

VAN BANKZITTER TOT TOPPER!

LEER JEZELF IEDERE DAG TE ACTIVEREN EN BEREIK
WAAR JE ALTIJD VAN GEDROOMD HEBT.



Wouter Lagendijk



CONGRATULATIONS
YOU ARE NOW AT

RU PEAK, TANZANIA, 589



VAN BANKZITTER TOT TOPPER!

LEER JEZELF IEDERE DAG TE ACTIVEREN EN BEREIK
WAAR JE ALTIJD VAN GEDROOMD HEBT.

WOUTER LAGENDIJK

UITGEVERIJ:

Illumina Publishing

ROTTERDAM,
THE NETHERLANDS



OVER DE AUTEUR

WOUTER LAGENDIJK

Wouter Lagendijk is als gedreven ondernemer en marketeer al heel zijn leven gefascineerd door de achterliggende drijfveren van mensen om in beweging te komen. Of het nu gaat om sportprestaties, consumptiegedrag, ondernemerschap of carrière; onder een liggende steen stroomt geen water. Zijn nuchtere en positieve blik op het leven en de moderne maatschappij werken aanstekelijk. Lagendijk is verder werkzaam als marketing adviseur en verzorgt bij bedrijven ook regelmatig lezingen, brainstormsessies en workshops over dit thema.

INHOUDSOPGAVE

VAN BANKZITTER TOT TOPPER!

Maak de reis van bankzitter tot topper.

VOORWOORD	10
1 WAT IS EEN TOPPER?	15
2 DE GEAUTOMATISEERDE & HEDONISTISCHE SAMENLEVING	20
3 LEVEN OP DE AUTOMATISCHE PILOOT	27
4 ZELFREDZAAMHEID, ZELFMOTIVATIE EN ZELFBEHEERSING	34
5 SPORT, BEWEGING EN VERANDERING	42
6 BANKZITTERS VERSUS TOPPERS	53
7 LEER JEZELF ACTIVEREN	62
8 HET GEHEIM VAN WILSKRACHT	74
9 VOLG JE PASSIE & TALENT!	81
10 VIER EN DEEL JE SUCCESSEN	91
11 JONG GELEERD OUD GEDAAN	95
12 DE ECONOMIE & MAATSCHAPPIJ, DAT BEN JIJ!	101
13 MORGEN IS ER WEER EEN NIEUWE DAG!	108
NAWOORD - OVER IVOOLUTION SPORT & LIFESTYLE COACHING	114

Oorspronkelijke titel: Van Bankzitter tot Topper!, Leer jezelf iedere dag opnieuw te activeren en bereik waar je altijd van gedroomd hebt, Uitgeverij Illumnia Publishing, 2013, alle rechten voorbehouden.

Eerste druk: juni 2013

Tweede druk: juli 2013

Uitgegeven door: Uitgeverij Illumnia Publishing

Design: Tamara Pruis

Auteur: Wouter Lagendijk

©2013, Wouter Lagendijk, Uitgeverij Illumnia Publishing in samenwerking met Activation Group B.V.

Dit boek bevat ideeën en meningen van de auteur. Alvorens ingrijpende veranderingen in uw leven of leefpatroon door te voeren consulteer een arts, Sport & Lifestyle coach of professionele dienstverlener. De auteur en de uitgever zijn niet verantwoordelijk voor verlies of risico, persoonlijk of niet persoonlijk, dat is opgelopen door direct of indirect bepaalde inhoud van dit boek toe te passen.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt worden door middel van druk, fotokopie, microfilm, geluidsband, elektronisch, of op welke andere wijze ook en evenmin in een retrieval system worden opgeslagen zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Hoewel dit boek met veel zorg is samengesteld aanvaardt de schrijver noch uitgever enige aansprakelijkheid voor schade ontstaan door eventuele fouten en/of onvolkomenheden in dit boek.

Voor mijn kleine trots, Leander

**“THERE IS NO
PASSION TO BE
FOUND PLAYING
SMALL—
IN SETTLING
FOR A LIFE THAT
IS LESS THAN
THE ONE YOU
ARE CAPABLE
OF LIVING.”**

— Nelson Mandela



VOORWOORD

Wat jouw omschrijving van succes ook is—een goede baan, uitzonderlijke prestaties, een gelukkig en onbezorgd leven, financiële zekerheid of de vrijheid om dat te doen wat je hart je ingeeft—het uitzicht op de top ziet er voor iedereen anders uit. Bij het lezen van de titel van dit boekje zul jij dan ook vast en zeker je eigen gedachten en ideeën hebben. Door oefening, zelfbeheersing en wilskracht is het voor iedereen haalbaar om de top te bereiken. En daar probeer ik je in dit inspiratieboekje van te overtuigen.

