

# DE KLIK

DR. SERVAAS BINGÉ

# DE KLIK

**KIES NU VOOR JE BESTE ZELF**

## **VOORWOORD**

De klik maken	14
Vier stappen om de klik te maken	16
Ready, set, go!	18
Voor wie is dit boek geschreven?	18

## **I STAP VOOR STAP**

### **WAAR IS DE HANDLEIDING?** 23

Ik hou van het brein	23
Een belangrijk verschil	24
Een tweelagig probleem	26
In de machinekamer van het brein	28
Hoe we het nu oplossen	35
Ben je klaar om jezelf te herontdekken?	39
Ben je klaar om jezelf te herontdekken (bis)?	39

### **LEREN WELKE RICHTING ONS KOMPAS AANWIJST** 45

Wat is succes voor jou?	45
Wist Maslow wat we nodig hebben?	46
Zes universele drijfveren	48
Ontdek jouw zes kernbehoeften	57
Een andere definitie van succes (en dé formule voor geluk)	66
Vier vragen om te weten wat succes (niet) is	67

### **STARTEN MET GROEIEN** 73

Er komt ons niemand redden	73
Welke klik(s) wil jij maken?	76
De kracht van beslissingen	80
Aan de slag!	84
Hoe scoor jij in je leven?	90

## 2 HERSCHRIJF JOUW REGELS

### DE REGELS VAN HET LEVEN 97

De soorten regels	97
Een van de regels die mij tegenhoudt	99
Belemmerende overtuigingen	102

### WAAROM WE REGELS VOLGEN 105

Ons innerlijke geloofssysteem	105
Zelfbeeld onder constructie	106
Soorten zelfbeelden	107
Hoe we ons zelfbeeld vormen	108
Life's like an onion	115

### DE REGELS HERSCHRIJVEN 121

Stappenplan	121
Je regels herschrijven: waarom?	122
De waardenoefening	127
Schrijf jouw persoonlijke missionstatement	130
De stappen van jouw persoonlijke missieverklaring	132
Enkele niet-onderhandelbare regels voor iedereen	135

## 3 SLUIT VRIENDSCHAP MET JE GEVOELENS

### ONZE GEVOELENS VERKENNEN 143

Hoe voel je je?	143
5xG	145
Wat gebeurt er als er iets gebeurt?	146
Niet alle gevoelens staan in de Van Dale	148
De Aap in het laboratorium	154
Hoe emoties ontstaan	159

### ONZE GEVOELENS ERKENNEN 163

De 'staat van zijn' oproepen die ons vooruithelpt	163
Gevoelens in de war	166
Nog wat dieper op emoties ingaan	171

### ONZE GEVOELENS HERKENNEN 179

Samenvatting: emotionele axioma's	179
De grote emotie-oefening (do try this at home!)	181
Dieper naar de kern	184
Hoera, proficiat en bravo	192

## 4 DE KRACHT VAN ACTIE

### DE KRACHT VAN ACTIE ONDER-NEMEN 197

Wake up!	197
Nog een formule voor geluk	199

### OVER UITSTELGEDRAG EN EXCUSES 203

Hoe <i>De klik</i> tot stand kwam	203
Peter Paniek	208
De emotie achter uitstelgedrag	210

### MOTIVATIE EN DOELSTELLINGEN 213

De motivatiecode kraken	213
Waarom voornemens falen	216
Slimmer doelen stellen	219
Doen	221
Doen!	225

## **5 OVERWIN WEERSTAND MET GEZONDE GEWOONTES EN ROUTINES**

### **WAAROM WEERSTAND NIET EENS ZO SLECHT IS** 231

De weg van de meeste weerstand, graag!	231
Gebruik je obstakels	235
Het andere geheime wapen	237
Inspiratie om één steen te verleggen	241

