

**Het** *Dutch!* **Het**  
**geheim**  
**van** *for the* **van**  
**winnen** *Only*

**Wim Bakker**  
**Arnold Brands**

## Mental Top Score

Schrijvers: W.J. Bakker & A. Brands

[www.tripleb.nl/mts](http://www.tripleb.nl/mts)

Email: [w.bakker@tripleb.nl](mailto:w.bakker@tripleb.nl)

Symfoniestraat 9

1312 ET ALMERE

036 536 5775

Copyright © 2004

Quality Software Eindhoven BV

[www.tripleb.nl](http://www.tripleb.nl)

Tweede druk

ISBN: 90-809022-1-7

## **CONDITIES DISTRIBUTIE RECHTEN**

Welkom bij het geheim van Winnen, van de schrijvers W.J. Bakker en A. Brands. Je wordt aangemoedigd dit boek te lezen en het dan door te geven aan een ieder die wat aan de geleverde informatie kan hebben.

De condities voor deze distributie zijn de volgende:

- 1** Je mag dit boek niet verkopen. Niet digitaal en in geen enkele geprinte versie.
- 2** Dit boek in zijn geheel en compleet doorsturen.
- 3** Het is niet toegestaan om gedeelten uit dit boek over te nemen.

---

# INHOUD

Voorwoord .....	4
Dankwoord .....	8
Proloog .....	10
Spel en spelen .....	19
Onderscheiden .....	42
Fundament .....	59
Mentaal .....	68
Team .....	84
Slim zijn .....	95
Spelen .....	101
Tot slot .....	115
Epiloog .....	125

# VOORWOORD

Ik vind voorwoorden maar niets. Als ik zelf aan een boek begin, dan lees ik het voorwoord in de regel met sterk verminderde belangstelling. Zeker als het niet afkomstig is van de schrijver zelf. Ik zit echt niet te wachten op woorden die er nauwelijks toe doen. Nee, ik wil zo snel mogelijk beginnen. Al die flauwekul vooraf ...

Ik kan me voorstellen dat het met u hetzelfde is gesteld. Er is sprake van een geheim. Een belangrijk geheim. Een geheim waar je het fijne van wilt weten. En daar wil je zo snel mogelijk naar toe.

Toch kunnen wij als schrijvers er niet omheen dat de titel misleidend is. U mag rustig aannemen dat het geheim van het winnen hier in dit boek haarfijn uit de doeken gedaan wordt. En dus... is het geen geheim meer! Het is openbaar. Het geheim van het winnen ligt op straat, zo maar voor het oprapen. Zolang niemand dit boek leest is er geen probleem. Hoeveel mensen moeten het geheim eigenlijk kennen voordat het geen geheim meer is ...

Eigenlijk kan ik het geheim net zo goed meteen verklappen. Dan heb je tenminste wat aan dit voorwoord. Je dient een bladzijde of vier door te bladeren en dan staat het daar zwart op wit: Het 1e, 2e, 3e en het geheim. En dan heb je ze ook meteen allemaal gehad. Ik zal alvast verklappen dat je er geen barst aan hebt. En dat komt omdat je door het lezen van een paar zinnnetjes niet tot een winnaar wordt omgetoverd. Dit hele boek staat vol van

de prachtigste en waardevolste aanwijzingen, tips, overdenksels en citaten, allemaal ontsproten uit de hooggeleerde bovenkamers van de heren Bakker en Brands, meesters in de tactische kunsten, geweldenaars in het aanvoeren van de troepen, en heersers op 's werelds slachtvelden.

Nee dus.

Dat wil zeggen, niet van die heersers en zo. Dit boek staat wel degelijk vol met uitstekend materiaal. Je moet er maar eens rustig doorheen bladeren. Waar het om gaat is dat we allemaal winnaars zijn. Jawel, iedereen is een winnaar! Het probleem is dat we ooit bedacht hebben dat de ene winnaar een beetje meer winnaar is dan de andere. En het ene noemen we 'goed', en het andere noemen we 'slecht'. (of verliezer, of onderdeurtje, of watje, of minkukel of ...)

In de jacht op het goede, vergeten we dat we al zijn waar we wezen willen. En in plaats van te relaxen, zijn we naarstig op zoek naar allerlei manieren om uit te vinden hoe we 'de winnaar' kunnen zijn. We kunnen niet slagen in die zoektocht. Want we zoeken het buiten onszelf, alwaar het zoals ik zonet al opmerkte niet te vinden is. De enige plek om de eeuwige winnaar te hervinden is in jezelf. Nooit in de ander. Nooit in de omstandigheden. Nooit in het toeval. Nooit in het geluk. En dus ook niet in dit boek. Al lees je het 100 keer. Het staat er wel in, laat ik dat garanderen, maar uiteindelijk vind je het in je eigen kracht. Je bent je eigen neusje van de zalm. Het enige wat dit

boek beoogt te doen is je een paar duwtjes te geven. Zodat je naar jezelf gaat kijken. Het is niet HOE je moet winnen, maar WIE JIJ BENT als een winnaar.

Dit boek bevat schema's, tabellen en voorbeelden hoe je de communicatie met je teammakers en met jezelf kunt opzetten. We reiken handvatten aan om bepaalde zienswijzen opnieuw onder de loep te nemen. We hopen zelfs verwarring te zaaien. Uiteindelijk zou het zo moeten zijn dat u dit boek tegen de muur slingert, een strijdkreet slaakt en aan de slag gaat. Gefeliciteerd; u bent dan op de goede weg.

Nog een paar tips: Het mag zo zijn dat het allemaal in onszelf te vinden is, daarmee wil ik niet zeggen dat de ander overbodig is. Je partner, kinderen, familie, werkgever, collega's ja zelfs je ergste vijand is de grootste helper op de weg naar het inzicht. Dat komt omdat je alleen maar kunt weten wie je bent, als je kunt zien wie je niet bent. Die ander levert jou het beste werk-materiaal dat je maar kunt bedenken om jezelf als winnaar te zien. Houd ze dus in de gaten...

Ondertussen willen wij voorkomen dat u dit boek om de verkeerde redenen tegen het pleisterwerk mikt en daarom is er behoorlijk veel aandacht geschonken aan het begrip 'spel'.

Om de een of andere reden houdt een mens van het spel en spelen. En juist dit spel, de luchtigheid, de spanning en de lol maakt het leven vrij en licht. Het spel, op een bepaalde manier

gespeeld, leidt ons regelrecht naar de winnaar die we zijn. Het spel is de sleutel. Het leren spelen met de begrippen winnaar en verliezer. Het leren spelen met hetgeen jij als doel hebt gesteld. Het leren spelen met als inzet je hele hebben en houwen. Speel het spel en je zult winnen. Niet 1 keer, niet 2 keer, maar eendeloos. Heb je dat eenmaal door dan is het begeleiden of aanvoeren van een groep medewinnaars (een team) een fluitje van een cent.

Wij stellen dat met dit boek in de hand, (of liever tegen de muur), de weg openligt naar het winnen van het WK 2006, 2010 en 2014. Langer niet. Aangenomen mag worden dat de inhoud dan inmiddels door zovele zoekers is geraadpleegd dat we toe zijn aan een vervolg: 'Het geheim van het winnen van een tegenstander voor wie het winnen geen geheim meer is.'

Het liefst houden we dit huidige dit boek nog binnen de grenzen. Eventjes. Een jaar of tien. In het belang van het Nederlandse voetbal!

Gegroet winnaars, en veel plezier in het spel!

Arnold Brands



## DANKWOORD

Ik wil een dankwoord richten aan:

- Mijn zwager, Arnold, die getrouwd is met mijn zus Ria. Hij zei enthousiast JA toen ik hem vroeg om dit boek samen met hem te schrijven.
- Landmark Education Corporation, aan de mensen die daar werken en assisteren.
- Mijn ex-collega Henk van Dijk, door de gesprekken die wij met elkaar hadden is het inzicht met betrekking tot het Nederlands voetbal geboren. Henk bedankt voor die openhartige waardevolle gesprekken.
- Aan Don Becker, de trainer van het meisjesteam van mijn dochter Pam. Voor de gesprekken die wij hebben gehad en om de acties die wij samen in het betaald voetbal hebben uitgevoerd.
- Jan Poortvliet, een groot sportman, die zijn sporen in het voetballen niet door toeval, maar door zijn grootsheid heeft verdiend. Ik heb het voorrecht gehad onder zijn toezicht enkele teammeetings te mogen leiden bij Stormvogels Telstar.
- Aan de spelers van het team Stormvogels Telstar die bij die teammeetings aanwezig waren. Hun bijdrage vormt de basis van dit boek. Als ik terugdenk aan die ene maand dan denk ik aan:

Zij STORMen over hun tegenstander,  
Zij zijn vrij als VOGELS,  
En ze TELlen als STERren;  
STORMVOGELS TELSTAR

– Aan René en Vic Bijman. René voor de hulp om dit boek persklaar te krijgen en Vic die spontaan aanbod om het boek te redigeren.

– Aan Emmy van Dorp. Zij heeft met veel energie dit boek gecorrigeerd.

– Aan Jenny en mijn kinderen, het waardevolste wat ik heb zonder het te bezitten.

Dank jullie wel,

Wim Bakker

# PROLOOG

## Belofte van dit boek

De belofte van dit boek:

Toegang krijgen tot het WINNEN van het Spel.

Je hebt het in handen genomen omdat je oog viel op het woord 'geheim' of 'winnen', en waarschijnlijk door de combinatie ervan.

Winnen is behoorlijk belangrijk in het leven. Het geeft aanzien, roem, macht en het predikaat 'de beste' te zijn. Het zet je in de spotlights, en benadrukt de zin van je bestaan. You are the one! En ook niet onbelangrijk; winnen draait nogal eens om geld, soms miljoenen.

Omdat winnen zo belangrijk is, zorgen we ervoor dat de tegenstander in het ongewisse blijft over onze aanvals- en verdedigingsplannen. Alleen daarmee kan je niet winnen. Belangrijker is: Hoe staat het ervoor 'tussen de oren'? En bij teamsport: Staan 'alle neuzen' dezelfde richting uit? Hoe is de moraal? Hoe wordt er eigenlijk gedacht over het winnen (als we eerlijk zijn)? Wat hebben we er voor over en hoeveel kans geven we onszelf om te winnen?

Deze vragen spelen ergens in ons onderbewustzijn zonder dat we het in de gaten hebben. We onderschatten onze eigen invloed op het verloop van de uitslag. Inzet en mentaliteit zijn

belangrijke voorwaarden maar nog geen garanties op de winst. We zijn ons niet bewust van de onzichtbare vijand, die het winnen nog het meest in de weg staat: wijzelf! In dit boek wordt afgerekend met die vijand en wordt er een nieuwe manier van 'spelen' geïntroduceerd. Een manier die het winnen van het spel niet puur centraal stelt, maar die 'winnen' als een spel beschouwt. De resultaten zullen je verbazen en zijn verrassend!

Winnen is een creatief proces. De winst van gisteren is de valkuil van vandaag. Constant te winnen ontstaat als de bereidheid aanwezig is om te groeien en creatief te zijn. Het is juist deze creativiteit die de pijler vormt van het bouwwerk waarop de winst gezeteld is. In dit boek vind je de geheime metseltechnieken die deze pijlers rotsvast verankeren.

Het voetbalspel wordt als voorbeeld gebruikt in dit boek. Het geheim van het winnen is toepasbaar op elke andere sport of elk ander spel dat er bestaat. En als je het leven zelf als een spel zou beschouwen is dit boek van toepassing op elk aspect van het dagelijkse leven.

Komen we aan het 1e geheim:

## Het eerste geheim

Hoe je met dit boek om gaat, zo ga je om met het winnen.

Laat de bovenstaande tekst tot je doordringen. Observeer jezelf en kijk hoe je met dit boek omgaat. Lees je het vlug, denk je dat je al weet hoe je moet winnen, vind je het niet belangrijk. Als je winnen niet belangrijk vindt dan zal je waarschijnlijk dit boek niet lezen. Je zult het niet belangrijk vinden om door te gaan met lezen en om te onderzoeken wat er voor nodig is om te winnen. Er is voor jou geen enkele reden om dit boek te lezen. Dit boek is geschikt voor iedereen!

Het is voor degene die wil weten wat er gedaan kan worden om de kans van het winnen te vergroten. Voor wie benieuwd is wat je toe kunt voegen. Voor wie meer wil ontdekken als het om het winnen gaat. En óók voor diegene die winnen niet belangrijk vindt. De vraag is waarom je het hebt opgegeven om te winnen en waarschijnlijk ben je ook gestopt met spelen. En daar waar je stopt met spelen, daar stop je op dat gebied ook met leven.

Ik nodig je uit om het boek te lezen als een ontdekkingsreis; als een spannend avontuur naar het geheim van het winnen.

## Het tweede geheim

Alles wat in dit boek staat is niet waar!

Mocht je het met het eerste geheim niet eens zijn dan brengt de bovenstaande stelling wellicht uitkomst.

Ben je het van nature nergens mee eens dan ben je op het ogenblik de draad kwijt en is er kortsluiting. Jouw manier van zijn met stellingen conflicteert dan. Het doel van bovenstaande stelling is dat je het boek niet hoeft te beoordelen op zijn waarheid. Je kunt gewoon openstaan voor wat er staat en er is de vrijheid om er wel of niet mee eens te zijn. De vrijheid om er van alles van te vinden. Het is niet de waarheid.

Ben je nu confuus, omdat je het met de eerste stelling wél eens was, dan kan ook jij nu stoppen met beoordelen of het wel of niet waar is en of het nu wel of niet juist is wat er staat. Ook jij bent vrij om te lezen wat er staat. Je hoeft niet meer te lezen vanuit wat je denkt dat er staat en of je het wel begrijpt en of je het daar wel of niet mee eens bent.

Met deze stelling ben je vrij om het boek gewoon te lezen en tot je door te laten dringen. Zie het maar als een spel...

## Het derde geheim

Het geheim ligt in dit boek verborgen.

Het lezen van dit boek is toegang krijgen tot het geheim. Het is niet expliciet aan te tonen waar het geheim zich nou concreet bevindt. Het is een verhaal van voortschrijdende inzichten. Je leest iets en je denkt erover na. Je ziet iets voor jezelf of voor iemand anders. Je praat erover. Of je nu op zoek bent naar het geheim of je bent op zoek naar toegang tot winnen; in dit boek zul je het vinden. Je dient er alleen niet naar te zoeken waardoor je de ruimte openlaat dat het zich als vanzelf aandient.

Maar mocht je toch concreet op zoek gaan naar het geheim, hier volgt het dan.

## Het geheim

Het schrijven van dit boek ging niet ongemerkt voorbij aan mijn gezinsleden. Mijn jongste zoon Mick kroop op een avond achter de computer. Na enkele minuten had hij zijn visie vastgelegd. Nadat hij dit had gedaan riep hij mij en zei: "Pa, ik weet niet waar je allemaal mee bezig bent, maar volgens mij staat hier hoe je wint." Dit was in de periode voor het EK 2004. Ik las zijn visie en vond dat het helemaal in dit boek thuis hoort. Hier volgt het geheim.

het spel winnen als eerst goed tiem hebben  
een keper voor de bellen tegen te houden.  
goeie ver dediger om de keper te deken.  
goeie midden spelers om de ballen naar  
de voorste te spelen die scoren  
  
en een goeie cootsch die moet goet weten  
wat hij doet en aangemoedigt worden  
  
mijn menier mick bakker

## Het begin van mijn zoektocht

Aan het eind van het jaar 2000 was ik werkzaam bij de Belastingdienst als Freelance IT Consultant. Bij de Belastingdienst zat ik tegenover Henk van Dijk. Tijdens de koffiepauze hadden we het vaak over het Nederlandse voetbal. Onze conclusie was dat het helemaal niet goed ging met het Nederlandse voetbal; de resultaten lieten te wensen over. Op een stomme manier werd Nederland uit het EK gespeeld.

Voetbalclubs moesten steeds vaker hun hand ophouden voor financiële steun bij gemeenten. Dit vanwege de teruglopende bezoekersaantallen, uitblijvende resultaten en verminderde aantrekkelijkheid.

In die tijd was ik het boek 'De Celestijnse Belofte' aan het lezen.



Daardoor kwam ik in aanraking met het fenomeen inzichten in een boekwerk.

