

Werk en privé lopen steeds meer door elkaar. Het is zaak af en toe het hoofd leeg te maken en lichaam en geest in balans te brengen. Fysieke inspanning en een goed gesprek blijken een gouden combinatie. *Tekst Linda Huijsmans, foto's Rob Overmeer*

# Eerst zweten, dan praten

**H**et is eenzaam aan de top, maar een uurtje sporten kan wonderen verrichten; de topmanager heeft eindelijk eens alle aandacht voor zichzelf. Hij trekt letterlijk zijn pak uit en wordt een ander mens.

Sporten en bewegen brengt mensen dicht bij zichzelf, merkt Pernette Osinga. Met haar bedrijf Heart-Work koppelt de juriste en voormalig olympisch schermster oud-topsporters aan managers en ondernemers. Tijdens de eerste training moet ze vaak gelijk op de rem gaan staan. 'Topsporters zijn van nature geneigd hard van stapel te lopen. Datzelfde geldt voor topmanagers. Als ze eenmaal besloten hebben dat ze meer aan sport moeten doen, willen ze het liefst volgende week een marathon lopen. Dat fanatisme wil ik zo snel mogelijk intomen en daarvoor ga ik bewust naar buiten. Buiten sporten zorgt ervoor dat je hoofd schoon wordt. Je zet alle zintuigen aan het werk en tegelijkertijd kom je helemaal

tot rust. Je moet je overgeven aan datgene wat er is omdat je er geen invloed op hebt: het weer, de bomen, de modder. Er komt een lichtheid over je, ook al heb je een uur lang tegen de wind in gelopen.'

Het vermogen om te observeren, dat Osinga als schermster optimaal heeft ontwikkeld, gebruikt ze ook in haar werk. 'Zodra iemand arriveert, begin ik al te kijken: hoe voelt hij zich, heeft hij het druk en doen we het rustig aan vandaag, of is er juist ruimte om de grenzen iets te verleggen. Na afloop moet iemand zich voldaan voelen, los en licht. Dan weet je dat lichaam en geest weer met elkaar in balans zijn. Ik maak wel mee dat mensen die willen afvallen, letterlijk het idee krijgen dat hun harnas afvalt. Ze voelen opeens

**'Ik vond een meditatiecursus wel vaag maar toch deed het iets met me'**





**Erik Smithuis (41)**  
**oprichter en mededirecteur van ICM**  
**Opleidingen en Trainingen**

Op zijn 26ste, toen hij nog bij een multinational werkte, besloot hij een meditatiecursus te gaan doen. 'Ik vond het wel vaag, maar zag dat veel topmanagers dat deden. Ik wilde de top halen, dus ging ik ook mediteren. Al tijdens de eerste keer deed het iets met me. Ik leerde de stilte ervaren. Ik kwam dicht bij mezelf en voelde de energie die daar zat.'

In 2003 zette hij met een vriend ICM op, waar inmiddels honderd mensen werken. Persoonlijke ontwikkeling is de basis voor carrièreontwikkeling, is de stellige overtuiging van Smithuis. Daarom wandelt hij twee keer per jaar met coach en adviseur Johan van de Velde op de Sallandse Heuvelrug. Dat ervaart hij als een ongekende luxe. 'Tijdens die wandeling sta ik centraal. Daar krijg ik alle tijd en ruimte. Het is heel verhelderend om een tijdje met zo iemand op te lopen. De natuur geeft me het gevoel dat ik thuiskom bij mezelf. Die bijeenkomsten geven me rust en verdieping. We houden hele gesprekken, maar lopen ook lange tijd zwijgend naast elkaar.'

Zelf geef ik lezingen over het nieuwe leiderschap. Een vast onderdeel daarvan is stilte. Dat is de grootste luxe die je deze dagen een leidinggevende of ondernemer kunt geven. Ik laat een stuk van Chopin horen en vraag mensen hun ogen te sluiten. De zaal die vol zit met baasjes en drukke mensen, wordt heel rustig. Je ziet hoe de stilte bij ze binnenkomt. Dat is altijd weer een indrukwekkend moment.'



# 'Ik loop in de zon of in de regen, dat maakt me allang niet meer uit'

veel meer. Dat is niet altijd prettig. Ik ben geen psycholoog, maar een goed gesprek tussen twee volwassenen helpt dan enorm.'

## Win-winsituatie

Schermen, squashen, een uurtje met de fitnessapparaten stoeien. Sporten is goed voor mens en bedrijf. Het Sociaal en Cultureel Planbureau berekende in 2008 dat niet-sporten Nederland jaarlijks €907 mln kost, met name aan de behandeling van hart- en vaatziekten. Het sporten zelf kost €230 mln, dat zijn voornamelijk sportblessures. Een flink financieel voordeel dus, waarbij fitness, fietsen en wandelen de minste kans op blessures opleveren.