### **VERDIEPEN IN GEWOONTES** 245

Hoe je gewoontes veranderen	245
Hoe het werkt in het brein: neuroplasticiteit	251
Wonderlijk je dag starten	257
Terugblik op mijn routines	261
Wat extra gewoontes om te overwegen	263

### **NAWOORD**

Is dit nu psychologie of spiritualiteit?	269
Een spoedcursus psychologie en gedragsverandering	272
Om af te sluiten	276

# **VOORWOORD**

Ik heb meteen een vraag voor je. Toen je vijf jaar was en iemand vroeg wat je later wou worden, wat was dan jouw antwoord? Misschien zei je dat je juf of dierenarts wou worden. Of misschien kapper, superheld of striptekenaar. Denk daar even over na. Wat ben je uiteindelijk geworden? En hoe verschillend is dat van jouw kinderdroom?

Ik wou Peter Pan worden. Daar hoefde ik niet lang over na te denken. Mijn *pepe* Maurice had me begin jaren tachtig meegenomen naar de Disney-versie van de moedige, speelse jongen met het groene petje en de pluim op zijn hoofd. Wat een held! Met elfenstof kon hij Wendy, waar ik net als hij ook stiekem verliefd op was, en haar broertjes van Londen naar Neverland brengen om er met enkel een dolkje en wat pienterheid piraten te verslaan! Peter Pan was mijn eerste rolmodel en inspireert me tot op de dag van vandaag.

Ik heb deze vraag gesteld aan mijn jonge neefjes, nichtjes en hun vriendjes, en dat leerde me dat de topantwoorden prinses, voetballer en brandweerman zijn. Maar eigenlijk deden hun antwoorden er niet toe, ik wou vooral hun energie voelen toen ze antwoord gaven. Kinderen zeggen vaak heel snel wat ze willen worden. Ze zijn enthousiast, overtuigd en zelfzeker. 'Ik ga clown worden!' roepen ze dan. 'Ik wil in het circus wonen!' Ze zien het heel levendig en helder voor hun ogen.

Als je dezelfde vraag stelt aan een volwassene, gebruikt die veel complexere taal. 'Ik zou eigenlijk ooit graag ondernemen en een eigen zaak starten.' Dan valt er vaak een pauze, waarna ze doorgaan met: 'Maar ik weet niet of me dat gaat lukken en ik kan toch ook mijn huidige job niet opgeven?' In de antwoorden van volwassenen bespeuren we twijfel, voorzichtigheid en gereserveerdheid. Ze zijn pessimistisch maar noemen het 'realistisch zijn'.

Het verschil tussen de mindset van kinderen en die van volwassenen is het gevolg van sociale conditionering. Dat betekent dat we gewoontes hebben aangeleerd door onze omgeving, we zijn beïnvloed door anderen. Het kindse optimisme behouden en blijven geloven dat alles mogelijk is, is moeilijk wanneer we opgroeien. Soms wordt het, onterecht, zelfs als not done veroordeeld. Onze hersenen krijgen allerlei input van onze omgeving, we vormen ons zelfbeeld en onze identiteit. We krijgen zogenaamde verantwoordelijkheden. De zorgeloze

kern, onze essentie, waarmee we op de wereld zijn gekomen, wordt door onze omgeving en omstandigheden helaas wat bezoedeld. Daardoor zijn we als volwassene vaak niet de meest pure of authentieke versie van onszelf.

Ook deze Peter Pan is natuurlijk geen vijf jaar gebleven. Toen ik dertien was, trok het artistieke leven me aan. Ik droomde ervan om acteur te worden, gedichten te schrijven en te schilderen. En toch koos ik op mijn achttiende voor geneeskunde. Met een diploma van de toneelschool zou ik geen deftig leven kunnen opbouwen, zeiden mijn ouders. Ik geloofde dat en dus stak ik de acteur in mij in een kooitje. Sociale conditionering dus. Na de schoolbanken had ik dan weer de ondernemerskriebel te pakken. Ik voelde dat ik niet alle facetten van mezelf kwijt kon in mijn baan als arts. Ik miste iets. Enkele jaren geleden besloot ik om alle kooitjes weer te openen. Intussen ben ik 42, heb ik al wat kleine dromen waargemaakt en bouw ik verder aan de grote. Ik ben én arts én ondernemer én toch een beetje artiest. Ik heb een ongelukkig mooie tijd in mijn eigen Neverland. Met dit boek hoop ik jou ook wat elfenstof te geven...