Het voorgaande hield mij bezig en door mijn educatie zag ik een mogelijkheid van een doorbraak in de huidige situatie in het Nederlands voetbal. Het schrijven van het volgende Sinterklaasrijm voor Ton, een voetballiefhebber, Feyenoordsupporter en de broer van Arnold, was een uitdrukking van mijn eerste inzichten over de nieuwe mogelijkheden van het voetbal.

Aan deze inzichten heb ik niets als ik deze niet deel. Het delen ervan is een vorm van zelfexpressie. De inzichten heb ik verder vorm gegeven en ontwikkeld. Dit boek is een uiting daarvan.

Barcelona, 5 december 2000

Beste Ton,

Voetbal is Ton zijn lust en leven  
Je hoeft hem maar een bal te geven,  
Rennen, hollen en erachteraan,  
Hij wil de tegenstander snel verslaan.

Het is lastig om je te onderscheiden  
Met iets wat tot resultaat zal leiden  
WK 74, Cruijff had een nieuwe offsite-regel  
Dat was slim bekeken van die vlegel.

Toen kwam de periode van Van Gaal,  
Persmusketen roken een schandaal,  
Pure balcontrole werd er uitgevonden  
Voetballers werden aan hun positie vastgebonden.

EK 2000, nieuw licht aan de horizon  
Hier was het waar het 'echt' begon  
Met een knipoog naar de zwaargewichten  
Om tijdens de wedstrijd meer op de goal te richten. (1)

Trainen op penalty's kan geen kwaad(2),  
Frank de Boer (3) zou er bij zijn gebaat.  
Wees gecommiteerd bij het schieten op het doel(4),  
Ongehechtheid geeft dan juist een goed gevoel.

Het één zijn met zijn allen(5),  
Leidt tot meer doelpunten erin te knallen.  
Krijg je het goed tussen de oren(6),  
Dan heeft de tegenstander het al verloren.

Je krijgt daarom van mij twee petten,  
Die je op gezette tijden op kunt zetten.  
De ene pet symboliseert het heden,  
De andere verwijst naar het verleden.

Deze pet is kleurrijker en geeft diverse inzichten,  
Om voetballen vanuit een ander paradigma te verrichten.  
Het gaat dan om het scoren,  
Wat kun je hieruit horen?

Dit rijm gaat over T V L T B V(7),  
Er komt ander voetbal op TV.  
Ton doe ermee je voordeel,  
Wees blij dat ik dit met jou deel.

Sint Louis Frank Rijkaard van Glaas

INZICHT 1: Bij het voetballen, gaat het om het maken van meer doelpunten dan de tegenstander. Blijf je daar op concentreren. Balcirculatie en technische balbeheersing zijn maar een middel, niet het doel.

INZICHT 2: Elke speler binnen het team knalt 'niet gehecht' hard op het doel, dusdanig dat het niet meer uitmaakt of er een keeper staat. Om hier op te trainen neem je 10 verschillende gekleurde ballen en van elke kleur weer 25 ballen. Elke speler krijgt een eigen kleur.

Plaats die op 10 verschillende posities voor het doel. In het doel staan de keeper en reserve keeper. Het spel is nu voor de 10 spelers zoveel mogelijk ballen van zijn kleur in het doel te schieten. De hulptrainers registreren vanuit elke positie hoeveel ballen erin zijn gegaan per speler. Aan de hand daarvan bepalen of de speler vooruit gaat en voor welke positie hij zwak en/of sterk is (duidelijk meetbaar resultaat).

INZICHT 3: Seedorf, Kluivert, noem ze maar op. Ronald Koeman was zijn tijd ver vooruit. Hij trainde zichzelf tot het nemen van vrije schoppen. Dit deed hij na trainingstijd.

INZICHT 4: Als je veelvuldig traint op het schieten op het doel, raak je onthecht en ben je vol zelfvertrouwen als je voor het doel staat om de bal erin te schieten. Hoe vaak komt het niet voor dat een speler die alleen voor de keeper komt, de bal mijlenver over schiet. Op dat moment is er sprake van gehechtheid en ontbreekt het aan zelfvertrouwen.

INZICHT 5: Eén zijn met de omgeving, het team, de bal en het doel (3 palen met het net en doel van de wedstrijd: meer doelpunten maken dan de tegenstander). Stop met het 442, 244, 424, 55, 334, 433, 343 systeem, hanteer het 11 systeem. Alle teamleden zijn verantwoordelijk voor zo veel mogelijk doelpunten. Waarom zou een keeper niet komen assisteren bij het nemen van een hoekschop. Hij kan bijvoorbeeld vertellen waar de keeper van de tegenstander niet op let. Hoe meer het team één is, des te beter is de balcirculatie en des te minder is het resultaat afhankelijk van de individuele prestaties.

INZICHT 6: Creëren van de overwinning. Zorg voor de wedstrijd dat een ieder voor hetzelfde doel gaat. Laat elke speler vertellen hoeveel doelpunten hij gaat maken. Speel het spel, waarbij je van te voren aangeeft hoeveel de einduitslag wordt. Krijg het gewoon goed tussen de oren. Elke twijfel op verlies wordt onderscheiden en verdwijnt daarmee. Spelers die nog steeds last hebben van deze twijfel stel je niet op.

7: Toepassen Van Landmark Technologie Bij Voetballen

# SPEL EN SPELEN

## Het begin van het spel

In den beginne, toen de mens over deze aardbol huppelde met louter een doekje om de lendenen en met een grote knuppel in de hand, was het parool: 'Eten zonder geeten te worden.'

De aandacht was gericht op voedsel, op veiligheid en op voortplanting. (TripleV; veiligheid, voedsel en voortplanting) Files waren er niet, geen lange wachtrijen in de supermarkt, nooit te laat op kantoor en geen belasting. Het leven was hard, simpel en duidelijk.

Het is jammer dat er nooit voor deze oermens een standbeeld is opgericht. Zonder hem waren wij er tenslotte nooit geweest. Er werd vroeger heel anders met tijd omgegaan dan nu. Horloges waren er niet. Kalenders kende men niet. Er werd geleefd van dag tot dag. Vrije tijd was er niet... maar er was tijd genoeg! Het gedonder begon met de komst van het particuliere bezit. Vooral toen er grote verschillen ontstonden. Het begrip macht werd aan de centen gekoppeld in plaats van aan de fysieke kracht, aan wijsheid of aan kunde van de mens.

De rijken konden zich allerlei zaken veroorloven die niet voor de arme mens was weggelegd. Vervelende klusjes werden uitbesteed en door dit alles ontstond pas echt het begrip 'vrije tijd'. Ofwel, de verveling sloeg toe.

Het tijdperk van 'het spel' was hiermee pas goed begonnen en de mens had een nieuwe uitdaging gevonden.

## Wat is het spel?

Het spel is verzonnen.

Het spel is bedacht door de mens. Het ontstaat doordat we regels bedenken en vinden dat het ene beter is dan het andere. In het spel kan de mens zijn ei kwijt. Uiteindelijk is het allemaal verzonnen. Soms gebeurt het dat iemand zo verstrikt raakt in het spel dat hij niet meer in de gaten heeft dat het verzonnen is. Op dat moment is het echter geen spel meer.

Als je naar een cricketwedstrijd kijkt zonder de regels te kennen, dan vind je het waarschijnlijk maar een rare vertoning. Het spel is verzonnen omdat de mens zich verveelde. Basisregels markeren de grenzen van het spel. Extra regels zorgen ervoor dat het spel niet saai wordt.

## Wat is het spelen?

Spelen is het gevolg van een verzinsel, maar wel leuk.

Spelen is een prettige manier om je tijd door te brengen. Nadat je een spel bedacht hebt is de volgende stap om het spel te spelen.

Je kunt het spel spelen alsof je leven ervan afhangt zonder het die betekenis te geven. Spelen is in actie zijn met een spel. Op

het moment dat je speelt ben je met het spel bezig en heb je geen notie van wat er nog meer gebeurt. Tijd vliegt voorbij en je doet de dingen vanzelf met passie. Op het moment dat je speelt is er alles en is er niets aanwezig.

Iedereen ervaart spelen op een andere manier. De mens is een sociaal dier, dat graag speelt. Daar waar gespeeld wordt is plezier en genieten.

## Waarom is er spel?

Zomaar, omdat de mens tijd over had en zich verveelde.

Er is spel omdat de mens een sociaal dier is en tijd over had. Over dieren gesproken... de mens is niet de enige die speelt: iedereen kent wel het plaatje van de ravottende puppies. Of de poes die met zijn prooi speelt.

Bij het winnen en verliezen is het zaak altijd in het oog te houden dat het een spel is. Zodra het geen spel meer is, vind je het niet leuk meer.

Het is zaak voor een winnaar om altijd spel in te brengen. Dat doe je door te verklaren dat het ene beter is dan het andere. Een winnaar is iemand die een meester is om spel in te brengen en vervolgens ook in staat is om dat spel te spelen als een spel.

## Inzicht in hoe je het spel speelt!

Hoe je het spel speelt zo sta je in het leven.  
Hoe je het spel speelt zo leef je jouw leven.  
Hoe je leeft zo speel je.

Je kunt aan de manier van spelen zien hoe je in het leven staat en hoe je leeft. Dat is precies hetzelfde. Zoals je met winnen en verliezen omgaat, zo ga je ook om met succes en teleurstellingen in het leven.

Wil je weten hoe je jouw leven leeft? Kijk dan naar hoe je het spel speelt. Kijk eens naar de volgende vragen, zonder er een oordeel over uit te spreken.

Wat doe je als de scheidsrechter een verkeerde beslissing neemt? Hoe snel laat je de moed zakken als je achterstaat? Wanneer doe jij het meest je best? Hoe serieus speel je als je voor staat? Tot hoe lang zet jij je in voor een goed resultaat? Wanneer laat je het erbij zitten? Met welk temperament speel je?

## Wat zijn de spelregels?

Zonder regels is er geen spel, hou je aan de regels.

Spelregels zijn afspraken. Ze bepalen de grenzen en de mogelijkheden van een spel. Zonder die afspraken is er geen spel.

Wil je het spel spelen, ken dan de spelregels en hou je aan de afspraken. Doe je dat niet, dan ben je in feite wat anders aan het doen. Je speelt het spel niet en dat houdt tevens in dat je het niet kunt winnen. Zo geredeneerd kun je het ook niet verliezen en dat is meteen de reden dat zoveel mensen zich niet aan de regels houden ofwel 'vals' spelen.

Wordt er ondanks of dankzij het vals spelen 'gewonnen' dan is de ervaring van het winnen niet hetzelfde als wanneer er eerlijk gespeeld zou zijn. Er zou gejubeld kunnen worden, maar het overwinningskleed stinkt en is vuil en smerig.

Er wordt vaak grote ophef gemaakt over geconstateerd vals spel; bijvoorbeeld als een 'schwalbe' een penalty oplevert en de winst tot gevolg heeft. Bekend is ook het bewust intikken van de bal met de hand. Soms heel lastig te zien voor een scheidsrechter.

Waarom er te pas en te onpas vals gespeeld wordt is ook omdat het lijkt of daardoor de winst eerder (of makkelijker) bereikt wordt. Dat is echter niet zo. Een team dat van zichzelf overtuigd is, iets op het spel heeft staan, en zich daarvoor tot het uiterste inzet kan het zich niet permitteren zich af te laten leiden door vals te spelen. Want op het moment dat het spel niet meer gespeeld wordt is de winst onbereikbaar geworden.

Het is een must om te weten wat de regels zijn. En niet alleen te weten... je er ook aan te houden. Dit alleen al kan soms betekenen dat je het spel gewonnen hebt.



## Het spel spelen tot het einde!

Voluit spelen tot het einde.

Stoppen met spelen komt overeen met opgeven. Het is ondenkbaar dat een voetbalteam na een half uurtje spelen het veld afloopt. Ook al staan ze achter, er wordt doorgespeeld tot het einde.

Wij mensen spelen het spel doorgaans niet op deze wijze. Vaak stoppen wij met spelen terwijl het laatste fluitsignaal nog lang niet geklonken heeft.

## Wat is winnen?

Zonder spel is er geen winnen.

Winnen is een onderdeel van het spel. In het spel wordt bepaald wat winnen is. Winnen maakt het spannend en de moeite waard te spelen. Winnen is datgene te behalen wat op het spel gezet wordt.

Winnen is je doel bereiken.

Winnen is openstaan voor de bijdragen van je medemens.

Mensen die vaak winnen zullen zich misschien afvragen wanneer het geheim nu eindelijk onthuld wordt. Alles wat ze tot nu

toe hebben gelezen weten ze al, doen ze al, kennen ze al. De gedachte is: Ik win vaak en een enkele keer win ik niet, en ik weet waardoor dat komt.'

Het kan handig zijn om jezelf de volgende vraag te stellen: "Sta jij als winnaar wel open voor je medemens?" Twijfel je, dan is het antwoord 'nee'. Je staat dan ook niet open om het geheim te ontdekken, want niemand hoeft een winnaar te vertellen hoe hij winnaar moet zijn! Je weet het allemaal al. Waarschijnlijk wil je ook geen toegang hebben tot het geheim van het winnen. Want wie weet is winnen dan niet meer leuk. Winnen is een complex van factoren. Er is geen formule voor, het is present zijn met wat er is en wat er niet is. Wat heb je ervoor over om te winnen en welke betekenis geef je aan het winnen.

Er zijn mensen die er alles voor over hebben om te winnen. Ze gaan voor in de strijd. Dat zijn de zogenaamde 'winnaars'. Zo worden ze vaak genoemd. Zij kunnen zich nauwelijks voorstellen dat er anderen zijn die met betrekking tot het winnen een heel andere beleving hebben. Sommigen zijn in staat om deze 'andersdenkenden' uit het team te stoten. Hierdoor verlaagt de 'so called winner' zich echter tot een zielige verliezer.

Winnen is persoonlijk.

Er zijn vele vormen van winnen. In realiteit bestaat winnen niet. Wij hebben alleen maar een aanname gedaan. Het is een verzinsel. Wij hebben de regels bedacht en vervolgens verklaard dat dit de realiteit is. Maar wij kunnen verklaren wat wij willen...

de realiteit laat niet met zich sollen. Daarom is er ook nooit realiteit in winnen of verliezen. Het is alleen maar afhankelijk van de energie die je er zelf ingelegd hebt. Winnen is dus een persoonlijke kwestie, het is geen realiteit, hoe graag we dat ook willen. Winnen is niets meer of minder dan een verzinsel. En omdat het een verzinsel is, kunnen we er heel goed gebruik van maken.

Je kunt bijvoorbeeld winnen terwijl je binnen de regels van het spel verloren hebt. Volgens de regels zal er maar één de winnaar kunnen zijn en de meeste mensen gaan ervan uit dat de ervaring van het winnen ook alleen voor deze ene winnaar is weggelegd.

Dat is niet zo. Als een topclub uit de Eredivisie een bekerwedstrijd speelt tegen een club uit de 1e divisie, dan wordt een gelijkspel als zeer verschillend ervaren. Voor de topclub als een verlies en voor de 1e divisionist als een overwinning. Een dergelijke ervaring kan ook gelden bij een wedstrijd tussen twee gelijkwaardige tegenstanders.

Zo kun je een wedstrijd verliezen, maar voor jezelf kun je gewonnen hebben. Bijvoorbeeld als je constateert dat je echt alles gegeven hebt dan kan dat voor jou al een winstsituatie zijn.

De soldaat die de oorlog wint, maar zwaar verminkt achterblijft, zal een andere beleving aan het 'winnen' overhouden dan de soldaat die ongedeerd bleef.

Voorbeeld: Twee mensen staan lijnrecht tegenover elkaar. Ze

verschillen van mening en vinden het van levensbelang dat de eigen mening door de ander opgevolgd moet worden. Zoals je vaak in Westerns ziet ontstaat er al gauw een duel op leven en dood. Een heus spel, met regels! Er zal dus een winnaar zijn en een verliezer. Afijn, het wordt geregeld, de partijen staan tegenover elkaar, ze grijpen naar hun pistolen en de ene schiet de andere morsdood. Hiep hiep ende hoera! Er is een winnaar! En de winnaar heeft altijd gelijk dus de mening van de winnaar vindt doorgang. Ofwel het recht van de sterkste. Hij heeft gewonnen de zilvervloot, we are the champions, we have the whole world in our hands, op een slof en een oude voetbalschoen, geen woorden maar daden, leve de koningin!

