

Ongrijpbaar

Martijn Sonderwal

Ongrijpbaar

Inhoudsopgave

Introductie	7
1. Het moment dat je doorhebt dat je zo niet verder wilt Over de wake-up call die je leven verandert: wanneer je beseft dat het anders moet.	8
2. De mentale gevangenis die niemand ziet Ontdek hoe je onbewuste patronen en overtuigingen je gevangen houden – en hoe je jezelf bevrijdt.	18
3. De kracht van aandacht in een afgeleide wereld Leer hoe je je focus terugpakt in een wereld vol prikkels, en weer rust en richting vindt.	28
4. De kracht van mentale afstand Waarom afstand nemen geen zwakte is, maar een essentiële sleutel tot zelfbehoud en helderheid.	38
5. Vrijheid van binnenuit Hoe je leert leven vanuit je eigen waarden en keuzes, los van verwachtingen van buitenaf.	49
6. De vrijheid om traag te zijn Vertraag in een wereld die altijd haast heeft – en ontdek hoe rust je kracht vergroot.	57 65
7. Mentale fitheid als levensstijl Bouw aan veerkracht en herstel, niet alleen als het nodig is, maar als dagelijkse basis.	72
8. Vertrouwen op richting, niet op controle Laat los wat je niet kunt beheersen en ontdek de kracht van koers houden vanuit vertrouwen.	84
9. Ongrijpbaar zijn in een grijpbare wereld Sta stevig in jezelf, zonder je te laten grijpen door oordelen, druk en verwachtingen.	91 98
10. Jouw blauwdruk voor mentale vrijheid Breng alles samen in een persoonlijk plan dat jouw richting, rust en vrijheid ondersteunt.	104
Epiloog. Jij bent de beweging Blijf niet stilstaan. Jij bent degene die elke dag weer kiest voor vrijheid, groei en authenticiteit.	110

Introductie

Er was een moment, niet eens zo lang geleden, dat ik alles leek te hebben. Structuur. Doelen. Succes. Zelfs de discipline die anderen vaak bewonderen. En toch... zat ik gevangen.

Niet in een cel met tralies, maar in mijn hoofd. In mijn agenda. In het voortdurende gevoel dat ik altijd 'aan' moest staan. Dat er iets mis was met stilstaan. Of met niet weten. Of met een dag zonder output. Terwijl ik mensen hielp met hun prestaties, hun zelfvertrouwen en hun toekomst—raakte ikzelf steeds verder verwijderd van iets dat ik niet kon benoemen.

Tot ik het wel kon benoemen.

Vrijheid.

Niet de uiterlijke vrijheid die je krijgt van geld of een lege inbox, maar die innerlijke ruimte. Het gevoel dat je leeft op jouw voorwaarden. Dat je ademhaalt zonder schuld. Dat je voelt: dit ben ik—zonder rol, zonder bewijsdrang, zonder opgejaagd worden door de verwachtingen van de wereld.

En dat, precies dát, is de reden dat dit boek moest komen.

Want ik weet dat ik niet de enige ben. We leven in een wereld die sneller gaat dan ooit, maar waarin we zelf steeds minder bewegen. Omdat we druk zijn met presteren. Omdat we geleefd worden door prikkels. Omdat we vergeten wie we zelf zijn, tussen al die notificaties, targets en vergelijkingen.

Dit boek is geen handleiding voor beter plannen. Het is geen checklist voor meer doen. En het is zeker geen pleidooi voor 'altijd positief blijven'. Dit boek is een uitnodiging. Om terug te keren naar jezelf.

Het is geschreven voor mensen die van buiten sterk lijken, maar van binnen soms moe zijn. Voor mensen die voelen dat er meer is dan werken, bewijzen en overleven. Voor mensen die snakken naar rust—maar ook naar richting. Naar betekenis. Naar vrijheid van binnen.