Want ook jij zult bewust of onbewust ervaren hebben dat we in een maatschappij leven die steeds meer van ons eist. Zonder dat we er erg in hebben wordt de lat iedere keer een stukje hoger gelegd. Of het nu gaat om het verwachtingspatroon dat we hebben van onze opgroeiende kinderen, de vele talentshows die dagelijks onze huiskamer binnenvliegen of onze prestaties op werk. We worden in toenemende mate afgerekend en ‘gewogen’ op basis van onze persoonlijke prestaties.

Het is dan ook niet voor niets dat zowel het aantal awards, certificaten en onderscheidingen als talentenjachten en rankings, de afgelopen jaren een enorme vogelvlucht heeft genomen. We laten ons maar al te graag labelen en onderscheiden. Erkenning voor onze persoonlijke prestaties en een hogere ranking werken statusverhogend en vergroten ons perspectief op toekomstig succes. Sterker nog, uit recent gedragsonderzoek van verschillende universiteiten is gebleken dat wij ons er zelfs naar gaan gedragen. Zo bleek recent tijdens de Amerikaanse verkiezingen dat de mensen die door een slimme campagne voorafgaand aan de verkiezingen bestempeld werden als politiek betrokken, ook gemiddeld vaker naar de stembus gingen. We gedragen ons naar ‘het stempel’ dat we krijgen, of zoals de Amerikanen zeggen: “We live up to our image”.

Ter illustratie zomaar een greep uit de kast van de vele onderscheidingen, talentenjachten en rankings die ons land rijk is: Topman van het jaar, een Koninklijke onderscheiding, de DJ Top 100, de Quote 500, The Voice of Holland, de Rotterdamse Ondernemersprijs, Medewerker van het jaar, Sportman van het jaar, de Startende ondernemerprijs en nog vele anderen. Daarbij opgeteld alle beroepsgroepen waar we tegenwoordig naast onze reguliere opleiding en werkervaring een certificaat voor kunnen behalen: Certified Controller, Certified Fitness Instructeur, Certified Marketeer, Certified Technican, Certified Trainer en ga zo nog maar even door.

Door de wildgroei van prijzen, rankings en certificaten zien wij door de bomen het bos niet meer. Weet jij het nog? “Who’s hot and who’s not? Are you in or are you out?”

Onze toenemende behoefte aan herkenning en erkenning zorgt er inmiddels zelfs voor dat we onze hardloopprestaties via social media graag delen met onze vrienden. Je online status en het aantal volgers op Facebook bepaalt in toenemende mate wie je bent en of je erbij hoort.

In het bedrijfsleven is de selectie aan de poort door certificering en persoonlijke assessments steeds strenger geworden. Multinationals proberen in een steeds vroeger stadium in contact te komen met jong talent. De prestatiedruk en het verwachtingspatroon binnen bedrijven neemt stelselmatig toe.

Aan de ene kant zorgt dit alles ervoor dat we de afgelopen jaren een enorme ontwikkeling hebben doorgemaakt. De snelheid waarmee de maatschappij, de technologie en economie zich ontwikkeld hebben is bijzonder hoog te noemen. Nog nooit eerder volgden veranderingen elkaar in een zodanig hoog tempo op. ICT en nieuwe technologische toepassingen helpen ons

om nog efficiënter te werken, leven en studeren. Dit gaat zelfs zo snel dat er al wetenschappers zijn die beweren dat we deze eeuw nog worden ingehaald door de technologie die we nota bene zelf gecreëerd hebben. Volgens de geleerden gaan robots met een hogere intelligentievorm de mens zelf uiteindelijk overbodig maken.

Zo ver is het gelukkig nog lang niet, maar dat we snel vooruitgang boeken staat vast. We krijgen via het internet toegang tot steeds meer informatie en worden slimmer. Het ene wereldrecord na het andere sneuvelt op de Olympische spelen, 9 till 5 wordt al gauw 7 till 7 en zowel man als vrouw wil tegenwoordig carrière maken. Het nieuwe werken betekent dat we ook thuis met ons werk bezig zijn. Alles moet beter, sneller en gemakkelijker. En dat gaat het ook, 24 uur per dag, 7 dagen per week!