Hoe meer er wordt gejuicht over de overwinning, hoe minder oog er is voor de niet zo positieve bijverschijnselen. Bijvoorbeeld het feit dat de duellist een 'moord' heeft begaan. De gemiste kans om het meningsverschil op een andere manier op te lossen. Het sluiten van de ogen voor de werkelijke problemen om je heen. Het mogelijk verliezen van een vriendschap. De betrekkelijkheid van het gewonnen hebben. En uiteindelijk zal het belang van de winst verdwijnen omdat het boek gesloten is. Er wacht een nieuw verhaal.

Toch is er voor de winnaar en voor de supporters reden tot feest! Er is een doel bereikt. En dat mag gevierd worden.

Hoe het werkt bij voetballen: Er zijn regels, er is een competitie, en aan het einde van de rit is er een beloning. Een mooie beker en een nog jarenlang nagenieten van het behaalde resul-

taat. De club wordt bijgetekend op de erelijst van jaarlijkse kampioenen. Voor vele clubs een ultiem hoogtepunt. Voor clubs als Ajax, Feyenoord en PSV een bevestiging van hun status.

Blijkbaar hangt de waarde die men aan het winnen hecht ook af van de inspanning die men zich getroost heeft om het doel te bereiken. En van de genomen risico's.

Hoe meer er op het spel stond, hoe groter de vreugde bij winst en daarmee ook het verdriet bij verlies.

Uiteindelijk:

Winnen is het bereiken van een vooropgesteld eindpunt. En dat is alles wat het is. De vreugde van het winnen is kortstondig en geeft het leven glans!

Nadat het spel gespeeld is en de stofwolken van vreugde en verdriet opgetrokken zijn, wachten een lege horizon en nieuwe uitdagingen. De tijd is rijp om een nieuw spel te beginnen. Iedereen begint weer van voren af aan. Met evenveel kansen. Let the play begin!

## Voldoening van het winnen?

Voldoening van het winnen is afhankelijk van wat er op het spel staat en hoe het spel gespeeld wordt.

Als je hard gewerkt hebt en er veel aan hebt gedaan om te winnen dan kan dat een tijdje een goed gevoel geven. Een uur, een dag, een paar weken... en dan is het vergeten. Het is tijd om een

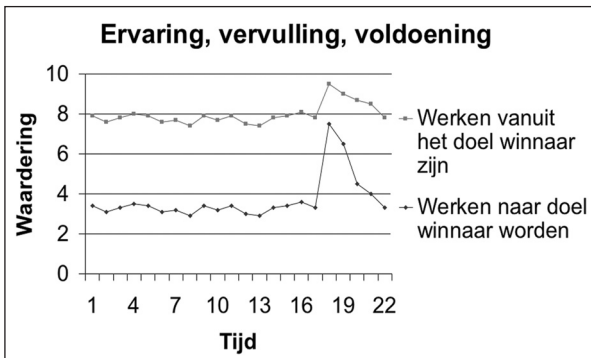
nieuw doel te verwezenlijken en weer hard aan de slag te gaan. Er wacht een nieuwe uitdaging. Van tevredenheid zal niet of nauwelijks sprake zijn als na al dit harde werken en ploeteren niet het beoogde doel is bereikt.

Wij stellen dat de voldoening van het winnen niet of nauwelijks afhankelijk is van hoe hard je gewerkt hebt en hoeveel moeite je gedaan hebt.

Daarentegen is de voldoening grotendeels afhankelijk van hoeveel er op het spel gezet wordt en de mate waarin je bereid bent daarvoor te gaan.

Hoe meer je op het spel zet en hoe vaker je voluit speelt, des te groter is de voldoening.

Het volgende voorbeeld (met bijbehorende grafiek) verschaft duidelijkheid.



De onderste lijn in de grafiek stelt de situatie voor waarin naar een doel toegewerkt wordt. Het doel om winnaar te worden. Men is nog geen winnaar, nee, dit genoeg is pas weggelegd bij het bereiken van het doel (bijvoorbeeld landskampioen worden). Op het moment dat het doel bereikt is, beleef je een moment van geluk en ervaar je even wat het is om een winnaar te zijn.

In de andere situatie (bovenste lijn) staat er behoorlijk wat op het spel. Je hebt jezelf gecreëerd als een winnaar. Je hebt vanuit je hart en vanuit je hele gevoel verklaard een winnaar te zijn. Het heeft je geïnspireerd dit te doen. (Dus niet omdat de trainer het graag wilde.) Je weet nog niet hoe het is om een winnaar te zijn. Je hebt geen idee hoe het eruit gaat zien om een winnaar te zijn. Maar de gedachte alleen al om een winnaar te zijn, doet je stralen.

Je doet vervolgens de dingen vanuit de aanname winnaar te zijn. Dat doe je tijdens het gehele traject. Niet door keihard te werken, maar vanuit 'het zijn' van een winnaar. Dat gaat automatisch, want je bent het al. Het wórden van iets, dát kost pas energie.

De voldoening die het 'winnaar zijn' geeft, is blijvend en duurt zo lang als je zelf bepaalt.

De kans dat je tijdens een wedstrijd jezelf als een winnaar profileert is zeer groot. Vele malen groter dan de persoon die nog hard aan het werk is om winnaar te wórden.

Opmerking: Het jezelf verklaren tot winnaar (of tot iets anders) is niet voor iedereen weggelegd. Dat komt omdat je er geen voorstelling van kunt maken om iets anders te zijn dan je bent. Je denkt dat wie je bent een gevolg is van je opvoeding en je hele verleden. Deze en andere gedachten maken het voor jou vrijwel onmogelijk om jezelf tot iets anders te verklaren..

Tip: Doe het Landmark Forum.

In het Landmark Forum van Landmark Education word je gecoacht en getraind om mogelijkheden te creëren voor jezelf en je leven, die je inspireren en raken.

De mogelijkheid van 'Winnaar zijn' is een voorbeeld van een mogelijkheid.

## Wat doen winnaars?

Het begon allemaal toen Ralph een spel squash ging spelen met zijn zwager. Een gewone partij op een doordeweekse avond. Ralph kwam er niet aan te pas en verloor genadeloos. Hij voelde zich zo vernederd dat hij gedreven door genoegdoening en zonder dat zijn zwager het wist op squashles ging. Toen ze weer eens contact hadden, maakte Ralph zijn zwager wijs dat hij het squashen geen leuke sport meer vond en er daarom ook niet meer aan deed. In werkelijkheid volgde hij de ene les na de andere en zijn niveau steeg ver uit boven dat van zijn zwager.

Toen Ralph helemaal zeker van zijn zaak was, nodigde hij zijn



zwager uit om weer eens te squashen. Het resultaat kan geraden worden; de nietsvermoedende zwager kreeg er dit keer genadeloos van langs. De ballen vlogen hem links en rechts om de oren en hij wist niet wat hem overkwam.

De winnaar had zijn genoegdoening.

## Wat is verliezen?

Je verliest als je gehecht bent aan het winnen.

Elk spel bevat een vraag gelijk aan: Wie is er beter, sneller, eerder, mooier enzovoort...

De uitkomst van een spel heeft altijd twee kanten; een winnaar en een verliezer. Ze zijn net zo afhankelijk van elkaar als de voor- en achterkant van je hand.

Vals spelen is verliezen. Je verliest ook als je niet speelt.

## De les van het verliezen

Winst van het verliezen is de LES!

Bij verliezen ligt winnen binnen handbereik.

Het is de keerzijde van je handpalm. Winnen en verliezen zijn

aan elkaar verbonden, zoals de voor- en achterkant van je hand. Om van verliezen winnen te maken is een kwestie van een handomdraai.

Zoek bij de redenen van het verlies niet naar de externe, maar naar de interne factoren.

## Verliezen omzetten in winnen

Wat zou er voor nodig zijn om een verliesspiraal te doorbreken? Het antwoord op deze vraag krijg je door het doen van de workshop 'Doorbreken van Verliezen'.

Waarom? Omdat verliezen heel dicht bij winnen ligt. De workshop 'Doorbreken van verliezen', die door Mental Top Score wordt gegeven, begeleidt je in het doorbreken van voornamelijk verliezen. De workshop geeft toegang tot 'winnen'.

Van verliezen naar winnen in een handomdraai.  
De workshop 'Doorbreken van verliezen'  
Gegeven door Mental Top Score

## Paradox van het spel

Als het werkelijkheid wordt is het geen spel meer.

Jonge mensen zijn briljant in het bedenken van spel.

Wim: "Ik kan me nog goed herinneren dat ik vroeger spelletjes bedacht als 'vader & moeder', 'hospitaal', 'winkel'. Uren waren we zoet. Bij hospitaal speelde ik de dokter die de patiënten (het buurmeisje en mijn zus Ria) onderzocht op allerlei ziekten. Vader & moeder was een soortgelijk spel, de naam van het spel zegt het al. We deden vader en moeder na. Wat ik gemerkt heb is dat zolang het een spel was, het vanzelf iets leuks had. Op het moment dat het voor mij werkelijkheid werd, is het spelelement verloren gegaan."

Daar waar het spel verdwijnt, wordt het hard werken.

Van je hobby je werk maken is een soortgelijke situatie. Het vraagt creativiteit om opnieuw spel in te brengen, waar spel verdwenen is.

Een jongensdroom is om profvoetballer te worden. Is dit doel eenmaal bereikt dan bestaat het risico dat het spelelement of de motivatie om te oefenen verloren gaat. Het wordt routine, en wat staat er dan nog op het spel?

## Paradox van het winnen

Vrij zijn en winnen gaan samen.

Vrij zijn is een ultieme vorm van winnen. Speel je een spel, en stáát er wat op het spel, dan raak je al gauw gehecht aan de uit-

slag. Winnen en vrij zijn lijken niet samen te gaan. Het is de paradox van het winnen.

Wil je winnen dan is 'vrij zijn' daartoe de toegang.

Vrij zijn van de betekenis en waarde die we geven aan winnen. Zodra we dat doen ligt winnen binnen handbereik.

Je bent altijd óf vrij óf gehecht. Je kunt niet een beetje vrij zijn, of een beetje gehecht.

Maar vrij zijn is wat anders dan gemakzuchtigheid en niet-present zijn. Zonder inspanning, motivatie en álles geven no matter what... blijft het winnen een geluukswestie.

De paradox van het winnen is het spel tussen vrij zijn en je leven op het spel zetten om het spel te winnen.

## Het mentale spel

Wat je vaak ziet in het voetbal is dat, nadat het eerste doelpunt gevallen is, het scorende team achterover gaat leunen en een wat meer afwachtende houding aanneemt. Alsof het zo wel genoeg is. Alleen de gedachte aan een tweede doelpunt, en daarmee nog meer zekerheid, doet het team nog af en toe opleven.

Hebben de heren (of dames) het geluk nog een keer te scoren,

dan heb je kans dat de wedstrijd verzandt in een pappen en nat houden. Vooral als het team een uitwedstrijd speelt en het niet nodig vindt het publiek te vermaken.

Een remedie tegen dit soort gezapigheid zou kunnen zijn om het veld in te stappen, met een mentale variant in het achterhoofd. Het mentale spel heeft ten doel om het moreel bij de tegenstander volledig te doen laten instorten. De tegenstander te breken of te kraken. Vernederen is het motto. Technisch, tactisch, mentaal, emotioneel en fysiek. Overbluffen, aftroeven, onder de voet lopen, afdrogen en ophangen.

Nu kent iedere sporter momenten waarop hij het niet ziet zitten. Er 'doorheen zit' zogezegd. In een team hoeft dat niet te betekenen dat de rest het dan ook maar voor gezien houdt en de partij uit handen geeft.

Het is een uitdaging om het breekpunt van de tegenstander te vinden en daar dan doorheen te walsen. Als een soort dijkdoorbraak, zodat het hele team ineens stort, de moed opgeeft, en verdrinkt in een onmachtig toekijken.

Vervolgens vallen er doelpunten als ware het een hagelstorm. Het gevolg is dat het 'geslachte' team maanden nodig heeft om weer enigszins in de buurt te durven komen van het hoofdveld.

Nu is dit geen uitdaging om eventjes voor elkaar te krijgen. Het zogenaamd knakken van een tegenstander (als luciferhoutjes) is geen sinecure. Daar is een continue strijd en een ijzersterke wilskracht voor nodig. Maar zou een dergelijk team in een internationaal veld niet gelouterd en goed voorbereid aantreden? Ik

denk het wel. Uitslagen in de nationale competitie van 15, 20 wat zeg ik... 30-0 behoren dan tot de mogelijkheden. Let wel; we hebben het hier over een gebroken tegenstander, rijp voor directe degradatie. Een indicatie dat de missie geslaagd is, zal naast de uitslag op het scorebord het volgende ultieme moment kunnen zijn. De keeper van het winnende team neemt plaats in de voorhoede, wandelt op zijn gemak naar voren, maakt onderweg een praatje met een teamlid, komt aan in het 16-meter gebied van zijn minder fortuinlijke collega, krijgt de bal aangespeeld, en scoort.

Een andere variant is om tevoren luidkeels aan te kondigen wie er nu aan de beurt is om te scoren, om vervolgens dit in de eerste de beste aanval waar te maken.

Het is hier wat overdreven aangestipt om de zaak duidelijk te stellen. Maar met dit mentale spel als uitdaging, kan er 90 minuten lang op volle kracht, met inspiratie, met plezier en humor gestreden worden.

## Spel van het verhogen van prestaties

Verhoog prestaties door spel!

Sommigen sporters doen aan hoogspringen. Niet zomaar een sprongetje, nee hoog! In feite zo hoog mogelijk. De springer die het hoogst komt wordt tot winnaar uitgeroepen. Omdat er

meerdere kapers op de kust zijn begint de gemotiveerde hoogvlieger een oefencampagne.

Er wordt begonnen aan een bescheiden hoogte. Een waarvan je weet; daar is overheen te komen. De springer oefent net zolang totdat iedere sprong lukt. Merk op: het spel van hoogspringen is niet leuk meer. Het lukt iedere keer. Daarom wordt de lat iets hoger gelegd. Een nieuwe uitdaging, een nieuwe ongekende hoogte!

Dit spel zou je in alle gebieden van je leven kunnen spelen. Je prikkelt jezelf om de lat steeds wat hoger te leggen. Door dit te doen verhoog je je prestaties spelenderwijs. De kunst hierbij is om de lat altijd net iets hoger te leggen dan je denkt te kunnen.

## Het spel winnen

WINNEN als SPEL.

Wat wel eens als een probleem wordt gezien in het voetballen is het probleem van topclubs om hun spelers scherp te houden, zodat elke wedstrijd gewonnen wordt. Hoe hou je een team scherp, zonder te verliezen. Voor de eerste winst willen de voetballers zich nog tot het uiterste inspannen, maar nadat winnen een gewoonte wordt willen de heren die inspanning ervoor niet meer uitvoeren. Het winnen heeft tot gevolg dat er allerlei valkuilen op de loer liggen en voordat je het weet sta je niet meer aan de top. Zie het tij dan maar weer eens te keren.

Wat het team kan doen om die situatie te voorkomen is het inbrengen van het spel dat WINNEN heet. Winnen als een spel. Bedenk iets anders waardoor het winnen continu uitdagend is. Dat er steeds iets anders inspirerends op het spel staat. Creëer dit spel met het team, dusdanig dat het prikkelend is voor het hele team. Creëer een uitdaging zodat het ook leuk is om te winnen van clubs die onder aan de ranglijst staan.

Speel het spel WINNEN als een spel.

### **Het spel winnen stappenplan.**

1. Weten wat het spel is
2. Het spel spelen
3. Het spel volgens de regels spelen
4. Kroon op het werk: Het spel winnen
5. Evalueren van het spel
6. Nieuw spel creëren

Weten wat het geheim is om het spel te winnen is één ding. Om er vervolgens wat mee te doen is het andere. Want waarom zou je het spel eigenlijk willen winnen? En waarom win je niet altijd?

Wat zou er voor nodig zijn om het spel te BLIJVEN winnen en wat is er voor nodig om het spel te spelen dat 'winnen' genoemd wordt? Het antwoord op deze vragen krijg je door het doen van de workshop 'Het Spel WINNEN'.