En vooral: voor mensen die hun kracht willen hervinden. Niet door harder te rennen. Maar door stil te staan. Te voelen. Te kiezen. En los te laten wat hen niet meer dient.

In dit boek neem ik je mee. Niet alleen als coach, maar ook als mens. Je zult mijn eigen worstelingen tegenkomen, mijn inzichten, mijn successen én mijn valkuilen. Want mentale vrijheid is geen eindstation. Het is een proces. Een reis. En ik loop met je mee.

Welkom in een ander gesprek. Een eerlijker gesprek.

Welkom bij *Ongrijpbaar*.

A handwritten signature in black ink, reading 'Martijn' in a cursive, flowing script.

1. Het moment dat je doorhebt dat je zo niet verder wilt

Er komt een moment waarop je jezelf hoort zuchten, maar niet eens meer weet waarom. Je lichaam is moe, je hoofd is vol, en je hart... tja, dat voel je al een tijdje niet echt meer. Je hebt alles gedaan zoals het hoort. Opleiding. Werk. Relaties onderhouden. Prestaties leveren. Maar ergens onderweg ben je jezelf kwijtgeraakt. Niet omdat je dom of zwak bent. Maar omdat niemand je ooit geleerd heeft hoe je vrij blijft terwijl de wereld steeds voller, sneller en luider wordt.

Ik weet nog precies wanneer dat besef bij mij kwam. Ik zat in de auto. Stil. File op de A4. Ik had net een lange werkdag achter de rug. De zoveelste. Daar zat ik, te luisteren naar de muziek, net te doen alsof ik ontspannen was. En toen ging de telefoon. Harstlag direct naar 180 slagen per minuut. “Oh nee, wat nu weer” was mijn directe gedachte. En natuurlijk totaal geen zin om op te nemen. En ineens dacht ik: dit klopt niet meer. Dit ben ik niet. Of in elk geval: dit is niet hoe ik wil leven.

Niet veel later heb ik mijn agenda op zondagavond leeggeveegd. Alles eruit. Geen afspraken, geen verplichtingen. Alleen stilte. En toen die zondag kwam, wist ik niet wat ik met mezelf aan moest. Geen afleiding. Geen doel. Alleen ik. En precies daar begon het: het herontdekken van mentale vrijheid. En dat was – en is soms nog steeds – niet makkelijk.

De onzichtbare druk die je vormt (zonder dat je het merkt)

Je hoeft niet op het randje van een burn-out te balanceren om te voelen dat je klem zit. Mentaal opgesloten zijn begint vaak veel eerder. Niet met één grote klap, maar met duizend kleine buigingen. Kleine concessies aan je tijd, je aandacht, je eigenheid. Dingen waar je ‘ja’ op zegt, terwijl iets in jou zachtjes ‘nee’ fluistert.

Het zijn de appjes waarop je direct reageert, zelfs als je net in stilte wilde zitten. De studie die je volgt omdat het logisch leek, niet omdat je het voelde. De afspraak waar je naartoe gaat omdat je geen zin hebt in gedoe. Het is je wekker die afgaat, niet om de dag te starten, maar om weer te voldoen. Het is scrollen door een ochtend vol andermans leven en je afvragen waarom jij al achterloopt voordat je je eerste slok koffie hebt genomen.

Je denkt dat je grip hebt. Je gebruikt een planner. Je zet doelen. Je probeert aan jezelf te werken. Maar intussen bepaalt je omgeving steeds meer jouw ritme. Onzichtbaar. Subtiel. Verraderlijk. De norm is steeds ‘meer’ geworden: meer zichtbaar zijn, meer bereikbaar, meer presteren, meer perfectie. En ‘meer’ klinkt aantrekkelijk, totdat het je adem beneemt.

Een jongen die ik begeleidde werkte parttime, sportte vier keer per week en was actief op meerdere sociale platformen. Op papier had hij alles onder controle. Maar in de sessie zei hij: “Ik voel me leeg. Alsof ik alles doe voor iemand anders, maar ik weet niet eens wie.” Dat is het effect van de onzichtbare druk: je raakt los van jezelf zonder dat je het doorhebt. Je handelt, plant en leeft – maar niet meer vanuit een innerlijke keuze.