## DE KLIK MAKEN

Heeft ooit al iemand tegen je gezegd: 'Ik heb de klik gemaakt!'

Heel vaak is degene die dat zegt succesvol geweest in het bereiken van een doel. En al wat nodig was, was het maken van 'de klik'. De rest ging vanzelf. Ons hoofd is vaak ons sterkste wapen, maar ook onze grootste vijand.

Ik mocht in mijn leven al veel inspirerende mensen ontmoeten. Van de leuke ooms en tantes als kind, tot de atleten die ik kon begeleiden in mijn topsportcarrière. Van gedreven teamleden binnen onze eigen start-up tot wijze mentoren in het ondernemersland waar ik me met plezier in gooide. Ik sprak met doorwinterde CEO's die geweldige dingen in beweging hebben gezet, maar evengoed met mensen die me vol trots en een kracht in hun ogen kwamen bedanken omdat ze na het lezen van een van mijn boeken hun leven hadden veranderd. Maar ze hoeven me niet te bedanken. Uiteindelijk hebben ze de verandering zelf en vanuit hun eigen kracht verwezenlijkt. Ik ben blij

en dankbaar dat ik dat steentje heb kunnen verleggen, maar de stroom van hun rivier hebben ze zelf bepaald.

Kortom, de laatste jaren zag ik rond mij veel mensen 'de klik' maken om in het leven te roepen waar ze tot voor kort enkel van konden dromen. Van breken met verslavingen tot een actieplan om de beste versie van zichzelf te worden. Van het ombuigen van angsten en sombere gevoelens tot het bereiken van een grote ondernemers- of levensdroom. Na het maken van de klik leek alles mogelijk.

Wat is dat dan precies? Wat gebeurt er eigenlijk bij mensen die de klik gemaakt hebben? Is er daadwerkelijk een knopje in het hoofd dat we kunnen omschakelen? Of is het iets gecompliceerder? Het fascineerde me mateloos en ik wou er meer over weten. Ik praatte soms urenlang met 'klikmakers' en dook in de studieboeken om erover te lezen.

Het leek erop dat het maken van de klik een gebeurtenis was die op een fractie van een seconde kan plaatsvinden. Plots was er een leven voor en na de klik. Daar waar het vóór de klik maar niet lukte om van dat glas wijn, die sigaretten of de zakken chips af te blijven, ging dat nadien schijnbaar moeiteloos. Voor het maken van de klik zag ik een jonge vrouw vastzitten in een relatie waar ze zich niet goed in voelde, en na de klik straalde ze en dook ze vol zelfvertrouwen opnieuw het avontuur van het leven in. Ik sprak met mensen die hun vaste job opzegden, risico's namen en kozen voor een eigen onderneming of voor het volgen van de opleiding fotografie die ze al zo lang wilden volgen.

En inderdaad, de klik maken komt in feite neer op het nemen van een beslissing. Je beslist op een moment dat je niet meer zal roken, dat je je leven in handen neemt, dat je aan dat businessplan of dat boek begint, en je komt in actie. Heel consistent voeren klikmakers die acties uit die bij hun beslissing passen. Om het duidelijker te schetsen zonder te veroordelen: niet-klikmakers ondernemen ook actie, maar die past veel minder bij een duidelijke beslissing en ze roepen zelfs excuses in om een actie te vergelijken. De rookstopper kan tegen zichzelf zeggen: 'Ik ben vanaf nu een niet-roker' en geen enkele sigaret meer aanraken. Of hij of zij kan zeggen: 'Op een feestje kan ik wel eens eentje



roken' en voor we het goed en wel doorhebben zit er weer elke dag een pakje in de binnenzak. En zo gaat het met veel keuzes...