Waarom? Omdat 'winnen' een creatief proces is dat je met elkaar doet. Het lezen van dit boek is passief. Ga je met de besproken onderwerpen in de praktijk aan de slag dan betreed je een nieuwe dimensie. De workshop 'Het Spel Winnen', die door Mental Top Score wordt gegeven, begeleidt je in het betreden van die nieuwe dimensie, geeft toegang tot het spel dat 'Winnen' heet en geeft daarmee tegelijk aan wat er voor nodig is om winnend door het leven te gaan. 'Het spel winnen' en 'winnend door het leven gaan' horen bij elkaar. Het ene kan niet zonder het andere.

Tip:

De workshop 'Het Spel WINNEN'  
Gegeven door Mental Top Score

## Het Maya spel

Hoe zou je spelen als je leven ervan zou afhangen..?  
Speel het spel zo!

Een variatie op het spel winnen is 'spelen alsof je leven op het spel staat'.

Win je, dan blijf je leven en als je verliest dan ben je dood. Deze variatie is afkomstig van het Maya balspel. De Maya-indianen hadden letterlijk hun leven 'op het spel' staan. Dat was geen spelletje meer!

De verliezers werden aan het einde van het spel geofferd. Je kunt je voorstellen dat de beleving van het spel, zowel voor de spelers als voor de toeschouwers, zeer indringend was.

Nu worden wij gelukkig niet voor de leeuwen gegooid bij verlies. Toch is het een heel goede graadmeter voor je eigen inzet als je jezelf de vraag stelt: "hoe zou ik spelen als ik bij verlies mijn leven zou verliezen?" (Of het leven van ouders, vrouw en kinderen en van al je vrienden.) Meestal zal het antwoord zijn dat je meer inzet zou leveren en 'alles uit de kast' zou halen om te winnen. Jezelf in deze gedachte verplaatsen helpt ook om extra krachten op te roepen. (Je gedachten en fantasie creëren je manier van zijn. En vanuit je manier van zijn ontstaat al je handelen.) Ofwel... het is een kwestie van motivatie.

## Verder spelen

Dit boek is geschreven vanuit een spel. Ingrediënten voor het spel waren creativiteit, slim zijn, in team zijn, zelfexpressie en onze passie voor het spel. Het was een spel met alleen maar winnaars. Het resultaat van het spel zou dit boek opleveren. Al spelende ontstonden de hoofdstukken.

## ONDERSCHIEDEN

Winnen is een gevolg van een complex van factoren.

Het kunnen doorgronden van die factoren  
geeft toegang tot winnen.

Het kunnen onderscheiden is een kunst.

Het creëert keuze en geeft vrijheid.

Op het moment dat je keuze hebt  
kun je kiezen om te winnen.

Dit hoofdstuk geeft je toegang tot de kunst  
van het onderscheiden.

## Sleutel tot het ontwarren van het geheim

De toegang tot het geheim van het winnen is het ontwikkelen van het onderscheidende vermogen. Hoe sneller iemand kan onderscheiden wat er aan de hand is, des te sneller zal hij of zij in staat zijn om een herhalend patroon te kunnen doorbreken.



## Dualiteit, eerste stap van het onderscheiden

Een eerste stap in het onderscheiden is om te stappen in de wereld van dualiteit. Sommige zaken zijn zo vanzelfsprekend dat het lijkt op een open deur. Om licht te kunnen onderscheiden is het nodig dat het ook donker is.

## Algemene dualiteit in de wereld om ons heen

De volgende tabel geeft een aanzet tot het onderscheiden van de dualiteit. Vul de tabel zelf aan.

Voor	Na
Licht	Donker
Links	Rechts
Aan	Uit
Op	Onder
Boven	Beneden
Onbewust	Bewust
Innerlijk	Uiterlijk
Zwaarmoedig	Verlicht
Gehecht	Gecommitteerd
Wit	Zwart
Ultraviolet	Infrarood

## Dualiteit in verliezen/winnen

De volgende tabel is een aanzet om de dualiteit tussen verliezen en winnen aan te geven.

Verliezen	Winnen
Individueel	Team
Baas	Leider
Dom	Slim
Ongeoefend	Geoefend (getraind)
Ongemotiveerd	Gemotiveerd
Ongeïnspireerd	Geïnspireerd
Egotripper	Teamplayer
Geen communicatie	Communicatie
Geen ownership	Ownership

## Dualiteit in het voetbal

Voetballen als spel.

Het volgende schema geeft de Mental Top Score visie weer versus het hedendaagse voetbal.

Hedendaags voetbal	MTS visie op totaal voetbal
Het draait om geld	Het gaat om het spel
Baas	Leider
Uitvoeren van een opdracht als individu	Uitvoeren van de opdracht als team
Geen ruimte voor creatieve oplossingen	Creatief voetbal
Weinig ruimte om vrij te voetballen	Vrij zijn om te voetballen
Gehecht	Gecommitteerd
Discipline	Integriteit
442, 55, 334, 433, 343 systeem	11 systeem
Hiërarchisch georganiseerd	Team georiënteerd

## Het onderscheiden van...

### Je valkuil

Krachtig met je valkuil spelen is voorkomen van het verlies.

De charme van het leven is dat er altijd wel ergens een valkuil aanwezig is. Het geeft het leven onverwachte wendingen. Een dergelijke kuil geeft ook mogelijkheden. Je zou erin kunnen vallen bijvoorbeeld. Daar is het tenslotte een valkuil voor.

Mensen hebben die neiging ook. Er is niets aan de hand, geen vuiltje aan de lucht, alles rozengeur en maneschijn en opeens... daar verschijnt de kuil. Duidelijk zichtbaar, aangegeven met waarschuwingsborden, knipperlichten en markeerlinten. Hee, denken wij nog, een kuil, wie zou die gegra... en klabam, daar mieteren wij er met ons volle verstand middenin! Een merkwaardig fenomeen zo'n valkuil.

Maar afijn, over zo'n val is nog heen te komen. Maar zodra wij uit de kuil zijn geklauterd verschijnt de volgende alweer. Hee, denken wij dan, alweer een kui... \*&)\*\$%@\*!...kuil.

Het is duidelijk dat wij die kuilen zelf gegraven hebben en waarom wij dit doen is een ingewikkeld verhaal. Daar gaan we ons dan ook niet mee bezighouden. Beter is het om het verschijnsel 'valkuil' te accepteren als een kans. Een mogelijkheid om te groeien.

Wat biedt een dergelijke kuil ons nu? Allereerst ervaren we het als onplezierig. Het leven ging grandioos tot op het moment dat we in die kuil donderden. En als we er dan weer uit zijn, blijft dat ding op de een of andere manier, in een bepaalde vorm of variatie op de loer liggen. Als het ware een hinderlaag. En vroeg of laat, meestal als het ons erg slecht uitkomt, zien wij de kuil op ons afkomen en ons als een magneet er naar toe trekken.

## Een bekende kuil:

De valkuil van 'tijd genoeg hebben' is dat je te laat komt.

Door een overschot aan tijd verdwijnt vaak de urgentie en daarmee de snelheid van handelen. Het begrip tijd wordt rekbaar. 'Ik heb tijd zat!'

Deze gedachte zie je vaak bij mensen die dicht bij hun werk wonen. Ze hebben nauwelijks tijd nodig om erheen te gaan en zijn daarmee vaak het laatste aanwezig. En niet zelden te laat.

Hetzelfde gaat op in een wedstrijd waarin je vóór komt te staan. De valkuil is dan om je minder in te spannen. 'Waarom energie verspillen als het niet hoeft...' is de diepere (kuil)-gedachte. Dit minder inspanssen resulteert vaak in een vorm van vermoeidigheid. Ook de al eerder genoemde urgentie wordt minder. Je let niet meer op, je ziet te laat dat Pietje (die de hele wedstrijd nog niet in het verhaal voorgekomen is) opeens een lange bal geeft, en de tegenstander scoort. Niet zelden is het dan te laat om nog te herstellen.

Een andere valkuil is arrogantie. Het is de mantel waarmee je onzekerheid denkt te kunnen verbergen. Ook dit resulteert in overmoedigheid en een verlies aan urgentie en aan respect. Arrogantie isoleert je, en brengt je in een eenzame ivoren toren. Arrogantie sluit de ander uit en maakt geen vrienden. Dit is belangrijk te bedenken voor het geval je een leider wilt zijn. Succesvol leiderschap en arrogantie gaan niet samen.

Arrogantie is de ultieme uiting van onzekerheid en eenzaamheid.



## De valkuil 'sfeer'.

De sfeer in een team is een bepalende randfactor voor de prestaties van een team. Het is een valkuil om te denken dat het de belangrijkste factor is en daarom alles op alles te zetten om de sfeer 'hoog' te houden. Er wordt gedacht dat het team vanzelf die uitstekende prestaties gaat leveren 'als de sfeer maar goed is'.

Wie zich dus teveel focust op sfeer en denkt dat het daarmee allemaal wel goed komt, marcheert met grote koeienstappen en met de beste bedoelingen de afgrond in. Wat een goede graadmeter mag worden geacht voor het kwaliteitsgehalte en de duurzaamheid van de ingebrachte sfeer.

Een goede sfeer is een basisvoorwaarde voor uitzonderlijke prestaties van een team, maar is geen garantie.

## Kracht

Spierkracht, denkkraft, kracht als energie en de kracht van het woord.

Welke gedachte heb je als je denkt aan het woord 'Kracht'?

## Je gehechtheid

Mastering your attachment is mastering your life.

Gehechtheid is een grote valkuil. Waarom? Omdat je je daar meestal niet van bewust bent.

Gehechtheid wil zeggen dat je iets niet kunt loslaten. Het is gevangenschap, het is krampachtig. En daar waar geen vrijheid is, daar is moeten.

Als je gehecht bent aan de winst dan kan je niet vrijuit spelen. Het bevordert de resultaten niet. Door het verkrampte is het gedoemd te mislukken. In gehechtheid zit een negatieve energie die teamprestaties in de weg staat. Het maakt het verschil tussen de bal in het doel te schieten of ernaast. Hoe eerder je de gehechtheid kunt onderscheiden, des te sneller kun je loslaten. En dat loslaten is nu juist de toegangsdeur om te bereiken waaraan je voorheen gehecht was; de winst.

Omdat een team aangestuurd wordt door de trainers en coaches, zouden zij bovenal vrij moeten zijn van gehechtheid aan het resultaat.

Gehechte trainers/coaches zijn een crime voor het teamresultaat.

## Je angst om te falen

Angst voor angst om te falen is de voorbereiding van het falen.

Je bewust zijn van je angst om te falen beperkt het aantal keren dat je faalt. Dit geldt dus ook voor de angst om te verliezen. Observeer jezelf hoe je omgaat met verlies en in hoeverre je voorgaande verliezen geaccepteerd hebt (er compleet mee bent).

Incompleet verleden is een voedingsbodem voor toekomstig verlies.

Oprecht met een verlies omgaan en bereid zijn om iets te leren van het verlies, voorkomt toekomstige verliezen.

Kijk welke (onder)bewuste betekenis je aan een verlies geeft. Kijk wie je de schuld geeft. Zoek de leerpunten van een verlies bij jezelf en binnen het team. Dit geeft toegang tot het accepteren van een verlies.

De angst 'als ik maar niet verlies', is een destructieve focus, en vergroot de kans op verliezen. Onderscheid deze angst. Constateer gewoon dat je bang bent om te verliezen en verzin vervolgens een moedige daad. Of een ludieke daad. Of een slimme daad. Bedenk iets wat je kracht geeft en waarvan je zo moedig als een leeuw wordt. De angst om te verliezen verdwijnt en wat

over blijft is de kans om te winnen. Een heel andere benadering die jou anders zal doen handelen op beslissende momenten. Je hebt namelijk kracht ingebracht in plaats van zwakheid!

## Basisinstincten; seks en geld.

Ieder mens wordt gestuurd door zijn basisinstinct. De aloude drijfveer om te overleven. Voedsel, geld en seks zijn van die basisinstincten.

Iemand kan slecht in de wedstrijd zitten door een dergelijk basisinstinct. Misschien is er een zorg over seks of geld of een overheersend verlangen. Bijvoorbeeld als je onenigheid hebt met je partner en seks staat op een laag pitje, of je kijkt uit naar je thuiskomst omdat je weet dat er daar een heftig potje seks op het programma staat.

Op 8 jarige leeftijd kreeg ik seksuele voorlichting van mijn vader. Hij zei: "Wim, soms zit je verstand niet hier", waarbij hij naar zijn hoofd wees. "Soms zit je verstand ergens anders", waarbij hij naar de grond keek. Dat was zijn bijdrage aan mijn seksuele voorlichting. Op dat moment snapte ik er niets van, later, veel later begreep ik waarom hij naar de grond keek. Jeminee, wat een verstand zit daar!

Kun je het je voorstellen dat je niet lekker in de wedstrijd zit als je verstand daar beneden zit?

Geld is ook een oerinstinct en vooral in de topsport gaat er veel geld om. Een speler voor wie allerlei scouts op de tribune zitten zal graag iets extra's geven om te laten zien wat hij in huis heeft. Dat kan een goede motivatie zijn. Maar vaak zie je ook dat de speler er dan juist niets van bakt. Stel dat hij door een transfer miljoenen meer kan gaan verdienen... die gedachte borrelt op de achtergrond en zou wel eens de boosdoener kunnen zijn.

Al deze oerinstincten zijn privé-aangelegenheden. Je kunt er voor de wedstrijd verantwoordelijkheid in nemen zodat je niet afgeleid wordt. En eventueel tijdens de wedstrijd. De beste manier om dat te doen is de zorg of het verlangen uit te spreken zodat het niet meer op de achtergrond is en in de weg zit. Zeg dan hardop iets van: "oké, ik maak me zorgen om ... Daar kan ik nu even niets aan doen. Nu ga ik voetballen". Zeg het hardop anders heeft het geen kracht. En het beste is het om het tegen iemand anders te zeggen die je aan je woord kan houden.

Wat doe je nu als je niet in de wedstrijd zit en er ogenschijnlijk niets op de achtergrond in de weg zit? Ook dan is het zaak de constatering van 'het niet in de wedstrijd te zitten', uit te spreken: "Oké, ik zat tot nu toe niet in de wedstrijd. Dat heeft lang genoeg geduurd en vanaf nu ga ik voetballen!"

Een andere mogelijkheid is een spel te bedenken om jezelf terug in de wedstrijd te brengen. Het spel heet bijvoorbeeld: 'onderschepping'. (De eerste vijf minuten fel jagen op de bal en deze minimaal 3x te heroveren.) Een ander spel heet 'vrijlopen'.

(Je zorgt dan dat je tien minuten lang zodra je gedekt wordt onmiddellijk weer vrijloopt en aanspeelbaar bent.) Of 'tikkertje' (je zorgt dan, dat bij de eerste vijf ballen die je directe tegenstander aangespeeld krijgt, jij als eerste de bal aanraakt.) Al dit soort spelen binnen het spel zorgen ervoor dat je gefocust wordt op het voetbal en niet afgeleid zult worden. Wél belangrijk is, om een spel te verzinnen dat past in het teambelang en binnen de plaats die je daarin vervult.

## De grootste valkuil

De grootste valkuil is de valkuil waarin je zit. Je weet niet dat je erin zit. Je bent je niet bewust van een valkuil. Hoezo valkuil? Je denkt de realiteit te zien.

Het zelf onderscheiden van de valkuil (in je eentje) zal uiteraard niet lukken omdat je niet weet waar je kijken moet. Het is zoals het is en het is nooit anders geweest.

Toch ben je eens in deze valkuil terechtgekomen. Je weet alleen niet meer wanneer, hoe en waarom.

Hoe je uit deze valkuil komt is door open te staan voor de bijdrage van de mensen om je heen. Te luisteren naar wat ze zeggen. De omstanders zien je namelijk wél in die kuil zitten. Net zo goed als jij dat van anderen ziet.

'Breakthrough Thinking' is een manier om de valkuil waar je in

zit te onderscheiden. Op het moment dat je het kunt onderscheiden heb je een keus. De keus om te blijven zitten of om eruit te komen. Die keus had je daarvoor nog niet.

## Denkpatronen doorbreken

Een doorbraak kan ook gezien worden als een inzicht.

Een inzicht van vandaag is een valkuil van morgen.

Groeien is een continu proces van het genereren, creëren en veroorzaken van doorbraken.