De oorzaak? Die zit vaak in wat ik in coaching *sluipdruk* noem. Sluipdruk is geen schreeuwende baas of een confronterende deadline. Het is de continue stroom van kleine invloeden die je gevoel van richting langzaam vervagen. De verwachtingen van je ouders. De succesverhalen van je vrienden. De influencers die je inspireren, maar stiekem ook frustreren. Het feit dat iedereen om je heen ‘door lijkt te pakken’, terwijl jij nog aan het uitzoeken bent wie je eigenlijk bent.

En dat maakt iets met je identiteit. Want als je jarenlang keuzes maakt die niet echt van jou zijn, raak je op een dag jezelf kwijt. Je kunt het moment herkennen aan iets kleins: je zit op de bank en voelt geen zin in iets. Geen richting. Geen vuur. Of je bent juist continu druk, maar er zit geen echte voldoening in. Je lacht op automatische piloot. Je plant op routine. En diep vanbinnen fluistert iets: *is dit het nou?*

Maar die stem wordt overstemd. Door notificaties. Door verplichtingen. Door het gevoel dat je geen tijd hebt om stil te staan, terwijl stilstaan precies is wat je nodig hebt. In high performance coaching noemen we dat ‘de pauze van waarheid’. Het moment waarop je stopt met reageren en begint te luisteren. Niet naar de wereld, maar naar jezelf.

Een jonge vrouwelijke topsporter vertelde me ooit: “Ik dacht dat ik mijn carrière aan het bouwen was, maar ik was eigenlijk bezig met het afvinken van verwachtingen.” Ze trainde keihard, was succesvol, maar voelde zich steeds verder van zichzelf verwijderd. Pas toen ze leerde haar innerlijke ja en nee weer serieus te nemen, kwam ze terug in contact met haar kracht. Niet door harder te gaan, maar door oprecht te worden.

Daar zit de sleutel: je hoeft niet alles te veranderen. Je hoeft alleen te beginnen met eerlijk zijn over waar jij geleefd wordt in plaats van leeft. Waar je energie lekt. Waar je het gevoel hebt te moeten in plaats van te mogen. De druk komt niet altijd van buitenaf – maar hij nestelt zich wel in jou, als je jezelf geen ruimte gunt om te voelen wat echt klopt.

De eerste stap? Vertragen. Niet voor altijd. Maar wel lang genoeg om opnieuw te leren waarnemen. Je hoeft niet direct je baan op te zeggen, je studie te veranderen of je telefoon weg te gooien. Begin kleiner. Vraag je af: *welke keuzes maak ik eigenlijk omdat ik denk dat het moet? En waar*

verlang ik stiekem naar, maar geef ik mezelf geen toestemming voor?

Want mentale onvrijheid is zelden een plotselinge storm. Het is de optelsom van kleine buigingen. Van voortdurend beschikbaar zijn. Van het gevoel dat je nooit genoeg doet. En van de gedachte dat iedereen om je heen de handleiding van het leven al heeft – behalve jij.

Laat dit het moment zijn waarop je jezelf terugroept. Niet door luid te protesteren, maar door stil te worden. Zodat je opnieuw kunt kiezen. En langzaam, op jouw manier, jouw ritme terugvindt.

Wat mentale vrijheid níet is

Voordat we verdergaan, moeten we iets uit de weg ruimen. Laten we helder zijn over wat dit boek niet probeert te verkopen. Mentale vrijheid is geen magisch eindstation waar je nooit meer last hebt van stress, twijfel of onzekerheid. Het is geen vier-uur-durende ochtendroutine met ijsbaden, affirmaties en ayahuasca-thee. En het is al helemaal geen excuus om overal met een soort spiritueel airtje boven te staan en jezelf buiten schot te houden.