Als werknemers zich fitter voelen, presteren ze ook beter. De vacaturesite Monsterboard constateerde begin dit jaar dat bijna zes op de tien Nederlanders tijdens het sporten aan hun werk denken en al rennend, fietsend of fitnesssend op nieuwe ideeën komen. Sporters zijn bovendien duidelijk tevredener met hun baan dan niet-sportende werknemers en ze zijn minder vaak ziek: drie dagen per jaar in plaats van vijf.

Osinga hamert op het belang van een goede verbinding tussen lichaam en geest om tot goede prestaties te komen. Dat komt terug in haar oefeningen. Eerst worden de spieren in heupen en schouders losgemaakt. 'Dat maakt je leniger, waardoor het lichaam, en daardoor de geest, veerkrachtiger wordt. Je beweegt mee met wat er op je pad komt. Je leert om gemakkelijker over obstakels heen te stappen. Of dat nu een tak op het pad is, of tegenslagen die je tegenkomt in je werk.'

'Werktijd en privétijd lopen steeds meer door elkaar heen. We zijn 24 uur per dag in touw, zijn mobiel verbonden met de hele wereld en moe-

ten straks langer doorwerken voor we met pensioen kunnen. Om dat op de lange termijn vol te houden, is het van belang naar de korte termijn te kijken', zegt Anita van der Wal, programmamaker bij opleidingsinstituut De Baak.

Beweging is al veel langer onderdeel van de cursussen van De Baak, omdat het een goede manier is om te voelen wat je geleerd hebt. Van der Wal is onder meer bezig met de ontwikkeling van het Fit for Leadership Programma, dat begin 2011 van start gaat. De deelnemers zitten niet in een lokaal, maar gaan naar buiten, het strand op of het bos in. 'Een andere omgeving leidt tot een bredere blik. Door te bewegen krijg je extra zuurstof waardoor je anders en creatiever kunt denken en ruimte creëert voor andere aspecten zoals emoties', motiveert Van der Wal deze keuze.

## Emoties

Ook coach en adviseur Johan van de Velde neemt zijn cliënten mee naar buiten. Voor een 'sabbatical van een dag' zorgt hij ervoor dat ze voor zonsopgang op de Sallandse Heuvelrug zijn, het natuurgebied dat hij 'mijn spreekkamer' noemt.

Van de Velde is allesbehalve een zweverig type. Zijn handdruk is net zo stevig als zijn voorkomen. Hij werkte jarenlang als manager en directeur in het bedrijfsleven tot de zenuwziekte MS hem letterlijk en figuurlijk onderuithaalde. Op dat proces kijkt hij terug als 'een innerlijke wereldreis zonder weerga. Want als je niet doodgaat, wat kom je hier dan nog doen?'

Bij wijze van therapie begon hij te wandelen. Het tuinpad naar de brievenbus was al een helse dagtocht, dit najaar voltooide hij de pelgrimsroute naar Santiago de Compostella. Het wande-



# 'Ik loop in de zon of in de regen, dat maakt me allang niet meer uit'

veel meer. Dat is niet altijd prettig. Ik ben geen psycholoog, maar een goed gesprek tussen twee volwassenen helpt dan enorm.'

**Win-winsituatie**

Schermen, squashen, een uurtje met de fitnessapparaten stoeien. Sporten is goed voor mens en bedrijf. Het Sociaal en Cultureel Planbureau berekende in 2008 dat niet-sporten Nederland jaarlijks €907 mln kost, met name aan de behandeling van hart- en vaatziekten. Het sporten zelf kost €230 mln, dat zijn voornamelijk sportblessures. Een flink financieel voordeel dus, waarbij fitness, fietsen en wandelen de minste kans op blessures opleveren.

Als werknemers zich fitter voelen, presteren ze ook beter. De vacaturesite Monsterboard constateerde begin dit jaar dat bijna zes op de tien Nederlanders tijdens het sporten aan hun werk denken en al rennend, fietsend of fitnesssend op nieuwe ideeën komen. Sporters zijn bovendien duidelijk tevredener met hun baan dan niet-sportende werknemers en ze zijn minder vaak ziek: drie dagen per jaar in plaats van vijf.

Osinga hamert op het belang van een goede verbinding tussen lichaam en geest om tot goede prestaties te komen. Dat komt terug in haar oefeningen. Eerst worden de spieren in heupen en schouders losgemaakt. 'Dat maakt je leniger, waardoor het lichaam, en daardoor de geest, veerkrachtiger wordt. Je beweegt mee met wat er op je pad komt. Je leert om gemakkelijker over obstakels heen te stappen. Of dat nu een tak op het pad is, of tegenslagen die je tegenkomt in je werk.'