Stel je leeft in het donker en hebt nog nooit enige vorm van licht gezien. Je weet niet wat het is want je kent het niet. Dan, plotseling... doet iemand het licht aan. Ahaaa... er gaat een wereld voor je open. Je kunt nu zaken onderscheiden. Voorheen wist je niet eens dat je in het donker leefde omdat er gewoon niets anders was. Licht bestond niet voor je, maar donker ook niet (omdat je het niet hoefde te benoemen). Je kunt iets pas onderscheiden als je de tegenhanger kent. Door de ervaring van het licht weet je dat er iets anders mogelijk is. Het is alsof je op een kruispunt van wegen staat. Je kunt linksaf, maar je kunt ook rechtsaf. Voorheen was er alleen de éénrichtingsweg en dacht je dat dit jouw 'lot' was.

Onderscheiden ligt ten grondslag aan het doorbreken van denkpatronen.

De uitdaging ligt in het onderscheiden (of opmerken) van gedachten bij jezelf die jou beperken. Je kunt het ook je negatieve gedachten noemen. Het gaat er niet om deze met alle geweld om te zetten in positieve gedachten. Nee, het meest belangrijke is dat je deze gedachten opmerkt bij jezelf. Alleen al door het op te merken creëer je vrijheid en ontstaat er een keuze. De keuze om de oorspronkelijke gedachte vast te houden, of de keuze om iets anders te gaan denken. Een gedachte die je ondersteunt bijvoorbeeld.

De bereidheid om opmerkzaam te zijn met betrekking tot je gedachten geeft toegang tot een nieuwe wereld.

De eerste stap om denkpatronen te doorbreken is te onderscheiden wat de huidige aanwezige denkpatronen zijn. Die kun je onderscheiden door op de volgende vragen voor jezelf of in groepsverband antwoord te geven. Bij dit onderzoek gaat het niet om het juiste antwoord. Geef gewoon antwoord zoals het is en NIET zoals jij denkt dat hoe je eigenlijk zou moeten denken.

Zolang je niet onderkent wat je werkelijk denkt zul je nooit je denkpatronen doorbreken.

Samen met iemand anders is dit onderzoek krachtiger. Ideaal is het in groepsverband.



## Het onderzoek

De onderstaande vragen dienen als ondersteuning van het onderscheiden. Het heeft de meeste waarde om deze vragen in groepsverband, grote of kleine groepen gezamenlijk te beantwoorden. Bij het beantwoorden gaat het er niet om, of het juiste antwoord wordt gegeven. Waar het om gaat is dat men naar elkaar luistert. Door naar elkaar en naar jezelf te luisteren ontstaat de mogelijkheid dat zich iets voor je openbaart.

Onderzoek naar ..... **Creëren van commitment**

Waar sta je voor? Privé, als trainer, als voetballer, als .....

Wat inspireert je? .....

Waarom doe je het? .....

Waar ga je voor? .....

Wat maakt het de moeite waard om je bed uit te komen? ....

Onderzoek naar ..... **De Voorbereiding**

Wanneer begint de voorbereiding? .....

Hoe bereid je een wedstrijd voor? .....

Hoe voorkom je falen? .....

Wat is er voor nodig om je voor te bereiden? .....

Wat kun je nog meer doen om je voor te bereiden? .....

Onderzoek naar ..... **Het zijn in Team**

Hoe kun je elkaar ondersteunen? .....

Hoe kun je elkaar ondersteunen als .....

Hoe kun je gebruik maken van het team? .....

Wat kun je doen en wie kan je zijn? . . . . .

Wat kun je beter laten? . . . . .

Hoe kun je met het in team zijn de productiviteit en  
effectiviteit verhogen? . . . . .

Onderzoek naar . . . . . **Creëren van Team**

Hoe creëer je een team? . . . . .

Hoe inspireer je een team? . . . . .

Hoe krijg je het voor elkaar dat men gaat samenwerken? . . . . .

Hoe heb je binnen het voetbal profijt van het in team zijn? . . . . .

Wat zijn de voordelen om in het voetbal als team te  
functioneren? . . . . .

Onderzoek naar . . . . . **Prikkelen van creativiteit**

Wat is creatief voetbal? . . . . .

Wat is slim voetbal? . . . . .

Wat is vrij voetbal? . . . . .

Wat is attractief voetbal? . . . . .

Hoe kunnen we hierin groei bevorderen? . . . . .

Onderzoek naar . . . . . **Communicatie**

Hoe bevorder je de communicatie in een team? . . . . .

Wat valt er allemaal te zeggen over communicatie? . . . . .

Onderzoek naar . . . . . **De Ideale Voetballer**

Hoe ziet de ideale voetballer eruit? . . . . .

Wat doet de ideale voetballer? . . . . .

Wat doet de ideale voetballer niet? . . . . .

Wat valt er allemaal te zeggen over de ideale voetballer? . . . . .  
Bestaat de ideale voetballer? . . . . .

Onderzoek naar . . . . . **WINNEN**  
Hoe win je het spel? . . . . .  
Wat kun je nog meer doen om het spel te winnen? . . . . .  
Hoe sluit je de geluksfactor uit? . . . . .  
Wanneer win je het spel? . . . . .  
Wat is er voor nodig om het spel te winnen? . . . . .

Onderzoek naar . . . . . **VERLIEZEN**  
Hoe verlies je het spel? . . . . .  
Wat kun je doen om niet te verliezen? . . . . .  
Hoe sluit je de ongeluksfactor uit? . . . . .  
Wanneer verlies je het spel? . . . . .  
Wat is er voor nodig om te voorkomen dat je verliest? . . . . .

Onderzoek naar . . . . . **Leiderschap**  
Wat is een leider? . . . . .  
Wie zijn wij als goede leiders? . . . . .  
Wat doet een goede leider? . . . . .  
Wat zijn de eigenschappen van een goede leider? . . . . .  
De trainer als kritische succesfactor . . . . .

Onderzoek naar . . . . . **Structures for existence**  
Hoe zorgen we ervoor dat we blijven groeien? . . . . .  
Hoe zorgen we ervoor dat we bereiken waar we voor gaan? . . . . .

# FUNDAMENT

## Discipline en integriteit

Where there is a lack of integrity there is a lack of POWER.

Integriteit is een basisfundament. Het is het fundament waar de rest op gebouwd wordt. Wat is integriteit? Integriteit; Het op tijd zijn, doen wat je zegt, verzorging van het materiaal, je woonsituatie, het schoonhouden van je auto, verzorging, hoe je eruit ziet, het nakomen van je afspraken...

Discipline is: je houden aan opgelegde afspraken. Op welke wijze conformeer je je aan die afspraken. De afspraken zijn zinvol en dragen bij tot het bereiken van het doel. Hierbij geldt ook dat de afspraken gemaakt worden in een groepsproces.

Discipline wordt je opgelegd.

## Conditie en kracht

Be FREE to win, MASTER your body

Als individu ben je ervoor verantwoordelijk om zorg te dragen voor een goede conditie en kracht. Conditie en kracht zou je buiten de groepstrainingen kunnen ontwikkelen in samenspraak met de trainer. Conditie en kracht vormen de basis en hebben een individueel karakter. Het is zonde om de groepstrainingen

te gebruiken om deze te ontwikkelen. Anders is het als het team besluit om gemeenschappelijk aan de conditie & kracht te werken.

## Geoefend zijn

Zorg dat er een automatisme is,  
zonder dat het een automatisme is.

## Woorden en Daden, de kracht van de taal

Hoe en wat je zegt is bepalend bij het WINNEN

Wie kent niet het Feyenoord lied 'Geen woorden maar daden'. Het lied is de club op het lijf geschreven. Het team heeft doorgaans aan 'knokkers' en 'mouw opstropers' geen gebrek. Je kunt nog zo mooi over voetbal praten en je kunt de mooiste theorieën bedenken, het gaat uiteindelijk om wat je presteert in die 90 minuten. Dus het Feyenoordpubliek (en veel andere clubsupporters met hen) wil zien dat er op zijn minst geknokt wordt voor de punten. Tot het uiterste! In feite spreken we daarmee over de bezieling waarmee een team zijn wedstrijden speelt.

We zullen later zien dat deze bezieling op zichzelf niet voldoende is om te winnen. Woorden zijn ook nodig. Of ook; een visie,

een duidelijk uitgesproken doel per wedstrijd. Er is een krachtige TAAL nodig!

Een geheim van winnen is; datgene wat je uitspreekt is bepalend voor het winnen of verliezen van een wedstrijd.

Met deze stelregel worden woorden steeds belangrijker. Woorden luiden de daden in en echoën na op het uiteindelijke resultaat. En feitelijk gaat het om de taal. De manier van spreken en direct op de achtergrond: de manier van denken. Het denken gaat vooraf aan het spreken en willen we de kracht van de taal goed gebruiken dan letten we als eerste erop dat we niet wat anders uitspreken dan wat we denken. Krachteloze gedachten kunnen met hulp van je coach of je teamleden omgezet worden in krachtgevende gedachten. Zeg je wat anders dan je denkt... dan hou je iedereen voor de gek inclusief jezelf en hou je iedere vorm van hulp buiten de deur. En iederéén heeft destructieve en negatieve gedachten, dat is menselijk.

Stel je bent gladiator. (Verplaats je even een paar jaren terug in de Romeinse tijd.) Afijn, je staat daar op je beurt te wachten, de arena zit tot de nok toe vol met kwijlende toeschouwers en je ziet zo door een kier van de deur je collega's, de een na de ander, afgeslacht worden door een moordlustige troep leeuwen en tijgers. Je kunt ieder moment opgeroepen worden, je hebt slecht geslapen, je hebt last van je maag, en het leven is niet helemaal wat je ervan verwacht. Je gedachten zijn: 'Oh jee, niet de leeuwen! Niet vandaag! Dit wordt helemaal niks. Ik ben dood! HELLPPP!!!'

Kijk, zulke gedachten kun je hebben. Daar is niets mis mee. Het mag! Maar ga dan niet lopen roepen: 'Kom maar op met die leeuwen, ik lust ze rauw!' Je mag dat wel roepen, maar je helpt jezelf er niet mee. De onderliggende gedachten zijn dan namelijk niet in overeenstemming. Je gelooft jezelf niet, je brabbelt wartaal uit. Je genereert hier geen kracht uit maar zwakheid, die je (zeker als gladiator) de kop zal kosten.

Bedenk liever gedachten waar je iets mee kunt: Bijvoorbeeld: "Ik ga die poesjes geen kant-en-klare maaltijd voorschotelen. Ik ga mijn huid zo duur mogelijk verkopen. Ik haat leeuwen, ik kóts van ze. Stelletje uitschot. Wat er ook gebeurt in die arena, ik bijt ze de strot af! Ik ruk ze de ogen uit hun kop!"

Kijk... precies dezelfde situatie, er is nog niets veranderd, maar als je nu gaat roepen: "Kom maar op met die leeuwen, ik lust ze rauw!" dan komt dat vanuit je ware gedachten. Je genereert kracht met precies dezelfde woorden.

Soms heb je iemand nodig die jou ondersteunt a) in te zien wat je ware gedachten zijn en b) in het vinden van krachtgevende gedachten waar je volledig achter staat.

Met een krachtige taal kun je bergen verzetten, kun je wedstrijden winnen en kun je richting geven aan je leven in plaats van dat het leven richting geeft aan jou!

Vermijd gebruik van de volgende woorden: moeten, hopen, proberen, misschien, waarschijnlijk, moeilijk

Een paar tips:

Vermijd woorden als 'moeten', 'hopen', 'misschien', 'proberen', 'waarschijnlijk', 'moeilijk', omdat dit geen bekrachtigende woorden zijn.

In het woord 'moeten' zit geen vrijheid. De associatie bij 'moeten' is hard werken en verzet. 'Moeten' werpt weerstand op. Als kind moest je al zoveel en heb je onbewust allerlei strategieën ontwikkeld om vooral niet te doen, wat je opgedragen werd.

'Proberen' staat bol van de achterdeuren. Het ontbreekt aan commitment. Het lijkt vrij, maar is dat absoluut niet. Niemand heeft wat aan 'proberen'. Het is jezelf vrijpleiten en je bij voorbaat onmachtig verklaren.

Bij het proberen wens ik je veel succes. Blijf jij het maar proberen, het zal waarschijnlijk heel misschien wat worden en het zal ook wel heel moeilijk voor je zijn. Laten we maar hopen op de goede afloop en laten we proberen er enige invloed op uit te oefenen. Misschien dat je dan wel zult winnen. Waarschijnlijk. Denk ik. Ja toch?

In de Nederlandse taal zetten we vaak de letters 'je' achter woorden. Huisje, boompje, beestje. Het is ook een weergave van de Nederlandse cultuur. We zijn groot in het klein spreken. Het gebruik van 'je' is daarom af te raden als je uit bent op een grote overwinning. Of wordt het een overwinninkje?



## Helder gemeenschappelijk doel

Hoe helderder en duidelijker het DOEL des te groter is de kans dat het doel bereikt wordt.

Stappen tot het komen van een doel:

- 1 Kijk in de toekomst met zijn allen en kijk hoe die toekomst eruit kan zien.
- 2 Zoek uit wat inspireert aan die toekomst. Wat zou daar geweldig aan zijn?
- 3 Formuleer het doel vanuit datgene wat je in 1 & 2 gezien hebt.
- 4 Bepaal de meetbare resultaten in de tijd. Ontwikkel diverse ijkmomenten en bepaal het meetbare resultaat.

**WINNEN IS GEEN DOEL,  
MAAR EEN RESULTAAT!**

Creatief en vrij voetballen, kan een doel zijn. Winnen is daar een gevolg van.

Het opstellen van een doelstelling is een gezamenlijk proces. In een brainstormsessie doorloop je de stappen, waarbij per stap het hele team akkoord gaat alvorens men de volgende stap neemt. In dit proces brengt het team de conversatie vooruit. Discussiëren helpt niet. Wat voegt het toe? Dit is onderdeel van een creatief proces en is voor een ieder inspirerend.

De Stappen:

- Creëer een Inspirerende visie, visie grounded in reality
- Creëer de winst
- Doel <--> Resultaat.
- Structure for winning
- Existence for winning
- Enjoy the path to winning

## Winners blueprint

Om een blauwdruk van een winnaar te formuleren kun je bij de volgende vragen stilstaan:

Wat voor beeld heb je van een winnaar? Ben je een winnaar? Waar ben je een winnaar en waar niet? Wat is het beeld van de ideale winnaar, welke eigenschappen heeft hij/zij en bestaat er wel een ideale winnaar?

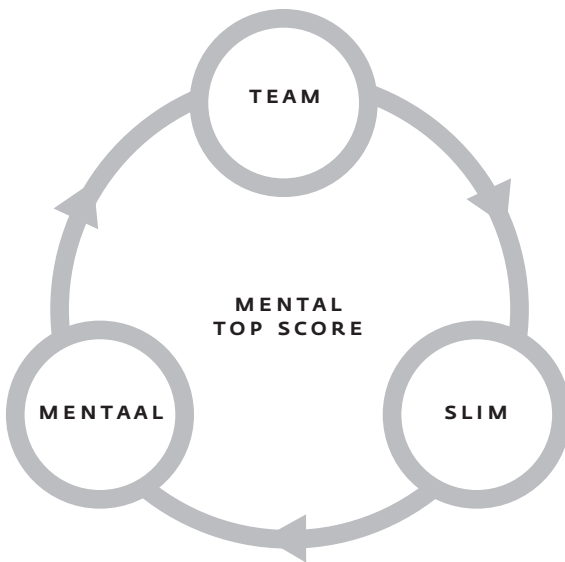
Wat is er fijn aan winnen? Wat zijn de risico's?

Wat inspireert je aan het winnaar zijn? Heb je helder wat er voor nodig is om een winnaar te zijn? Ben je in alle facetten van je leven een winnaar of ben je alleen een winnaar op het moment dat de scheidsrechter het eindsignaal geeft?

De onderneming 'Mental Top Score' onder leiding van Wim Bakker, wil iets toevoegen aan winnaars in de sportwereld.

Mentaal – Team – Slim, is het motto. In team zijn geldt ook voor de individuele sporter. De tennisser of golfer die een team om zich heen creëert, kan buitengewone resultaten bereiken.

In de volgende hoofdstukken gaan we dieper in op deze drie gebieden.



