

# Winnen begint bij jezelf overwinnen



*Vanaf dit nummer zal Geo van Dam, oprichter en trainer/coach bij EFFEQTgroup deze column gaan invullen. De columns gaan over mentale aspecten van presteren in het dagelijks leven aan de hand van voorbeelden uit de praktijk. De eerste column gaat over mentale ruis.*

## MENTALE RUIS

*Wat gebeurt er als een bobsleeër met Olympische medaille aspiraties verkrampst door angst? Wat gebeurt er met Roger Federer wanneer hij onder druk komt te staan? Waarom is Tiger Woods in staat tijdens zijn golfspel zo te focussen? En wat gebeurt er met een chirurg die tijdens een operatie ernstige complicaties meemaakt? De prestatie die onder grote druk geleverd moet worden is grotendeels afhankelijk van de mentale vaardigheden. En niet zozeer van technische of motorische vaardigheden. Mentale vaardigheden of mentale kracht is het vermogen uw mentale ruis te onderkennen en te reduceren waardoor uw potentiële kracht naar boven komt. In een simpele vergelijking:*

$$\text{PRESTATIE} = \text{POTENTIËLE KRACHT} - \text{MENTALE RUIS}$$

*Als dat mentale vermogen goed ontwikkeld is zult u maximaal presteren. Mentale ruis bestaat uit alle gedachten en gevoelens die u afleiden bij het uitvoeren van uw taak. Vaak brengen die gedachten u naar de toekomst of naar het verleden. Nooit brengen die gedachten u in het hier en nu. En dat hier en nu is wel waar u wordt geacht de prestatie te leveren... Een voorbeeld uit mijn coachingpraktijk. In een executive coaching traject komt de klant erachter dat hij zo gebrand is op het eindresultaat (het behalen van zijn bedrijfsdoelstellingen) dat hij niet echt aandacht heeft voor het proces binnen het managementteam waaruit het resultaat voortvloeit. Het is als een schaatser die zo graag wil winnen dat hij overgeconcentreerd op dat eindresultaat vergeet om zijn slag af te maken en daardoor juist niet wint. Herkent u dat? Dat uw gedachten en gevoelens u letterlijk in de weg zitten bij het optimaal uitvoeren van uw taak? U voorkomt mentale ruis door bewustwording en door focus. Focus betekent dat u bewust uw aandacht richt op uw taak vanuit de waarneming. Zo kunt u zelfs in flow raken. Hoe dat werkt? Daar komen we volgende keer op terug. [www.efeqt.nl](http://www.efeqt.nl)*