Sterker nog: mentale vrijheid is rauw. Echt. Soms rommelig. Het is niet altijd zen. Je voelt je niet constant ‘aligned’. Je hebt niet altijd overzicht. En je hoeft dat ook niet te faken. Vrijheid in je hoofd betekent niet dat je niets meer voelt – het betekent dat je alles mag voelen, zonder dat het je volledig overneemt. Je hebt ruimte. Keuzevrijheid. En dat is iets heel anders dan emotionele controle of ‘positief denken’.

Een jongen van 20 zei ooit: “Ik dacht dat mentaal sterk zijn betekende dat ik me nooit slecht mocht voelen. Maar ik voel me vaak juist kut, dus ik dacht: dan faal ik.” Toen we samenwerkten, ontdekte hij dat mentale vrijheid juist begint bij erkenning. Je hoeft je emoties niet weg te poetsen. Je hoeft ze alleen niet meer je stuur in handen te geven.

In high performance coaching draait het niet om het vermijden van ongemak, maar om het vergroten van je draagkracht. Je leert niet om dingen weg te drukken, maar om ze te zien voor wat ze zijn: *informatie*. Gedachten zijn geen bevelen. Gevoelens zijn geen feiten. Jij bent niet wat je denkt of voelt. Jij bent degene die kiest wat je met die gedachten of gevoelens doet.

En precies dat is mentale vrijheid.

Het is het moment waarop je wakker wordt en je merkt dat je hoofd alweer aanstaat – maar je er niet automatisch in meegaat. Het is die seconde tussen het binnenkomen van een appje en je impuls om te antwoorden, waarin je denkt: *wil ik dit eigenlijk wel nu?* Het is het inzicht dat je onrustig bent, niet

omdat er iets mis is met jou, maar omdat je lichaam en hoofd overspoeld zijn. En dat je daar iets mee mag. Of juist niets mee hoeft.

Mentale vrijheid is ook níet: lak hebben aan alles en iedereen. Je grenzen bepalen niet dat je niemand meer binnenlaat, maar dat je wéét waar je voor kiest. Je leert omgaan met kritiek, zonder dat het je identiteit aanvalt. Je leert verantwoordelijkheid nemen, zonder jezelf uit te putten. Je leert aanwezig zijn, zonder je op te branden.

Je gaat merken dat het steeds makkelijker wordt om ‘nee’ te zeggen zonder schuld. Om te voelen waar je behoefte aan hebt – en daar naar te handelen. Niet om anderen te pleasen, maar om trouw te blijven aan jezelf. Dat voelt in het begin spannend, soms zelfs egoïstisch. Maar het is juist de basis voor echte verbinding, echte keuzes, en echte rust.

Dus nogmaals: mentale vrijheid is geen hype. Geen lifestyle. Geen filter op Instagram. Het is het diepe, stille besef dat jij het middelpunt van jouw leven bent – en dat alles wat daaromheen gebeurt, daar niet automatisch zeggenschap over heeft.

Je hoeft je leven niet te optimaliseren tot perfectie. Je hoeft niet elke dag op je best te zijn. Maar je mag wel leren om weer eigenaar te worden van je binnenwereld. Om de afstand tussen prikkel en reactie te vergroten. En om je keuzes te laten ontstaan vanuit jouw waarden, in plaats van de verwachtingen van anderen.

Want dat is mentale vrijheid. Niet dat je leven perfect verloopt. Maar dat jij leert: *ik ben niet mijn gedachte, ik ben niet mijn angst, ik ben niet mijn stress*. Ik heb ze – en ik mag kiezen wat ik ermee doe. En dát verandert alles.