# Winnaarsjargon

## **Aanvallen**

Strijdkreet die de aanval in luidt

## **Alignment**

Verkregen gemeenschappelijk doel

## **Commitment**

Voluit ervoor gaan en ervoor staan

## **Goal**

Doel, verkregen punt bij het voetballen

## **Kill**

Korte krachtige uitlating die duidelijk maakt wat je van plan bent. Wees uit de buurt

## **Lets go Powder**

Weet niet wat het betekent het klinkt wel spannend

## **No Prisoners**

Dat klinkt dreigend, Lawrence of Arabia gebruikte het, wat het einde inluidde van een hele groep Turken

# MENTAAL

Winnen is het resultaat van de gedachten

Er is er maar één die je op andere gedachten kan brengen  
en dat ben je zelf.

## Definities

**Mentaal** – van de geest; door middel van de gedachte

**Mentaliteit** – geestesgesteldheid; wijze van denken en voelen

**Mindset / Clearing** – Wat denk je dat er gebeurt, wat is je mentale staat.

**Concentratie** – present zijn, aanwezig zijn, scherp zijn, alert zijn

## Algemeen

Onderscheiden van je mentale staat:

Hoe ver wil je gaan? Wat heb je ervoor over en wat blokkeert je?  
Wat zijn je gedachten? Wat zijn de onbewuste gedachten? Wat zeg je en wat is er werkelijk? Wat hou je achter? Wat komt er boven borrelen? Is dit privé? Gaat het niemand wat aan? Wat is je mentaliteit? Hoe heb je die ontwikkeld?

Mentaal door middel van de gedachte, Hoe sta je er mentaal voor? Het grijze gebied, het gebied waar bepaald wordt of je wint of verliest. Het gebied waar bepaald wordt of je jezelf profileert als een winnaar of verliezer. Wat zijn de gedachten en heel belangrijk; hoe wijzig je die gedachten?

Het is ieders vrijheid om gedachten te hebben. Niemand kan je vertellen wat voor gedachten je wel of niet mag of moet hebben. Hoe je functioneert, is een gevolg van hoe je denkt.

Wat je graag wilt, is anders dan wat je denkt.

## De opgelegde kans

Het mysterie van de voetballer die oog in oog staat met de keeper en de bal tegen de paal of over het doel schiet. Iedereen vindt dat die bal erin had gemoeten maar helaas...

Wat was er aan de hand?

Het aantal doelpunten per wedstrijd zou toenemen als ook de opgelegde kans erin gaat. Het gaat allemaal in fracties van seconden en de bereidheid om een gemiste opgelegde kans te analyseren is er in ieder geval niet. Dit vanwege de pijnlijke ervaring.

Er zijn diverse facetten waarmee je de productiviteit in het voetbal zou kunnen verhogen. Eén daarvan is om de opgelegde kans te benutten.

Het onderzoek naar: wat WAS ER op dat ene moment en wat WAS ER NIET?

Het volgende zou mogelijk kunnen zijn:

- a** Gehechtheid. Indien men gehecht is aan het resultaat
- b** het gebruik van het woord NIET.

Als je op dat moment denkt: 'Als ik de bal maar NIET tegen de keeper schiet, of als ik de bal maar NIET mis schiet of als ik maar NIET tegen de paal schiet.'

Wat nu het onderbewustzijn doet: Het laat in de vertaling van de opdracht naar de fysieke actie het woord NIET weg. Wat er dan staat is:

Als ik de bal maar tegen de keeper schiet, of als ik de bal maar mis schiet of als ik maar tegen de paal schiet.

Het is niet verwonderlijk dat het dan fout gaat. Dat komt omdat de opdracht foutief is. De opdracht zou kunnen zijn: Ik knal de bal in het doel. Ik knal hem rechts in het doel. Ik knal hem langs de keeper het doel in.

## Harmonie model

Ontwikkel de drie-eenheid: hersenen, hart en spieren.

Om te weten wat de drie-eenheid inhoudt, kijken we even naar het welbekende kruisteken:

Je toucheert met de vingertoppen het al dan niet gefronste voorhoofd, en met één vloeiende beweging maak je een kruisbeweging door af te dalen richting navel (nog steeds met je vingertoppen) en vervolgens weer schuin op te stijgen richting de beide schouders. Tijdens deze symboliek wordt de volgende tekst gebezigd: In de naam van de Vader, de Zoon en de Heilige Geest.

Het kruisteken wordt ontelbare malen per dag op deze wereldbol gemaakt. Soms achteloos, onnadenkend en soms met de hoogst mogelijke devotie en aandacht. Het is een bewezen feit dat er van het kruisteken kracht uitgaat, net als van sommige andere symbolen.

In feite bestaat alles wat je ziet uit drie afzonderlijk opererende, maar toch van elkaar afhankelijke aspecten: Een bepaalde vorm, een inhoud en een samenhangende kracht.

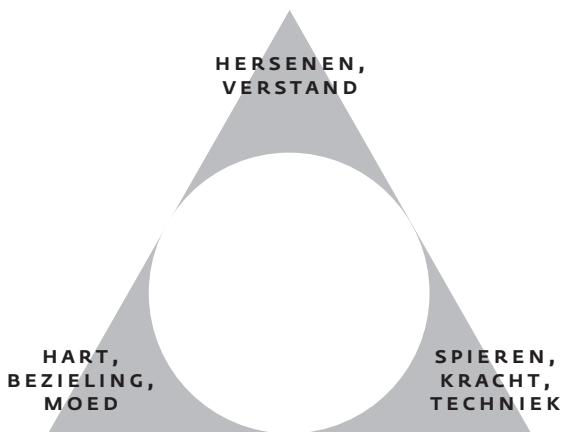
Zolang die aspecten in harmonie zijn gaat het goed. Maar oh wee als ze in disharmonie met elkaar leven. Denk maar eens aan een maximaal opgeblazen ballon...

Dat doet me denken aan de goede ouwe tijd toen er nog met een dichtgeknoopte varkensblaas gevoetbald werd. Toen was het nog behelpen 'geblazen'. Voorafgaand aan een wedstrijd werd de bal (of wat daar voor door moest gaan) ook altijd onderworpen aan een drukproef: De scheidsrechter omklemde daarbij de bal met beide handen stevig vast en drukte het met beide wijsvingers zo diep mogelijk in. Als dan niet binnen enkele



minuten het leer weer de oorspronkelijke vorm had aangenomen werd het nodig geacht lucht bij te pompen. In het geval dat van indrukken totaal geen sprake kon zijn, moest gevreesd worden voor ontploffingsgevaar en werd het veld ontruimd. Ja... dat waren nog eens tijden.

Dat in deze moderne tijd de bal nog steeds als excuus gebruikt wordt is zeker. Sommige ballen zijn te licht en 'dwarrelen'. In het zaalvoetbal heeft de 'plofbal' zijn intrede gedaan. Een bal die plakt aan de voeten en een totaal andere spelbeeld levert. Laten we de bal echter de bal en keren we terug naar de 3-lheid:



In het voetbal zijn de volgende zaken te onderscheiden.

- 1** Verstand, Inzicht (slim)
- 2** Bezieling, Moed (durf)
- 3** Techniek, Fysiek, Kracht

Als de enthousiaste aspirant het veld invliegt met slechts één van deze kwaliteiten, legt hij het af tegen een tegenstander die alle drie de aspecten heeft ontwikkeld.

---

Het is van belang dat elke speler afzonderlijk, én de groep als 1 geheel, deze kwaliteiten ontwikkelt.

Verstand/Inzicht: Door je krachten goed te verdelen. Door je creativiteit te gebruiken. Door oplossingsgericht te denken. Door iets extra's toe te voegen. Door vooruit te denken.

Bezieling/moed: Door je inspiratiebron aan te boren. Door het plezier te beleven van 'het spel te spelen'. Door moedig te zijn en de dingen te doen die op dat moment nodig zijn zonder je te laten stoppen door angst en onzekerheid.

Kracht/techniek: Door krachtig te spelen en met de techniek die je het beste beheerst of die je nodig acht.

Deze aspecten zijn allemaal te trainen en te ontwikkelen. Individueel is meetbaar waar een speler nog aan kan werken of wat te verbeteren is. Deze aspecten worden verdiept en hebben een krachtiger uitwerking wanneer ze als team worden ontwikkeld. Dit door de ondersteuning die men voor elkaar kan zijn.

Individen en team behoeven echter een verschillende benadering. Het team werkt aan spelsituaties en hoe daar als team mee om te gaan. Allemaal dezelfde gedachte, allemaal dezelfde inzet op de juiste tijd, allemaal de kracht oproepend die de situatie vraagt. Allen voor één en één voor allen! Binnen deze teamspirit zal iedereen vanuit zijn eigen mogelijkheden bijdragen aan de totaalgedachte.

Wanneer het hele team als één man bezieling en kracht en slim aan de dag legt... hoeft het voor niemand onder te doen. Op welk niveau er ook gespeeld wordt. Voor niemand!

## Zelfvertrouwen

Het lek, de innerlijke dialoog, boven tafel krijgen en er mee zijn is het begin van het opbouwen van zelfvertrouwen.

Zelfvertrouwen ontstaat als je je niet laat leiden door je innerlijke dialoog. De meeste mensen zijn zich niet eens bewust van hun innerlijke dialoog. Maar sla het maar eens gade. Je hebt constant gedachten en meningen over iedereen en over van alles en nog wat. Over dit boek bijvoorbeeld. Constant gaat de innerlijke dialoog van: wat stom. Wist ik al. He, leuk. Ik geloof er niets van. Hmmm zit wat in.

Je hebt meningen over je partner, je buurman, je baas, je medespelers, de trainer, de tegenstander, het stadion, de kleedkamer, de thee in de rust. Over ALLES heb je een mening die je tegen jezelf loopt te verkondigen.

Het is zelfs zo erg dat je als iemand anders iets zegt, voordat de ander uitgepraat is al meer luistert naar je eigen innerlijke dialoog dan naar wat de ander zegt. Je geeft dan antwoord op je eigen dialoog in plaats van op wat de ander tegen je zei!

Dat wil niet zeggen dat je innerlijke dialoog altijd de beste adviezen geeft en dat je die op moet volgen!

Je innerlijke dialoog kan je bijvoorbeeld wijsmaken dat het na een 0-2 achterstand geen zin meer heeft om door te gaan en dat je de wedstrijd al hebt verloren. Niet doen, niet luisteren! Deden die Tsjechen ook niet. (EK 2004, Tsjechië - Nederland 3-2)

Merk je innerlijke dialoog op en probeer hem niet weg te drukken. (Dat lukt je niet.) Hij is er gewoon. Maar je kunt af en toe besluiten er geen gehoor aan te geven. En er tóch voor gaan omdat je nu eenmaal het spel wilt winnen!

Zelfvertrouwen kun je verder ontwikkelen door ervoor te zorgen dat je geoefend bent. Zelfvertrouwen ontstaat niet door jezelf van alles wijs te maken. Hou je niet voor de gek, dat ondermijnt je en doet geen eer aan wie je bent.

Erken jezelf voor wat je wél hebt gepresteerd en accepteer wie je bent en accepteer ook wie je niét bent. Dat is de basis van zelfvertrouwen.

## Wat zit er tussen de oren

Valkuil: Als je lekker in je vel zit dan wil dat niet automatisch zeggen dat het ook goed zit tussen de oren.

Lekker in je vel zitten is een gevolg van bezig zijn met je lichaam. Een gevolg van trainen en sporten.

Lekker in je kop zitten is een gevolg van je gedachten. Als je handelt volgens je gedachten is dat de eerste stap om het tussen de oren 'oke' te hebben.

## Hersenenactiviteit

Tijdens de wedstrijd is er geen tijd voor discussiegroepen. De bal komt eraan en je dient alert te zijn. Je wilt aanspeelbaar zijn. Of je moet de tegenstander afstoppen. Opletten dat er geen gaten ontstaan. Loopacties maken. In luttele seconden moeten er beslissingen genomen worden. Welke man moet ik volgen? Moet ik 'happen' of afwachten? En als de man erlangs is zet je de achtervolging in. Is de bal niet in de buurt dan schat je de situatie in. Waar sta ik? Is dat oke? Er komt een opwelling om diep te gaan. Jezelf aan te bieden. In een flits gaan de tactische aanwijzingen van je coach door je heen. Nee, niet teveel risico. Niet mee naar voren.

Heb je wel eens bedacht hoe je aangestuurd wordt tijdens een wedstrijd? Hoe je programmering eruit ziet? Je volgt als het ware steeds de signalen en uitnodigingen van je onderbewuste. Je maakt constant keuzes op basis van de inschatting van de situatie, gerelateerd aan je ervaringen uit het verleden, de aanwijzingen van je teamleden om je heen, maar bovenal aangestuurd vanuit je onderbewustzijn.

Er draaien allerlei programma's op de achtergrond. Je inschat-

ting bijvoorbeeld over de kans om te winnen. Dit programma voorziet zichzelf van nieuwe input en geeft naar gelang de wedstrijd vordert steeds nieuwe uitkomsten. Het stelt zichzelf voortdurend bij.

Daarnaast is een programma actief dat jou herinnert aan hoe goede spelers je denkt dat die anderen zijn. Ook dit programma wordt tijdens de wedstrijd bijgesteld. Of het programma over hoe goed je zelf bent en in welke mate je opgewassen bent tegen de ander.

Verder praat je de hele tijd tegen jezelf en voorzie je de eigen acties en die van de tegenstander van je eigen commentaar. Je zou er zo mee op de radio kunnen. Al met al een behoorlijk druk gebeuren daar in de bovenkamer. Al jouw handelen wordt aangestuurd vanuit die centrale commandokamer in je hersenpan.

Het is duidelijk dat hierin veel te halen valt. De winst zetelt in onszelf. Het hangt af van welke instructies wij horen. Instructies uit ons zelf, erin gebracht door onszelf van wat wij als waarheid over onszelf en de ander wensen te geloven.

Vanuit wat wij geloven, en wat er dus uit ons onderbewustzijn opborrelt, zullen wij handelen. Zullen wij dat stapje extra zetten... of niet!

Meer kennis over dit alles is onontbeerlijk om het geheim van het winnen helemaal te kunnen doorgronden. Niet de kennis

om jezelf en anderen te manipuleren, maar de kennis van het zijn. Via Landmark Education krijg je na drie dagen 'studie en onderzoek' dit onschatbare hulpmiddel in handen. Je kunt dan alles zijn wat je wilt. Alles. Als een keuze.

## Wijzen van zijn

Wat je doet is een gevolg van wie je bent.

Hier houden we ons bezig met de 'Ontologie', de leer van het zijn. Alle ervaringen vinden plaats in het zijn. Je handelen is een gevolg van het zijn.

Voorbeelden van 'zijn': gelukkig, verdrietig, opgewonden, vrolijk, aanwezig, chagrijnig, cynisch, kritisch, ongelukkig, gedreven, respectvol, erkend, vol vertrouwen, geestig, avontuurlijk, onderzoekend...

Een variant hierop: Wat je kunt zijn is een leider, een winnaar, een pechvogel, een eeuwige 2e, een onderzoeker, een inspirator, of vul zelf maar in: Een ...

Wij hebben allemaal een redelijk idee van wie we zijn en hoe we zijn. Dat is onze waarheid geworden. Dat deze 'waarheid' door onszelf bij elkaar gefantaseerd is in onze eerste levensjaren, daar zijn we ons niet meer van bewust. Het idee dat wie we zijn niets te maken heeft met ons verleden, daar kom je niet zomaar

van af. De zogenaamde waarheden die we als kind over onszelf uitgesproken hebben, blijven ons het hele leven achtervolgen. Het vergt jarenlange studie en zelfonderzoek om daar inzicht in te krijgen. Maar het kan ook korter.

Het opleidingsinstituut Landmark Education geeft dit inzicht (en meer) in een studie van drie dagen. Ook leer je hoe je een manier van 'zijn' kunt kiezen die jou inspireert, die je raakt en die bij je past. Telkens weer en in elke situatie toepasbaar. Vanuit de gekozen mogelijkheid van 'zijn', volgt automatisch de actie die bij dat 'zijn' past. Automatisch. Vanzelf dus. Zonder moeite of aandacht. Is dat niet wonderbaarlijk? Zodra je dat in je vingers hebt, en het je inspireert om een 'leider', 'krachtpatser', 'genie' te zijn, hoef je daar niet meer op te trainen of over na te denken. Het is er dan al. Meteen!

Tip: Als je de rest van je leven vrijheid in ZIJN wilt hebben; doe dan het 'Landmark Forum' bij Landmark Education.

## Concentratie

De indiaan loopt omdat hij loopt, eet omdat hij eet en slaapt omdat hij slaapt.

