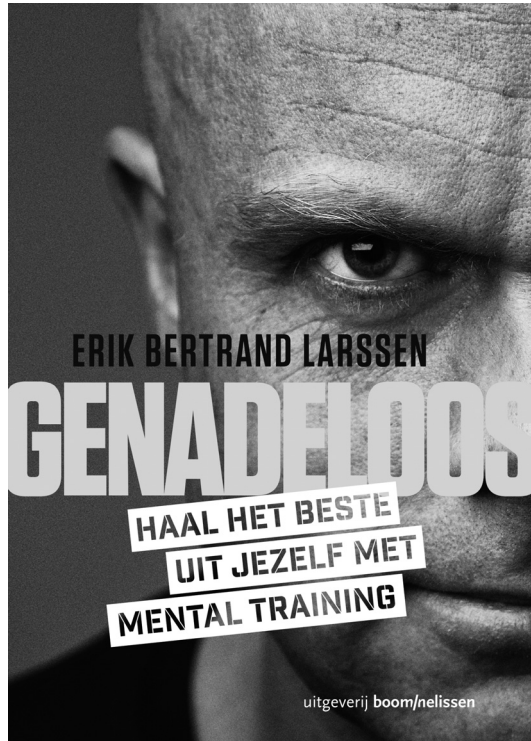
ren. Het is onmogelijk om je tijd perfect in te delen, maar het is wel mogelijk om een goede planning te maken, om gedisciplineerd te zijn en om te weten dat jij het bent die bepaalt hoe je met de frustratie en de stress omgaat. Je kunt dus preventief handelen. En bovendien moet je weten hoe je ermee om moet gaan als je even de controle over de dingen verliest.

Zelf merk ik dat ik stress krijg als ik geen overzicht meer heb, en dat is bij de meeste mensen zo. Dat is zo bij een soldaat in de oorlog, bij een secretaresse op het werk en bij een werkloze die ziek wordt.

Ik zie dat voor me als een soort onzichtbare wedstrijd. Een voortdurende wedstrijd tegen mezelf en tegen de andere mental trainers op deze wereld. De wedstrijd begint telkens wanneer ik stress voel. Aangezien we allemaal naar een dieptepunt gaan wanneer we stress hebben, wil ik niet dat dat bij mij blijft voortduren. Ik moet daar zo snel mogelijk weer uitkomen. Het levert niets op als je op die plek blijft, in die zone, in dat moeras. Dat is niet goed voor je strijd om het beste van jezelf te geven, en het is ook niet goed om je doel en je dromen te bereiken. De meesten ondernemen hier echter niets, maar met Donald Trumps woorden in het achterhoofd – die bij elke neiging tot falen als een bliksemsnelle associatie in mij opkomen – slaag ik erin om relatief snel te handelen. Ik heb dat al zo vaak gedaan dat het ondertussen bijna een instinctieve reactie is. Het kost me geen enkele moeite meer om er iets aan te doen. Het is een gewoonte geworden. Ik doe het gewoon.

Stop! Ik sta stil en vraag me af: Waarom ben ik nu in een negatieve modus? Verlies ik de controle en heb ik geen overzicht meer? Het antwoord is vaak ja. Wat doe ik dan? Ik stop! Ik houd fysiek op met wat ik aan het doen ben. Ik houd op met lezen, schrijf de e-mail niet verder. Ik ben niet van plan om op die manier verder te gaan. De gevolgen van gewoon verdergaan zijn vaak destructief. Ik raak gemotiveerd om er weer bovenop te komen. Ik weet dat het geen zin heeft om verder te gaan met wat ik aan het doen was. Ik moet een time-out nemen.

GENADELOOS



*Lees meer van de meest gedreven
mental trainer van Noorwegen!*

Versijnt in maart 2015

ISBN 9789024403295

196 pagina's