Waarom het je niet lukt (en het niet jouw schuld is)

Misschien heb je al vaker gedacht: *Nu ga ik het anders doen*. Je verwijdt apps. Je koopt een papieren agenda. Je zegt een paar dingen af waar je toch geen zin in had. Je hebt zelfs boeken gelezen over mindfulness, gewoontes, dopamine, discipline. Maar toch... beland je steeds weer in datzelfde gevoel: te vol in je hoofd. Te weinig tijd. Te veel prikkels. En dat vage, knagende besef dat je jezelf ergens onderweg bent kwijtgeraakt.

Dat komt niet omdat je zwak bent. Of dom. Of lui. Het komt omdat je leeft in een wereld die niet gebouwd is op rust, reflectie of zelfzorg – maar op actie, zichtbaarheid en snelheid. Alles is ingericht op ‘meer’: meer content, meer prestaties, meer connecties, meer prikkels. En wat het moeilijk maakt, is dat het verpakt wordt als vrijheid. Je *mag* alles. Je *kunt* alles. Maar de bijwerking is dat je het gevoel hebt dat je ook *alles moet*. En dat je altijd achterloopt.

Ik coachte een jonge vrouw die een succesvolle carrière had, een mooi sociaal leven en zelfs tijd maakte voor sport. Ze deed álles ‘goed’. En toch zei ze: “Ik heb het gevoel dat ik de hele tijd net niet genoeg ben. Alsof ik aan het overleven ben in mijn eigen planning.” En dat is precies wat zoveel mensen voelen – maar zelden uitspreken. Omdat het lijkt alsof je geen reden hebt om te klagen. Alles lijkt toch prima? En toch voel je dat het wringt.

Het probleem zit niet in jou. Het zit in het systeem waar je in beweegt. Je brein is nooit gemaakt voor zoveel continue input. Je aandacht is geen eindeloze bron. Je zenuwstelsel kan geen onderscheid meer maken tussen een deadline en een echte dreiging, als je nooit pauzeert. En je identiteit kan niet blijven wortelen in likes, prestaties en feedback van buiten, zonder dat het ooit begint te rafelen.

Mentale vrijheid vraagt dus niet om nóg een lijstje, nóg een lifehack, nóg een planningstool. Het vraagt iets wat veel fundamenteeler is – en eerlijk gezegd: veel moediger. Het vraagt dat jij leert bouwen aan iets dat je waarschijnlijk nooit geleerd hebt: een innerlijk anker.

In high performance coaching is een van de eerste principes: *je externe omgeving mag je interne staat niet voortdurend dicteren*. Maar hoe vaak gebeurt dat wel? Je humeur hangt af van wat iemand zegt. Je daggevoel hangt af van hoeveel werk je afkreeg. Je zelfbeeld schommelt mee met je prestaties of het aantal reacties op een post. En het sluipt erin. Voor je het weet, leef je extern gestuurd. Je hoofd staat altijd ‘aan’, maar je ziel voelt uit.

Ik voelde me constant alsof ik mezelf moet bewijzen. Niet eens omdat anderen het vroegen, maar omdat ik bang was om vergeten te worden. Dat is het effect van een wereld die draait op zichtbaarheid. Waar je pas telt als je ‘in beeld’ blijft. En dat is slopend – tenzij je leert om ergens anders op te bouwen.

Dát is waar dit boek over gaat. Niet over ‘ontsnappen aan de wereld’, maar over steviger in jezelf leren staan. Niet over alles uit je leven schrappen, maar over bewuster kiezen. Niet over een perfect ochtendritueel, maar over een eerlijk avondgesprek met jezelf: *Leef ik vandaag echt op mijn voorwaarden?*

En dat leer je niet in één dag. Je gaat terugvallen. Je zult momenten hebben waarop je opnieuw te veel scrollt, te veel zegt, te weinig voelt. Dat is menselijk. Maar de kunst is niet om perfect te worden – de kunst is om steeds sneller te herkennen wanneer je van jezelf afdwaalt, en weer terug te keren.

Dus als je tot nu toe hebt gedacht dat jij het probleem bent: laat dat idee los. Jij bent niet het probleem. Maar je hebt waarschijnlijk wél moeten leren