Wat haalt je uit je concentratie: dat zijn je gedachten. (Inclusief de gedachte 'dat je je moet concentreren'. )



Elke gedachte haalt je uit je concentratie.  
Ook de gedachte dat jij je moet concentreren.

Waar je naar toe wilt is vrij te zijn van je gedachten. Maar wees gerust, je hoeft geen yogi te worden. Gedachten heeft iedereen. De bedoeling is dat je er geen aandacht aan geeft. Verzet je er niet tegen. Geef het geen energie. De gouden regel is van toepassing: waar je je tegen verzet, dat blijft en groeit. Dat wat je accepteert, verdwijnt. Wees dus vrij van je gedachten en geen slaaf ervan. Doe wat je doet zonder dat je daar nog over na hoeft te denken. Wees waar je bent, zonder gedachten of dit wel goed is of dat het wel klopt. Het is goed hoe het is. Het is prima hoe het is. Je bent er.

Eén zijn met je team en je omgeving en met alles wat er wel en niet is, ofwel,

Acceptatie van je team en je omgeving en van alles wat er wel en niet is, ofwel,

Bewust zijn van je team en je omgeving en van alles wat er wel en niet is, ofwel,

je bent geconcentreerd, bewust, alert.

Maar de gedachte dat je dit moet zijn, maakt dat je het niet bent.

Stop met het masturberen met je gedachten.

Hoe bereik je deze staat van zijn?

Door al je gedachten, zorgen, verlangens uit te spreken. Door duidelijkheid te hebben in wie je bent en waar je voor staat. Door in relatie te zijn met je team en met je omgeving. Bovendien; het gaat om het team. Het eigen ego, de eigen belangen, doen er even niet meer toe.

De gedachte dat je je moet concentreren maakt al dat je niet geconcentreerd bent.

Een zijn met je team, je omgeving, met alles wat er wel en niet is: op dat moment ben je geconcentreerd.

## Ontwikkelen van een winnaars- 'mind'

De volgende ingrediënten zijn nodig om je winnaarsmind te ontwikkelen:

- Wees je bewust van waar je op uit bent!
- Welk spel ga je spelen?
- Wat heb je er voor over om dit spel te winnen?
- Wat heb je ervoor nodig om het te winnen, ofwel wat breng je in?

Het begint met de bereidheid om te zien dat alles wat er gebeurt, winnen of verliezen, dat jij daar de oorzaak van bent. Niet je buurman, niet de coach, niet je medespelers, niet de

directeur, niet de supporters, niet de scheidsrechter, niet je partner, JIJ bent de oorzaak. You are the one. Uiteindelijk kies je ervoor om vanuit deze context te handelen.

Dit is trouwens niets meer dan 'verantwoordelijk zijn'. Je bent aan niemand verantwoording verschuldigd, alleen aan jezelf.

Op het moment dat je verliest heb je de keuze. Geef je de omstandigheden de schuld en laat je je daardoor leiden of ben je bereid om de schuld bij jezelf te leggen. In het laatste geval open je de mogelijkheid om jezelf verder te ontwikkelen en de les te leren van het verlies. In deze situatie zie je ook wat er ontbrak, wat je niet gedaan had, waardoor het verlies eigenlijk een logisch gevolg was. Nu heb je toegang tot winnen.

Je bewust zijn waar je op uit bent, welk spel je wilt spelen, wat je ervoor over hebt, wat er voor nodig is zijn ingrediënten om je winnaars-mind te ontwikkelen.

## Het doen van iets extra!

Stretchen van je productiviteit, doe wat extra op dagelijkse basis.

Stel dat je op het veld een team hebt staan waarbij voor het hele team het doen van iets extra's de gewoonste zaak is. Hoe zijn dan de kansen van dit team?

---

Het doen van iets extra's is een manier van 'zijn' die geoefend kan worden.

Het doen van iets extra's is iets doen wat je normaal gesproken niet zou doen. Bijvoorbeeld het bellen van iemand die je niet zomaar zou bellen of je partner vragen of je nog iets voor hem/haar kunt doen.

In een team zou dit in een bepaalde week op de agenda kunnen staan. Dat je aan elkaar vertelt wat voor extra's je gedaan hebt en wat voor extra's je die dag nog gaat doen. Je zou daarbij per dag drie extra doe-dingen kunnen bedenken. Na een week wordt dit dan een automatisme, waarbij dat ook tijdens de wedstrijd tot uiting komt.

Door deze oefening te doen forceer je jezelf om daar te komen waar je nog niet geweest bent. Het is een vorm van jezelf stretchen en jezelf buiten jezelf te plaatsen door meer te doen dan je gewend bent te doen.

Uiteraard is het zinvol om ook te kijken wat je extra kunt doen op het gebied van het voetballen en de training. Het is niet noodzakelijk om je deze manier van zijn eigen te maken. Het doen van deze oefening geeft een extra levens vervulling en voldoening.

Je kunt dit ook als een spel spelen: 'Doing the impossible.'

# TEAM

## De kracht van een team

Het nu volgende verhaal is te vinden op het Internet. In dit verhaal staat alles wat met Team te maken heeft.

### The Goose Story

Next fall when you see geese heading south for the winter flying along in a 'V' formation you might be interested in knowing what science has discovered about why they fly that way.

It has been learned that as each bird flaps its wings, it creates an uplift for the bird immediately following. By flying in a V formation, the whole flock adds at least 71% greater flying range than if each bird flew on its own.

*People who share common direction and sense of community can get where they are going quicker and easier because they are traveling on the thrust of one another.*

Whenever a goose falls out of formation, it suddenly feels the drag and resistance of trying to do it alone, and quickly gets into formation to take advantage of the lifting power of the bird immediately in front.

*If we have as much sense as a goose, we will stay in formation with those who are headed the same way we are going.*

When the lead goose gets tired, he rotates back in the wing and another goose flies point.

*It pays to take turns doing hard jobs.*

The geese honk from behind to encourage those up front to keep up their speed.

*An encouraging word goes a long way.*

Finally, when a goose gets sick, or is wounded by a gun shot, and falls out, two geese fall out of formation and follow him down to help and protect him. They stay with him until he is either able to fly or until he is dead and they launch out on their own or with another formation to catch up with the group.

***If we have the sense of a goose, we will stand by each other like that.***

Voor mij is de goose story een inspirerend verhaal. Ik ben onder de indruk van hoe de groep functioneert, vanuit de wonderen van de natuur.

Hoe is het mogelijk? Als de mens wat meer zou leven zoals deze ganzen, dan zouden veel van de huidige problemen niet bestaan.

## Het creëren van team

Er is geen strategie om een blijvend team te creëren.  
Het creëren van een team dient vanuit het team te komen.

Laat een team zichzelf creëren. Team ontstaat als alle geledingen, iedereen met elkaar praat. Team ontstaat als men voor elkaar wil gaan. Team ontstaat als men elkaar accepteert. Team ontstaat als men een inspirerend gemeenschappelijk doel heeft.

Wat is dan de strategie? Teambuilding gebeurt door het gesprek. Dit gesprek voer je als een leider. Je leidt de conversatie, je domineert de conversatie niet. Het gesprek onderzoekt gemeenschappelijke uitdagingen om aan te gaan. Het gemeenschappelijk creëren van de uitdagingen en de vervulling ervan. Gemeenschappelijk commiteren aan een uitdaging. Het gemeenschappelijke belang behartigt ook het individuele belang.

Het winnen van een kampioenschap is geen inspirerend doel. Er voor elkaar zijn, er met elkaar voor gaan kan inspirerend zijn. Wat maakt het zo interessant, buitengewoon, bijzonder om in dat team te zitten?

Stappen voor het creëren van team:

- inventariseer het individuele commitment (gebruik daarvoor bijvoorbeeld het commitment-formulier; zie betreffende paragraaf)

- hou per individu een tracking-formulier bij voor de persoonlijke groeiresultaten (zie paragraaf Tracking Form)
- ontwikkel een gemeenschappelijke deler
- beleg een teammeeting, waarbij een inspirerende toekomst wordt gecreëerd, wat resulteert in het formuleren van een bepaald haalbaar resultaat
- creëer een pad naar die toekomst, waarbij het bewandelen van dat pad een spel is
- geef een inspirerende korte naam aan het project
- zorg dat het hele team erachter staat (alignment). Als dat niet het geval is begin opnieuw of kijk wat de tegenstanders nog kunnen toevoegen zodat ze er wel voor kunnen gaan. Doe je dit niet dan ben je aan het dweilen met de kraan open en werkt het niet.

## Het in team zijn

And so, my fellow Americans: ask not what your country can do for you -- ask what you can do for your country.  
J.F. Kennedy Inaugural Address (January 20, 1961).

Het in team zijn is een ervaring. Je bent het of je bent het niet. Je kunt niet een beetje in team zijn. Als je ervaart in team te zijn dan is het hele team in team. Wanneer ik niét ervaar in team te zijn, dan is het hele team niet in team.

De kunst is om dit te onderscheiden.



Voorbeelden van niet in team zijn: Je bent niet in communicatie. Je houdt dingen achter. Je verschuilt je. Je voelt je schuldig ten opzichte van het team. Dit laatste kan ontstaan wanneer je binnen het team iets beloofd hebt, en die belofte niet nakomt en achterwege laat dit te communiceren.

Als er geen team is verlies je energie, de zaken lopen niet, je raakt vermoeid, lusteloos en prikkelbaar.

Hieruit blijkt dat het in team zijn een fundament is om het team als een eenheid te laten functioneren en om succesvol te zijn.

Toen we net aan dit boek begonnen had Arnold het druk met allerlei andere dingen en vond weinig tijd voor het schrijven. Het liep niet lekker en hij zag allerlei spoken. Deze constatering liet hij per mail weten aan Wim (in communicatie zijn) en sprak uit dat de motivatie ontbrak en dat hij zich niet in team voelde. Bovenstaande regels (die Wim hem stuurde) maakten Arnold bewust van zijn klagen (wat het in feite was) en daarmee was in één klap alle bezwaar weg. Het 'in team zijn' was weer voelbaar.

## De leider als kritische succesfactor

Een team zonder leider is hetzelfde als een kip zonder kop. Hard rennen, maar met weinig gevoel voor richting.

Nu kunnen er binnen het team verschillende leiders zijn die alle-

maal elk voor zich ergens verantwoordelijk voor zijn. Toch blijft het nodig dat er een overall leider is. Deze topleider stelt zich verantwoordelijk voor het gehele resultaat. In het voetballen is het handig als dit de trainer/coach is.

Een leider heeft een visie die de moeite waard is om je bed voor uit te komen. Een visie die in de toekomst ligt. De leider is samen met het team bezig met de verwezenlijking van die visie. De uitstraling van de leider, zijn manier van spreken, zijn houding, alles heeft zijn weerslag op het team. Als de leider er vertrouwen in heeft, zal dit op het team uitstralen. Zegt de leider dat hij er vertrouwen in heeft, maar denkt hij ondertussen het tegenovergestelde, dan zal het vertrouwen ook bij het team ontbreken.

Belangrijk is hoe de leider denkt en is. Het doet er niet toe WAT hij zegt. Het doet er toe HOE hij het zegt EN HOE HIJ DAARBIJ IS. De wisselwerking tussen de leider en het team is bepalend voor het succes van het team. De leider staat voor het team en datgene waar het voor staat, zonder daaraan gehecht te zijn.

## Leiden of lijden

Is het LEIDEN of LIJDEN.

De keuze is eenvoudig. De vraag is simpel. Ben je een leider of een slachtoffer?

Heb jij het initiatief of geef je het initiatief uit handen en word je daardoor een slachtoffer. Een slachtoffer van de omstandigheden. Een slachtoffer van je verhaal. Een slachtoffer van je gelijk.

Hoewel de keuze simpel is, wordt er in het dagelijkse leven weinig voor leider gekozen. Het is een menselijke eigenschap om verantwoording te vermijden, waardoor de deur naar 'het slachtoffer zijn' geopend is.

Leiderschap ontstaat waar je bereid bent om de oorzaak te zijn van wat er gebeurt én van wat er níét gebeurt, ongeacht de omstandigheden.

Slachtoffer zijn, is blijven geloven in je verhaal, je gelijk en je zelfgecreëerde drama. Je zoekt de reden van de fout of het verlies bij alles en iedereen behalve bij jezelf.

Een voorbeeld van slachtoffer zijn is als de scheidsrechter de schuld krijgt van het verlies. Het komt wel eens voor dat de scheidsrechter aantoonbare foutieve beslissingen neemt en dat daarbij doelpunten vallen. Soms worden deze foutieve beslissingen eindeloos op televisie herhaald en van alle kanten belicht. Ook de media vinden het een leuk idee om de scheidsrechter de schuld in de schoenen te schuiven. Maar denk je nu écht dat de scheidsrechter bepaalt wie er wint? De beste man mag blunderen zoveel hij wil, net zo als jij de schuld van het verlies aan de scheidsrechter mag geven.

Het is een keuze. Slachtoffer zijn lijkt de simpelste, maar brengt je niet ver. Leiderschap echter geeft de toegang tot vrijheid en winnen.

## Leider of baas zijn?

Er is een onderscheid tussen een leider en een baas. De baas vertelt wat je moet doen. De leider verzoekt jou om wat uit te voeren en geeft je de keuze om het wel of niet te doen. De leider zorgt voor een win-win situatie. Hij leidt maar staat aan de zijlijn. Hij stimuleert, inspireert en heeft een visie. Hij creëert het doel en de visie met het team. Hij creëert accountabilities en doet verzoeken. Verzoeken waar je ja of nee op kunt zeggen. Als je ja zegt, neem je dat op je omdat je er zelf voor gekozen hebt.

Bij een baas ligt de verantwoordelijkheid bij de baas. Bij de leider ligt deze bij het team. De leider is verantwoordelijk voor de vervulling van het doel en de realisatie van de visie.

## Ground for coaching / training

Coaching en/of training heeft zin als er de volgende basis aanwezig is:

- Commitment (waar is men op uit, wat wil men bereiken, waarin wil men groeien)
- Trust (is er een vertrouwensband, vertrouwt men zichzelf, de

trainer en/of de coach, is helder wat de coach en/of trainer toevoegt)

- Request (is er een verzoek van degene met het commitment bij de trainer en/of de coach om ondersteund te worden in het realiseren van het commitment)
- Acceptance (heeft de coach en/of de trainer het verzoek geaccepteerd)

## 14all&all41

one for all and all for one  
Kom je aan hem dan kom je aan ons.

Wie kent de verhalen niet van de 3 musketiers. Hun lijfspreuk was deze 14all&all41. Dit was hun devies dit was hun alles en daarom konden zij zich krachtig staande houden. Een ongeken- de broederschap door bundeling van hun krachten een onver- slaanbaar trio.

# Commitment formulier

## Persoonlijke gegevens

Voornaam / Roepnaam .....  
 Initialen & achternaam .....  
 Adres .....  
 Postcode / Woonplaats .....  
 Telefoon .....  
 Mobiel .....  
 Email adres .....  
 Geboortedatum .....  
 Geboorteplaats .....  
 Geboorteplaats vader .....  
 Geboorteplaats moeder .....  
 Hobby's .....  
 Sporten .....  
 Studie .....

## Seizoensdoelstellingen

Waar ben je het komende seizoen op uit? .....  
 Sportieve prestatie .....  
 Privé (studie, hobby, relatie) .....  
 Waarin wil je groeien op voetbalgebied? .....  
 Waarin wil je je specialiseren? .....  
 Waar ligt jouw interesse? .....  
 Waar ben je op uit in je voetbalcarrière? .....  
 Wat wil je bereiken met voetballen? .....  
 Welke voetballer is voor jou een voorbeeld? .....

# Tracking formulier

## Algemeen

Aanwezigheidslijst .....

Speeltijd .....

## Lichamelijke gesteldheid

Conditie .....

Snelheid .....

Kracht .....

## Prestatie tijdens wedstrijden

Techniek .....

Doelgerichtheid .....

Motoriek .....

Geestelijke gesteldheid .....

Concentratie .....

Stressbestendigheid .....

Motivatie .....

Mentaliteit .....

Creativiteit .....

## Voetbal-specifiek

Balvaardigheid .....

Inzicht .....

Voetbalinstinct .....

Schiettechniek .....

## Team

Teamgeest .....

Leiderschap .....

Initiatief .....