Waarom is de ene mens in staat om die beslissing krachtig te nemen en blijft het bij de andere mislukken? Kunnen we die psychologische code kraken? Ik ben zelf geen psycholoog, maar ik geloof van wel. Ik denk dat er een *state of mind*, een mindset is waarin het makkelijker is om de klik te maken. Als we kunnen doorgronden wat die mindset is, kunnen we die dan bij onszelf inplanten? Ook daar durf ik volmondig 'ja' op te zeggen. Voorafgaand aan het maken van de klik ligt een proces dat bestaat uit enkele stappen die we kunnen doorlopen en waardoor de kans op succes verhoogt. Dat proces, het creëren van die mindset om dan de juiste beslissing of 'de klik' te maken, wil ik je in dit boek tonen.

#### VIER STAPPEN OM DE KLIK TE MAKEN

In het proces dat zich afspeelt rond het maken van de klik onderscheid ik vier fases. Ik heb dit boek dus in vier grote stappen opgebouwd. Een eerste stap is het geven van een duidelijke definitie aan ons speelveld. Welke regels gaan we volgen? Welke regels gaan we niet (meer) volgen? Het leven is een spel waarin we tot op zekere hoogte zelf de regels kunnen bepalen. Dus dit doen we eerst en vooral! Vanuit onze eigen duidelijke regels kunnen we veel makkelijker beslissen wat het is dat we willen bereiken. Het gaat hier nog niet over het uitwerken van doelstellingen, dat komt later in het proces. Ik heb het over antwoorden vinden op het waarom der dingen en vragen zoals: 'Wat betekenen de dingen voor mij? Wie wil ik zijn? Waar wil ik op focussen?' Als we de antwoorden op deze vragen kennen, kunnen we ons veel gericht bewegen op het speelveld van het leven. Ik gebruik de term 'speelveld' heel bewust. De dingen en onszelf niet altijd té serieus nemen helpt om ontspannen in het leven te staan.

Als we ontspannen in het leven staan en weten wat we willen, gaan we in de tweede grote stap leren hoe ons lichaam en onze geest ons kunnen helpen of tegenwerken. Onze grootste saboteur zijn we namelijk zélf. We hoeven dus niet langer onze ouders, ex-lief of baas te verwijten dat iets niet lukt. We gaan zelf aan de slag en nemen de controle in eigen handen. Kiezen voor jezelf

zal ons bepaalde gevoelens geven. Die gevoelens zijn goud waard! Gevoelens kunnen positief zijn of negatief. Ze kunnen ons verlammen of ze kunnen ons drijven. We kunnen ze negeren en ervan weglopen, maar we kunnen ze ook omarmen. Is het niet eens tijd dat we leren dat onze gevoelens ons niet in de weg hoeven te staan, maar net medestanders zijn die bij ons interne leger horen? We hebben ze nodig. Gevoelens zijn richtingaanwijzers, en ook al hoeven we ze niet altijd blindelings te volgen, ze kunnen een geweldige boodschap brengen. Ze geven ons een rechtstreekse inkijk in hoe dicht we bij onze kern zitten en of we het juiste spoor aan het volgen zijn. We gaan ermee aan de slag.



Natuurlijk gaan we ook actie ondernemen. Stap drie nodigt je uit om, rekening houdend met jouw regels en gevoelens, de juiste stappen te leren kennen en ze ook daadwerkelijk uit te voeren. We gaan onze acties vertalen in tastbare doelstellingen en zorgen dat de motivatie van binnenuit komt. Soms zal dat heel makkelijk en helder zijn. Soms zal dat moeizaam en tergend traag gaan.

