



CO. DE KRUIJF

Marcel van Roosmalen op zoek naar **Nederland**

Wat: Mind boosting
Hoe: via squash
Waar: Frans Otten
Stadion Amsterdam
Wanneer: woensdag
19.00-22.30 uur

Ruis, daar wil je vanaf

In een zaaltje van het Frans Otten – een oud-president van Philips – Stadion organiseerde Everest Poker een *mind boosting*-training voor fanatieke pokerspelers met een intensieve baan. Naast de pr-vrouw van Everest Poker en een meneer van het communicatiebureau waren een psycholoog, een jurist, een student, een professionele pokerspeler en een beurshandelaar aanwezig.

We kregen les van een trainer met een kaal hoofd. Hij heette Geo van Dam en hij schreef met een zwarte stift 'STOP je mentale ruis' op een flapover. Mentale ruis stond voor alles wat afleidt. 'Ruis, daar wil je vanaf', zei Geo. 'Niet alleen bij poker, maar bij alles wat u in het dagelijks leven onderneemt.'

We moesten meeschrijven met Geo.

- 1) Wees je bewust van ruis.
- 2) Ruis aanpakken: afstand nemen en letterlijk onderbreken.
- 3) Focus.

Ik kreeg spontaan last van ruis. Mijn gedachten vlogen alle kanten op. 'Pokerspelers met een intensieve baan', wat waren dat eigenlijk voor mensen? Op het eerste gezicht zagen ze er normaal uit. Ze oogden wat vermoeider dan normale mensen, maar ze hadden het dan ook zwaar. Als ze thuis kwamen van hun intensieve werk kropen ze achter de computer om te poken voor geld. Vaak uren achter elkaar. Soms – heel raar eigenlijk – kwam het dan voor dat ze zich even niet meer konden focussen. Op dat soort

momenten verloren ze geld. Er ontstond een groepsdiscussie over hoe je ruis kon voorkomen. Een jongen, die vroeger bij een internetbroker werkte, maar nu fulltime pokerspelde, gaf de volgende tips: 'Voor ik ga poken, werk ik een checklist af. Heb ik genoeg gegeten? Heb ik genoeg gedronken? Ben ik naar de wc geweest? Heb ik tijd?' Er werd geknikt en er werden aantekeningen ge-

'Ik weet nu: als ik een stevige ruis heb, heb ik een probleem'

maakt. De beurshandelaar stak zijn vinger op en zei: 'Ik heb ook nog een goede. Zet de computer uit, zodra je merkt dat er ruis is.'

Everest Poker gaf ons te eten. We kregen soep en broodjes kroket. Ik zat aan een tafeltje met een advocaat, die zich bezighield met de pokerwetgeving in Nederland. Toen het eten op was, gingen we squashen. Ik kon niet squashen, maar trainer Geo leerde me te focussen. Iedere keer als ik een bal raakte, of als de bal op de grond stuitte, moest ik 'tik' of 'stuit' zeggen. Ik – en mijn tegenstander – werden er gek van, maar je ging er wel beter van squashen.

Daarna moesten we tijdens het spelen op het stipje van het squashballetje letten. Dat was erg

vermoeiend. Na afloop gingen we 'reflecteren'. De psycholoog zei: 'Ik weet nu: als ik een stevige ruis heb, heb ik een probleem.'

'Precies', zei trainer Geo, 'dan ben je al halverwege.' We moesten ons leren focussen op waar we mee bezig waren, maar hoe je dat moest doen, was me nog steeds onduidelijk. Ik had vandaag vooral leren squashen, maar het kostte me moeite om de 'tik-theorie' toe te passen in de werksituatie. Volgens Geo van Dam was ik rijp voor de vervolgcursus, waardoor ik de basisprincipes in iedere situatie zou kunnen toepassen. Dat kon bij zijn bedrijf. Zijn bedrijf heette EFFEQT en ze hanteerden er het 'niet goed, geld terug'-principe. Hij gaf me een brochure. Daarin stond: 'Maak uw doorbraak met EFFEQT. U hebt vast al veel tijd, energie en geld geïnvesteerd in uzelf, uw mensen, uw team of uw organisatie. Maar bent u echt tevreden over het resultaat? Of toch niet?'

Ik kreeg ook een spiegel. Voor thuis. Ik moest hem ophangen en er iedere dag in kijken als ik thuiskwam van mijn intensieve werk. Of als ik gepokerd had, dat mocht ook. Op de spiegel stond met grote letters 'Was dit uw grootste tegenstander van vandaag?'

Als ik mezelf zag, moest ik misschien eens nadenken over de zes maanden durende vervolgentraining zodat ook ik mijn doorbraak zou bereiken. Tik-stuit-tik-stuit-tik.

www.effeqt.nl