Omdat we uiteindelijk maar gewoon mensen zijn, eisen deze veranderingen ook hun tol. De keuzemogelijkheden lijken eindeloos. We lopen echter zichtbaar en onzichtbaar steeds vaker tegen de grenzen van ons kunnen aan. De kans op een scheiding was nog nooit zo groot en overgewicht en allerlei leefstijl gerelateerde ziektes nemen exponentieel toe. Op sportgebied komen er steeds meer dopingschandalen aan het licht en ook binnen bedrijven wordt onze onuitputtelijke drang naar meer, beter en sneller voor steeds meer werknemers soms even te veel. We vonden er zelfs een nieuw woord voor: de burn-out. Inmiddels opgenomen in ons woordenboek en niet meer weg te denken uit de moderne maatschappij.

Op allerlei manieren betalen we steeds vaker de tol voor een snelle en jachtige levensstijl. In dit inspiratieboekje neem ik je in vogelvlucht mee langs de belangrijkste maatschappelijke trends en ontwikkelingen die hieraan ten grondslag liggen. Geen wetenschappelijk onderzoek, maar meer bedoeld als

inspiratie, ter relativering en om gewoon even stil te staan bij jezelf en de maatschappij waarin wij leven. Want zoals mijn opa 20 jaar geleden al zo beeldend sprak: "We rijden met zijn allen op een tijger en wie er van afvalt, overleeft het niet".

De moderne maatschappij ontwikkelt zich razendsnel en biedt vele kansen en mogelijkheden voor iedereen die vooruit wil komen. Het is alleen wel zaak dat je al rijdend in balans blijft, de wilskracht hebt om op de rug van die tijger te blijven zitten en ervoor zorgt dat je niet valt. Met dit boekje wil ik je inspireren om jezelf daarom iedere dag opnieuw te activeren om alles te bereiken waar je altijd al van gedroomd hebt. Of het nu gaat om sportprestaties, studie, carrière of ondernemerschap. Succes en levensgeluk vragen om geduld, toewijding en doorzettingsvermogen.

Activeer jezelf, doe meer met je talenten en maak de reis van Bankzitter tot Topper!

—Wouter Lagendijk

**“THERE IS NO
SUCH THING AS
A GREAT TALENT
WITHOUT GREAT
WILL POWER”**

—Honore de Balzac

VAN
BANKZITTER
TOT
TOPPER!

1 | WAT IS EEN TOPPER?

Ik sprak afgelopen week met een Afrikaanse hardloper. Een topatleet die reeds enkele keren is uitgeroepen tot beste hardloper ter wereld. Hij woont sinds een aantal jaren in Nederland. Vroeger, toen hij nog woonachtig was in een klein dorpje in Ethiopië en als klein jongetje deelnam aan hardloophwedstrijden, viel hij eigenlijk nooit op. In Ethiopië wonen zoals je weet meer mensen met een buitengewoon talent voor hardlopen en zijn ouders hadden niet genoeg geld om hem naar een duur opleidingsinstituut te sturen in de hoofdstad Addis Abeba. Pas toen hij bij toeval ontdekt werd door een bekende internationale looptrainer, volgde de ene na de andere ontwikkeling zich snel op. Hij kreeg toegang tot de meest geavanceerde loopschema's, begon met krachttraining en werd professioneel begeleid bij het verbeteren van zijn prestaties. Hij trainde dag en nacht en kreeg al snel de kans om deel te nemen aan internationale wedstrijden. Hierdoor kon hij zich meten met de beste lopers ter wereld. Hij trok zich in de eerste drie jaar van zijn internationale hardloopcarrière op aan het niveau van de concurrentie. Zijn prestaties gingen wedstrijd na wedstrijd met sprongen vooruit. Nu, zeven jaar later, behoort hij tot de absolute hardlooptop en wordt hij wereldwijd erkend en geroemd om zijn prestaties.

Zijn boodschap is duidelijk: Alleen met talent kom je er niet. Discipline, doorzettingsvermogen en passie voor hetgeen je doet zijn minstens zo belangrijk. En niet te vergeten: Een beetje geluk! Zijn boodschap wordt met klem bevestigd door vele andere topsporters die ik de afgelopen maanden gesproken heb. Of het nu gaat om judo, voetbal, tennis, bodybuilding, paardrijden of vele andere sporten. Zonder doorzettingsvermogen kom je er niet.