De weerstand die we tijdens onze acties zullen ondervinden is de vierde stap die we nemen. Deze is niet te vermijden, maar is tegelijk een enorme kans om te groeien. Niet alleen brengt die weerstand ons terug naar stap 1 en 2, zodat we onszelf steeds beter leren kennen, maar bovendien helpt hij ons in het creëren van positieve gewoontes en hopelijk zelfs blijvende gedragsveranderingen. We kennen allemaal de boutade van kortetermijndiëten. Doe een crashdieet en onmiddellijk ben je 15 of 20 kilo kwijt. Meteen resultaat, hoera! Maar... volhouden lukt dan weer niet omdat het te veel wilskracht en motivatie vraagt, of omdat het eigenlijk nog ongezonder is dan wat we voordien

deden. We hebben een diepgaandere gedragsverandering nodig om op lange termijn gezond te blijven. Ik geloof niet meer in quick fixes. Ik heb zelf ook veel van die diëten geprobeerd en elke keer kwamen de kilo's er nadien weer bij. Er is maar één iets dat echt werkt om je gedrag blijvend te veranderen: nieuwe gewoontes. En dat geldt in elk domein, of het nu gaat om gezondheid of dromen waarmaken.

## READY, SET, GO!

In dit boek wil ik je meenemen in je eigen hoofd. Ik wil je met heldere woorden en in begrijpelijke taal uitleggen hoe de menselijke geest werkt én ons tegenwerkt. Als we onze eigen psychologische code kraken kunnen we zelf(s) voor geluk kiezen. *De klik* leert ons dat we zelf de regels van ons leven bepalen en dat onze gevoelens onze bondgenoten zijn. We krijgen handige bruggen naar echte actie, positieve gewoontes en blijvende gedragsverandering. Tot slot ontdekken we de weerstand in onszelf en hoe we ook die in ons voordeel kunnen draaien.

Dat is mijn doel met dit boek. Een beetje voor mezelf, ik geef het toe. Ik heb zelf ook periodes gekend waarin het donker werd, waarin niets leek te lukken. Maar ik heb gekozen om het positieve te blijven zien. Ik heb me hard op mezelf gefocust om de beste versie van mezelf te worden. Ik heb gelezen, gestudeerd, documentaires bekeken en podcasts beluisterd. Ik ben gevallen en opgestaan. *Ik heb plezier gekend, ik heb ellende gekend. Ik heb toejuichingen gehad, bloemekes, AC/DC, Chérie, Bakske vol met stro...*<sup>[1]</sup> Maar bovenal heb ik geleerd om de mens die ik wil zijn te zijn. De inzichten die ik hiermee opstak wil ik neerschrijven, zodat ik ze zelf nooit meer vergeet.

## VOOR WIE IS DIT BOEK GESCHREVEN?

Maar ik schrijf het ook voor jou. Meer nog, ik wil het boek maken dat ik had willen lezen toen de weg steil bergop ging. En wie jij bent, dat weet ik vandaag niet. Gelukkig weet jij het wel. Misschien ben je een gedreven mens die iets

wil maken van het leven en hoge ambities en grote dromen heeft. Misschien ben je iemand die al jaren vastzit in een job of een relatie waar je eigenlijk uit wil, maar durf je de stap niet te zetten. Misschien ben je iemand die hele zware dingen heeft meegemaakt die je blijven achtervolgen en krijg je het maar niet voor mekaar om die zware rugzak lichter te maken, laat staan hem achter te laten. Misschien zit je nu op een hoge berg of in een diep dal. Misschien heb je al een weg afgelegd, heb je verschillende therapieën gevolgd, heb je medicatie genomen of neem je er nu. Misschien ben je ten prooi gevallen aan verslavingen om het leven wat draaglijker te maken. Elkeen van ons zit in dit leven op de plek waar we nu moeten zijn. En het is niet aan mij om een oordeel te vellen. Het is niet aan mij om schuld toe te wijzen. Zoals we zullen zien in dit boek vellen we al te vaak, bewust en onbewust, oordelen over onszelf en anderen. En dit boek zal ook aantonen dat dat ons niet helpt in de zoektocht naar een grenzeloos en liefdevol leven.