'Werktijd en privétijd lopen steeds meer door elkaar heen. We zijn 24 uur per dag in touw, zijn mobiel verbonden met de hele wereld en moe-

ten straks langer doorwerken voor we met pensioen kunnen. Om dat op de lange termijn vol te houden, is het van belang naar de korte termijn te kijken', zegt Anita van der Wal, programmamaker bij opleidingsinstituut De Baak.

Beweging is al veel langer onderdeel van de cursussen van De Baak, omdat het een goede manier is om te voelen wat je geleerd hebt. Van der Wal is onder meer bezig met de ontwikkeling van het Fit for Leadership Programma, dat begin 2011 van start gaat. De deelnemers zitten niet in een lokaal, maar gaan naar buiten, het strand op of het bos in. 'Een andere omgeving leidt tot een bredere blik. Door te bewegen krijg je extra zuurstof waardoor je anders en creatiever kunt denken en ruimte creëert voor andere aspecten zoals emoties', motiveert Van der Wal deze keuze.

**Emoties**

Ook coach en adviseur Johan van de Velde neemt zijn cliënten mee naar buiten. Voor een 'sabbatical van een dag' zorgt hij ervoor dat ze voor zonsopgang op de Sallandse Heuvelrug zijn, het natuurgebied dat hij 'mijn spreekkamer' noemt.

Van de Velde is allesbehalve een zweverig type. Zijn handdruk is net zo stevig als zijn voorkomen. Hij werkte jarenlang als manager en directeur in het bedrijfsleven tot de zenuwziekte MS hem letterlijk en figuurlijk onderuithaalde. Op dat proces kijkt hij terug als 'een innerlijke wereldreis zonder weerga. Want als je niet doodgaat, wat kom je hier dan nog doen?'

Bij wijze van therapie begon hij te wandelen. Het tuinpad naar de brievenbus was al een helse dagtocht, dit najaar voltooide hij de pelgrimsroute naar Santiago de Compostella. Het wande-





**Kees Lemmens (53)**  
apotheker bij twee vestigingen in Malden  
en Molenhoek, en diverse bestuurs-  
functies

Door zijn verschillende werkfuncties leidt Lemmens een druk bestaan, waarbij bewegen er als eerste bij inschiet. 'Ik heb vroeger veel gesport, maar ik kreeg last van mijn knie. Toen fysiotherapeut Simon van Woerkom me vroeg om te gaan hardlopen leek me dat dan ook geen goed idee. Hij stuurde me naar de sport-school om de spieren rondom die knie te versterken. Dat vond ik niets. Ik was blij toen ik weer mocht gaan lopen.'

Nu traint Lemmens alweer een paar jaar een keer per week met een vaste loopgroep. Daarnaast trekt hij een of twee keer per week de loopschoenen aan om alleen op pad te gaan. 'Ik woon aan de rand van het bos. In de zomer ga ik er 's ochtends vroeg graag nog even op uit.'

Heerlijk vindt hij het om een uur lang helemaal niets aan zijn hoofd te hebben. 'Het lukt me vaak om nergens aan te denken of aan andere onderwerpen dan werk.' De snelste hoeft hij niet meer te zijn, wel wil hij graag nog een keer een marathon lopen. 'Het blijft een kick om je eigen grenzen steeds te verleggen.'

'In het begin liep ik veel te hard van stapel. Na een paar weken was ik geblesseed. Ik heb het tempo aangepast. Het plezier staat voorop. Het lopen geeft me energie. Een frisse wind door mijn haren, een prachtige omgeving in de zon of in de regen, dat maakt me allang niet meer uit. Regelmatig zie ik een vos in het bos, of een ree. Dat is toch fantastisch.'



# 'Aikido is een levensfilosofie. Je leert voelen of je je talent voldoende gebruikt'

len brengt hem in contact met zichzelf en hij merkt dat veel mensen daar niet meer aan toekomen. Daarom richtte hij in 2005 Essentis op, waarin hij wandelen gebruikt als coachingsinstrument. 'Om tot jezelf te komen moet je leeg zijn. Daarna kan de leegte zich weer vullen met inspiratie.'

Erik Smithuis reisde met de nodige scepsis af naar zijn eerste afspraak met Van de Velde. Hoewel Smithuis openstaat voor zaken als yoga en meditatie, verwachtte hij weinig meer dan een gezellig dagje uit. Het deed hem meer dan hij had verwacht. 'Als je beweegt komt er letterlijk energie vrij. Het buiten zijn werkt stimulerend en het wandelen ontspannend. Je hoeft er niet bij na te denken. Samen op een bankje zitten, zelf meegenomen koffie drinken uit een thermosfles en zwijgend genieten van het uitzicht. Verder niets. Die eenvoud brengt je bestaan terug tot de essentie. Zo simpel is het.'

