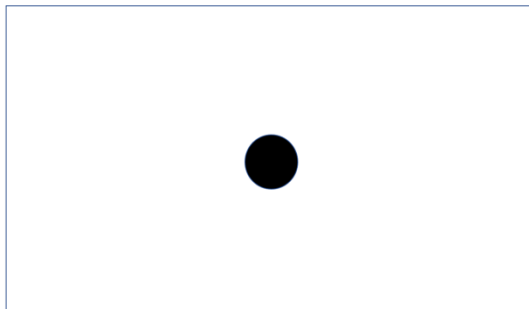


MINDSET

Lezing Stichting Wijsamenwerkingsverband Oegstgeest 27/11/2024



Je MINDSET gaat over je manier van kijken en wat dit doet met je denken, voelen en doen. Door welke lens kijk jij naar jezelf, anderen en de wereld om je heen?



Testje: Wat zie jij? Zie je vooral een zwarte stip? Het is een metafoor voor het leven waar de zwarte stip staat voor alles dat we niet willen: fouten, persoonlijke zwakte en onmogelijkheden. Kijk je anders, dan zie je dat de stip onderdeel uitmaakt van iets groters: het witte vlak. Het witte vlak staat voor alles dat we juist wél willen: de dingen die goed gaan, persoonlijke kracht, kansen en mogelijkheden. Maar, die zien we vaak niet omdat de zwarte stip zo aan onze aandacht trekt.



Op de sportvelden en in het leven zorgt een eenzijdige focus op de zwarte stip ervoor dat je je piekerverstand activeert. Het is gericht op problemen en onmogelijkheden en doet je lichamelijk en mentaal verkrampen waardoor alle creativiteit verdwijnt.



Een focus op het witte vlak activeert je functionele verstand. Het is gericht op oplossingen en mogelijkheden en doet je zowel lichamelijk als mentaal ontspannen. Ontspanning is de weg naar plezier en flow (grootse prestaties).



Waarom is de mens zo gericht op de zwarte stippen? Omdat deze mindset ons als soort heeft doen overleven. In de oertijd was het belangrijker om die hongerige beer, die zwarte stip, niet over het hoofd te zien, want zag je die over het hoofd, dan kon dat weleens je leven kosten. Voor je overleving maakte het dan niets uit of je getalenteerd, leuke kinderen had of dat het mooi weer was. Nu leven we in een maatschappij zonder hongerige beren, met een brein dat de maatschappelijke

veranderingen niet heeft kunnen bijbenen en nog steeds - vooral - afgesteld staat op het detecteren van mogelijke beren op de weg. Dat staat veel plezier, mooie prestaties en positieve gezondheid in de weg. Er bestaat geen knop waarmee je permanent vooral het witte vlak zal zien. Wel kan je je aandacht trainen, net zoals je een spier traint in de sportschool. Hoe vaker je het traint, hoe flexibeler en sterker die wordt. En, je kan meer doen.

Doelen



- Werk in verbeterprocessen met doelen. Doelen motiveren, inspireren en geven richting.
- Richt je op wat je wél wilt in plaats van niet!
- Vertaal je doel naar concreet gedrag: wat doe je anders dan je nu doet, als je je doel(en) hebt behaald?
- Werk met de 1% regel. Wat kan je elke dag met 1% verbeteren om dichterbij je einddoel te komen? Kijken vanuit kleine stapjes werkt omdat ons brein alleen maar kan leren in kleine stapjes.

Kracht

Richt je in verbeterprocessen vooral op persoonlijke kracht in plaats van zwakte. Voor sporters logisch maar 87% van alle volwassenen buiten de sport richt zich vooral op het verbeteren van zwakke punten. Deze aanpak leidt tot middelmaat. Buig dit om. Natuurlijk hoort het verbeteren van je zwakke punten er ook bij maar je kan je tijd, energie en aandacht maar één keer inzetten. Werk vooral aan het nog sterker maken van je sterke punten én probeer deze in de praktijk zoveel mogelijk in te zetten. Dát is de basis voor ontspanning (plezier) en de grootste vooruitgang.

Positieve communicatie

Duik bij je eigen prestaties en die van anderen vooral op alles dat goed gaat! Laat dan van je horen en wees vaker stil als het fout gaat, omgekeerd aan wat we gewend zijn te doen. Alles wat je aandacht geeft groeit.

Ja maar, moeten we dan de hele dag door positief zijn en alle negatieve zaken negeren? Zeker niet. Dit is een verhaal over balans en dan vooral de onbalans in het leven in het voordeel van die paar minpunten ten koste van al die pluspunten.



Samenwerken en (samen) leven draaien voor een groot deel om de vraag hoe jij jezelf en anderen laadt. Doe je dit vanuit een focus op de zwarte stippen, dan laad je jezelf en anderen vooral met negatieve emoties en zullen mensen gaan verkrampen. Plezier, flow en (top)prestaties komen voort uit een positieve lading, vanuit een focus op - vooral - het witte vlak. Positieve emoties maken mensen ook veerkrachtiger, stressbestendiger en creatiever (positieve gezondheid!).

Veel succes!

Daan Jensen www.daanjensen.nl