Want het maakt niet uit wie je bent. Eerst en vooral: je bent mooi! En ook: je bent niet alleen. We zijn allemaal op weg. Op weg naar waar? Naar waar je wil! Dat mag jij zélf kiezen. Er is geen doel om te halen en er zijn geen punten te verdienen. Het gaat niet om wie de eerste of de meest bewuste persoon is. Het gaat niet om de grootste, de mooiste, de stoerste... Het gaat erom dat we leren dat het onze weg is die we afleggen, een weg die ons leven de moeite waard maakt. Probeer te genieten van het uitzicht, van heerlijke ontmoetingen en van de uitdagingen die op je pad komen. Ze helpen je vooruit, al geef ik toe dat dat niet altijd helder te zien is. Dat de waan van de dag of de bagage van een mensenleven vaak roet in het eten gooit. Hoe dan ook, ik hoop oprecht dat elke lezer een positieve boodschap en kracht uit dit boek haalt.

Ik weet dat ik hiermee een hoge ambitie uitspreek. Maar ik zag het al zo vaak gunstig uitdraaien bij mijn lezers en kon het zelf op enkele domeinen in mijn eigen leven al succesvol ervaren. Niemand is volmaakt, en dat hoeft ook niet. Want we hebben meer in de hand dan we zelf geloven. Als jij daar ook van overtuigd bent, dan hebben we een klik en neem ik je graag mee in een boek waarvan de hoofdrol nog moet worden uitgeschreven. Die hoofdrol in jouw leven... Dat ben jij.

## Dokter Servaas

[1] Met dank aan Raymond van het Groenewoud (*Je veux de l'amour*)

# 1

— HOOFDSTUK 1 —

## **STAP VOOR STAP**

**'YOU'RE ALWAYS  
ONE DECISION AWAY  
FROM A TOTALLY  
DIFFERENT LIFE'**

— @FREDERIK\_NAERT —

# WAAR IS DE HANDLEIDING?

## IK HOU VAN HET BREIN

Ik hou van het brein. Hoe het van niets iets kan maken. Hoe het prachtige kunstwerken en muziekstukken kan doen ontspruiten uit enkel een ontastbaar idee. Hoe het menselijke interactie mogelijk maakt en geluk kan creëren. We worden geboren met een heerlijke machine die ons van alles kan geven in het leven.

Helaas komen we ter wereld zonder een degelijke handleiding om ermee te leren werken. Meer nog, van zodra we geboren worden beginnen de mensen om ons heen (en later ook wijzelf) op alle knopjes te duwen en maken we veel scharniertjes van die wonderlijke machine kapot. Dat doen we door hoe we met elkaar omgaan en door het stiefmoederlijke onderhoud – lees: een ongezonde levensstijl. Dat is jammer, want daar gaat ons brein van sputteren. En dan doet het niet de dingen voor ons die het zou kunnen doen.

Dit is een toolkit voor jouw beste leven. Of een handleiding die je leert gebruikmaken van een complexe machine: jouw brein. Een gebruikershandleiding voor de hersenen. Er is zoveel dat we niet weten over de hersenen, en zoveel waar experts het nog niet over eens zijn.

De eerste keer dat ik echt gefascineerd was door het brein, was de dag dat mijn meter stierf. Ik zat toen in het tweede jaar geneeskunde en kende nog niet zoveel van de werking van het lichaam. Ik kon dus moeilijk begrijpen dat iemand er plots niet meer was. De dood is het moment waarop het hart stopt met kloppen en de organen in het lichaam stoppen met werken. Maar het denken, de ziel, de geest? Waar is dat naartoe? Om dat te verklaren moest ik eerst een belangrijk verschil ontdekken.