## Gouden medaille

Het belang van evenwicht tussen lichaam en geest kennen topsporters al veel langer. Een gouden medaille win je niet alleen door fysiek de sterkste te zijn, ook mentaal en emotioneel moet je in balans zijn. Waarom zou dat voor top-ondernemers en leidinggevendenden niet gelden?

In de tijd dat hij als fysiotherapeut voor Defensie werkte, zag Simon van Woerkom dat psychische klachten van militairen afnamen dankzij fysieke training. Hij borduurde voort op deze ervaringen en legde de basis voor zijn Runningtherapie. Inmiddels heeft hij zijn eigen praktijk in Malden, en al bijna 300 fysiotherapeuten bijgeschoold tot runningtherapeut. 'Een runningtherapeut is geen psychotherapeut', benadrukt

hij. We trekken onze schoenen aan en gaan lopen. Ik let op het tempo, het ritme, de ademhalingen probeer zo rust te creëren. Doordat je niet tegenover elkaar zit, maar naast elkaar loopt, met de neuzen letterlijk dezelfde kant op, ontstaan vaak de persoonlijkste gesprekken.'

Ook in het werk van Pieter Klaassen staat de fysieke inspanning als middel om geestelijk en mentaal iets te leren centraal. Hij gebruikt Aikido voor de persoonlijke ontwikkeling van managers. Deze Japanse krijgskunst is geen vechtsport, benadrukt Klaassen. Je hebt er geen tegenstander maar juist een medestander voor nodig, met wie je samen de oefeningen uitvoert. Klaassen vertaalt de principes van Aikido naar concrete werksituaties. Door middel van bewegingen en korte oefeningen laat hij zijn cursisten ervaren hoe het voelt om te leven vanuit hun kracht en welke barrières ze voor zichzelf opwerpen. Vooral in leiderschapstrajecten komt deze vorm van coaching en beweging goed tot zijn recht, vindt hij. 'Leidinggeven doe je niet vanuit een rol, maar vanuit je persoonlijkheid. De essentie van leiderschap is dat je durft te zijn wie je bent.'

Om dat te durven, moeten belemmerende overtuigingen plaatsmaken voor bevorderende overtuigingen, negatieve gedachten voor positieve. Aikido-bewegingen helpen om de cursist te laten ervaren wat die gedachten met hem doen, stelt Klaassen. 'Aikido laat je fysiek ervaren wat die gevolgen zijn. Ik laat mensen voelen hoe het voelt om bijvoorbeeld de verdediging nu eens los te laten en je open te stellen. Daarna proberen we uit wat er gebeurt. Mensen die ik aan het begin met één vinger omduwde, blijken daarna te staan als een huis.'



'Aikido is een levensfilosofie.  
Je leert voelen of je je talent  
voldoende gebruikt'

De tekst van de artikelen is hieronder weergegeven in een kleinere versie. Het artikel begint met 'len brengt hem in contact met zichzelf...' en gaat verder met de beschrijving van de samenwerking tussen Erik Smithuis en Pieter Klaassen. Het artikel wordt afgesloten met 'Mensen die ik aan het begin met één vinger omduwde, blijken daarna te staan als een huis.'





**Hans Heyda (50)**  
**marinier, leidde marinierseenheden**  
**in Cambodja en Bosnië**

Achttien jaar lang was hij marinier en ontwikkelde hij zijn eigen leiderschap. In 2003 begon hij het trainings- en coachingsbedrijf B-dare waarin hij managers en ondernemers in hun leiderschap coacht. Zijn kennis van de oosterse krijgskunst Aikido gebruikt hij zowel voor zijn cursisten als voor zijn eigen ontwikkeling. Pieter Klaassen is daarbij zijn gids.

'Ik maak deelnemers bewust van de belemmerende overtuigingen die hen in de weg zitten bij hun functioneren. Daarna proberen we die om te buigen naar bevorderende overtuigingen en intenties. Die intenties moeten wel kloppen en bij de persoon passen. Aikido biedt vele fysieke oefeningen en bewegingen om dat te onderzoeken en waardoor je leert voelen of je je talent voldoende gebruikt.

Het doel is om mensen te leren zichzelf te durven en te kunnen zijn. Ik vraag cursisten wel eens om zo stevig mogelijk te gaan staan. Een klein duwtje is dan vaak al genoeg om hen uit balans te brengen. Aan het eind, als iemand zichzelf durft te zijn, durft hij heel kwetsbaar te zijn, maar dan is er niets meer wat hen omver krijgt.

Voor mij is Aikido een levensfilosofie. Het is een hulpmiddel bij het zoeken naar je sterkste punten. Je hoofd, je hart en je buik moeten met elkaar in evenwicht zijn. Ieder heeft zijn voorkeur, bij mij ligt de nadruk op de buik. Dat staat voor energie en beweging. Als ik op een stoel ga zitten, houd ik het nog geen vijf minuten vol. Ik kom juist tot rust door te bewegen.'