# SLIM ZIJN

## Wat is slim zijn

Mensen die dom doen hebben daar een voordeel bij,  
zo slim zijn ze.

Slim zijn is het tegenovergestelde van dom zijn. Elk mens heeft de capaciteit om slim te zijn. Er bestaan geen louter slimme en louter domme mensen.

Het dom doen is een mogelijkheid om je tegenstander te misleiden. Bij het winnen speelt slim zijn een belangrijke rol.

Wie niet sterk is moet slim zijn. Dat impliceert een beetje dat sterke mensen dom zijn. Dat is net zo dom gedacht als de veronderstelling dat blonde vrouwen dom zijn. Vrouwen weten al heel snel dat ze door een beetje onhandig te doen, ('een beetje dom' zou Maxima zeggen), dat de mannen zich dan verdringen om hen te hulp te schieten. En wie is er dan slim?

De vraag is nu: Hoe kun je met het minimale, het maximale realiseren? Of nog anders: hoe kun je met dat wat je hebt het maximale realiseren?

Dat bereik je door slim te zijn.

De mens die geïnspireerd is om slim te zijn zal ook slim zijn. Slim of dom zijn is ook hier weer een manier van zijn, die je door je gedachten zelf in stand houdt en/of kunt beïnvloeden.



Slim zijn is een ontdekkingsreis. Slim zijn is open staan. Slim zijn is present zijn met wat er is en met wat er niet is. Slim zijn is vooruit denken - anticiperen.

Slim zijn is go with the flow or dancing with the flow.

## Creatief en vindingrijk zijn

Binnen een elftal zijn diverse karakters en personen met diverse kwaliteiten en zowel goede als slechte eigenschappen. Het is slim om elkaars goede en slechte eigenschappen te onderscheiden. De kans is groot dat een van de personen de eigenschap heeft om slim te zijn. Deze persoon krijgt alle ruimte om zijn gedachten kenbaar te maken en overal waar mogelijk slimheid in te brengen.

De winst wordt gegenereerd vanuit niets.

Creatief zijn is een scheppend proces. Dat betekent dat je iets bedenkt vanuit het niets, waardoor je wint. (Niet gebaseerd op iets wat je al weet. Iets volledig nieuws. Iets wat je ter plekke bedenkt/creëert/schept.) Op een creatieve manier je tegenstander op het verkeerde been zetten. Onberekenbaar zijn. Hoe de tegenstander zich ook gedraagt, wat hij/zij ook doet, door de vernieuwde (vanuit het niets komende) speelwijze weet de tegenstander niet meer wat hij kan doen of wat hem te wachten staat.

Het creëren van kansen vanuit het niets gaat uit van louter en alleen DE MOGELIJKHEID van een kans op zichzelf. Zonder voorafgaande voorstelling van hoe het eruit gaat zien. Maar een kans creëren is nog wat anders dan een kans benutten. Een stap verder is daarom om een goal 'te creëren uit het niets'.

Als een creatief proces. Een bouwwerk waar weinig aan gedaan hoeft te worden, alleen maar gecreëerd.

Bijvoorbeeld: ik creëer een goal uit het niets door iets in te brengen wat me motiveert: bijvoorbeeld: half spel naar voren.

Als er balbezit is op de linkerhelft, bewegen alle spelers die zich op de rechterhelft bevinden eerst naar het midden en vervolgens naar voren. Vrijstaande spelers mogen worden aangespeeld en als dit niet kan wordt de bal diep gespeeld. Zolang er balbezit is concentreert het team zich op het aanspelen naar voren. Binnen de zestien meter is het verplicht meteen op doel te schieten. Daarbuiten wordt er diep gespeeld.

Is dit een bekende speelwijze? Neen. Is dit een verstandige speelwijze? Misschien niet. Het is in ieder geval een mogelijkheid. Iets nieuws. Iets waarop de tegenstander zich maar op in moet stellen. En wat gebeurt er als de tegenstander in balbezit komt... Wees creatief! Speel vanuit het niets. Alles is oké, het is tenslotte een creatief proces.

Een goed voorbeeld van een creatief proces is het naar voren komen van de keeper. Het gebeurt normaal gesproken alleen in

de laatste minuten en bij een achterstand van slechts een goal. De kreet 'alles of niets' wordt vaak gebruikt. Ik vind het toepasselijk. Vanuit deze gedachte komen de meest verrassende spelmomenten. Jammer dat het vaak zo laat in de wedstrijd plaats vindt.

De allereerste keer dat een keeper naar voren rende was een ware creatie vanuit het niets!

## Intelligentie van het team

Bij het leiden van teammeetings is het zaak om een beroep te doen op de team-intelligentie. Pak diverse problemen aan en laat het team met de oplossingen komen. Zorg dat er alle ruimte is voor elkaar om met een oplossing te komen. In deze sessie gaat het niet om DE OPLOSSING. Het gaat er om oplossingen en variaties op oplossingen te vinden. Indien het groepsgesprek in een discussie verzandt dan is alle creativiteit en ruimte uit het gesprek.

Groepsgesprekken om tot slimme handige duidelijke oplossingen te komen zijn een onderdeel van het bevorderen van de teamgeest en -intelligentie. Het is een inspirerend creatief proces, waarbij er, bij voorbaat, een open einde is.

## Metten is weten

Heb je een doel voor ogen, dan is ook duidelijk wat het resultaat is als het doel bereikt is. Het resultaat is meestal meetbaar. Het is slim om in de tijd naar het doel toe meetpunten te creëren en deze dan vervolgens af te stemmen. Zo kom je niet voor verrassingen te staan. Je kan ook meten waar het doel van afhankelijk is. De resultaten van een team zijn bijvoorbeeld afhankelijk van de sfeer in het team. Je kan dit meten door alle teamleden een cijfer te laten geven tussen een en vijf. Het gemiddelde geeft aan hoe de sfeer is.

Valkuil van het meten is dat je te veel gaat meten en niet meer weet wat je meet of maar meet om te meten. Je kan ook gehecht raken aan het meetresultaat. Als je alleen nog maar oog hebt voor het meetresultaat vergeet je waar het voor staat.

## De Voorbereiding

Falen in de voorbereiding, is de voorbereiding van het falen.

## Geluk afdwingen

Doen wat je behoort te doen en  
gedaan hebben wat je gedaan hebt.

Geluk afdwingen is niets van het toeval af laten hangen. Doe alles wat gedaan kan worden. Ga niet sjoemelen en zorg bijvoorbeeld dat je geoefend bent. Speel alsof je leven er vanaf hangt, zonder het die betekenis te geven.

## Doorbreken van herhalende patronen

Als een doorgesproken, afgesproken tactiek niet blijkt te werken dan is het zaak om slim en creatief te zijn. Zorg dat er ruimte is om slimme, creatieve variaties te bedenken op de doorgesproken tactiek. Nog slimmer is het als deze variaties ook al van tevoren besproken zijn. Dit voegt iets toe aan de tactiek.

# SPELEN

## Algemeen

De volgende paragraaf heeft als titel 'spelen met ...' Eerst had het de titel: 'omgaan met ...'

Naarmate ik meer met het spelen van het spel bezig was, vond ik de huidige titel inspirerender, en gaf deze meer ruimte en creativiteit.

Hiermee wil ik aangeven dat er een belangrijk verschil is tussen 'omgaan met' of 'spelen met'. Als er een probleem is, dan wil je dat uit de weg hebben. Maar soms lukt dat niet en wat je ook doet, het probleem komt steeds weer op je pad. Het werkt blijkbaar niet wat je doet. Het wordt dan tijd om eens te kijken hoe je ermee kunt spelen. Wie weet werpt het een ander licht op de zaak en vind je een andere ingang. Door het spel wordt het een uitdaging om het probleem vóór te zijn en het kan heel goed zijn dat je er plezier in krijgt dit spel te spelen.

## Spelen met ...

### De scheidsrechter

Respecteren en accepteren van elke beslissing die de scheidsrechter neemt of niet neemt.

Ideaal zou het zijn als het spel gespeeld kan worden zonder scheidsrechter. Maar waar belangen op 't spel staan heb je iemand nodig die onpartijdig is.

Dan is het zaak om het spel met de scheidsrechter op de juiste manier te spelen. Hij zal zijn best doen om objectief te zijn, maar dat is de buitenkant.

Hoe ga je nu om met de scheidsrechter? Het is zaak dat je hem niet tegen je laat fluiten, want dan loop je te voetballen tegen twaalf man in plaats van elf. Het in de kont kruipen van de scheidsrechter is het andere uiterste en zal een averechtse werking hebben.

Toon respect en accepteer hem en laat het discussiëren achterwege. Een scheidsrechter weet donders goed wanneer hij een beslissing genomen heeft die op het randje zit. Respecteer en accepteer je de scheidsrechter, dan heb je de kans dat hij een eerder genomen foute beslissing in een later moment in de wedstrijd zal corrigeren door een beslissing in je voordeel te nemen.

Je kunt laten merken dat je het met een beslissing niet eens bent maar doe dit subtiel. Je kan zijn beslissing in twijfel trekken als je de scheidsrechter maar niet persoonlijk aanvalt.

Zo kan een scheidsrechter in je voordeel werken. Het kan in sommige wedstrijden bepalend zijn. Speel het spel met de scheidsrechter en erken dat er zonder hem niet gespeeld kan worden.

## Spelen met je angsten

Moedig zijn is spelen met je angst.

Angst is een bruikbaar beschermingsmechanisme van de mens. Het zorgt ervoor dat je actie onderneemt om het vege lijf te redden in noodsituaties, vaak zonder erbij na te denken. Wij zijn echter meesters in het creëren van angst zonder dat zich een levensbedreigende situatie voordoet. Wij verzinnen een toekomstige, min of meer vervelende, situatie die ongewenst is en vervolgens worden we bang dat die situatie zich ook voor zal gaan doen. Vaak doen wij dat als wij ons op onbekend terrein begeven.

Een van de grootste angsten van de mens: om in je eentje voor een volle zaal met vreemde mensen te gaan staan en hen toe te spreken. Het meest voelbaar vlak voor het moment dat je 'op moet'. Toch overleeft de spreker de situatie.

Angst wordt niet gerekend tot de goede eigenschappen van de mens en hoewel vaak onnodig, is het een normaal verschijnsel. Het geheimzinnig doen over de opstelling is een handeling uit angst. Het voetbalteam dat zich massaal terugtrekt na een 1-0 voorsprong handelt uit angst. Bij alles wat je doet zou je de vraag kunnen stellen: handel ik hierbij uit angst? En vaak is dat zo. Als je handelt uit angst is er altijd verzet en zijn er blokkades. Er is geen acceptatie, geen 'meebuigen met de wind', geen vooruitgang.



Het werkt om te onderkennen dat je denkt, spreekt en handelt vanuit angst. Dat mag. Er is niets mis mee. Je bent er niet minder om. Het is gewoon een manier om je uit te drukken. Het is normaal. Maar... het brengt je meestal niet het resultaat waar je op uit bent en het geeft ook geen voldoening.

Zodra je angst kunt onderscheiden heb je weer een keuze tot iets anders. Bijvoorbeeld moed! En let wel: angst en moed kunnen uitstekend samengaan. Een eigenschap van moed is bovendien dat het de angst omarmt (waardoor deze uiteindelijk verdwijnt). Moed helpt je om als het ware door de angst heen te duiken.

Moedig zijn is juist dié dingen doen, waarvan je angstgedachten zeggen dat je ze niet moet doen. Iemand met moed is niet blind voor zijn/haar angsten. Hij heeft leren onderscheiden wat reële angsten zijn en wat niet. Op die manier leer je spelen met je angst.

## Druk

Speel het spel met druk en de druk verdwijnt. Zie dat druk niet bestaat maar ontstaat door de gedachten. Het hangt af van de betekenis die je eraan geeft. Spelen met druk is dus spelen met de betekenis. Als druk ontstaat door de gedachten dan is deze ook weg te nemen door de gedachten.

Een manier om het spel met druk te spelen is te stoppen met denken en te doen wat er te doen is.

## Stress

Stress ontstaat als het spel met druk niet juist gespeeld wordt. Stress ontstaat bij een teveel aan druk.

## Geld

Een deel van je inkomen (bijvoorbeeld 10%) kun je gebruiken om mee te spelen. Verwen jezelf ermee. Geef het uit aan jezelf om voluit van het leven te genieten. Doe er speciale dingen mee. Trakteer jezelf. Bijvoorbeeld met een massage, ga lekker uit eten, ga op vakantie, koop iets moois. Dit alles wil niet zeggen dat je het moet verspillen. Als je geld uitgeeft aan iets wat geen toegevoegde waarde heeft is het verspilling. Zou je niet een deel van je inkomen voor jezelf reserveren en dus ook niet het spel 'spelen met geld' spelen, dan is dat ook verspilling. Je misgunt jezelf dan een aantal exclusieve ervaringen die zorgen voor fijne herinneringen en erkenning van jezelf. Spelen met geld maakt het leven spannend, boeiend en nog meer de moeite waard.

## Seks

Ieder mens wordt gestuurd door zijn basisinstinct. De zorg voor zijn voortbestaan/nageslacht.

Als een speler niet in de wedstrijd zit kan hij/zij met zijn/haar gedachten met seks bezig zijn. De gedachten van die speler kunnen dan zijn ik wil n... of hoe kan ik na de wedstrijd n... of balen dat het gister niet ging/gebeurde of hoe krijg ik mijn partner zover of hoe krijg ik hem weer recht op of iets van een dien aard.

Hoe ga je om met dit oerinstinct? Hoe ga je om met deze seksuele drift? In het basisontwerp van de mens is deze oerdrift in de mens geplant om er voor te zorgen dat hij/zij zich hoe dan ook voortplant.

Kun je je voorstellen dat je niet in de wedstrijd zit als je verstand niet zit waar het behoort te zitten?

Hoe je met seks omgaat, is een privé-aangelegenheid. Maar zorg dat er geen seksuele spanning in je lijf zit als je het veld op rent. Dat leidt de aandacht onnodig af.

En je hebt een keuze. Ben je een seksmachine of ben je het niet. Zit je verstand in je hoofd waar het thuis hoort of zit het ergens anders. De keuze is aan jou ook al lijkt hij nog zo moeilijk (moeilijk komt door je gehechtheid).

## Je partner

Als je denkt dat je op een bepaalde manier met je partner omgaat om te winnen, dan heb je het spel al verloren.

## Spelen met de media

Stop met verstoppertje spelen.

Er zijn verschillende manieren waarop je met de media om kunt gaan. De valkuil is dat je verstoppertje gaat spelen, of dat je iets vertelt wat niet waar is. De media zijn er op uit om het publiek

te informeren en om opzienbarend nieuws te brengen. Ze zijn getraind in het grasduinen, wroeten en uiteindelijk vinden van wat er verzwegen wordt. Ook als er niets verzwegen wordt, zal de media zoeken naar wat verstoep zou kunnen zijn. En zij heeft aan een half woord genoeg om conclusies te trekken of vraagtekens te plaatsen en daarmee onrust te veroorzaken. Het is het spel van de media en ze zijn er goed in! Het is naïef om te denken dat je dit spel met de media zult winnen.

Toch kun je met een gerust hart allerlei dingen verzwijgen, zolang het maar geen probleem is om er openheid over te geven zodra het nodig is. Soms kan het goed uitpakken om niets te zeggen of enigszins vaag te zijn over iets waarvan je graag hebt dat het in de media aandacht krijgt. Dan speel jij het spel met de media in plaats van andersom.

De enige manier om het spel met de media te winnen is dus om hun spel mee te spelen. Voorzie ze van alle informatie en blijf staan waarvoor je staat. En dat is uiteraard de zekerheid dat je de winst pakt. Dit zaait alvast de nodige onrust bij de tegenstander. Je doet dat door te vertellen hoe je gaat winnen, waardoor, waarom en met hoeveel. Hoe duidelijker en geloofwaardiger je hierin bent hoe meer effect het heeft op de uiteindelijke wedstrijd.

De bokser Mohammed Ali (alias Cassius Clay) was iemand die dit spel briljant speelde. Hij won wedstrijd na wedstrijd in de jaren '60 – '70 voorafgegaan door een opzienbarend mediaspektakel. Steevast gaf hij aan in welke ronde hij zijn tegenstander neer zou leggen. Door dit met veel bombarie te verkondigen zat

deze uitspraak vastgenageld 'tussen de oren' van de tegenstander én van het publiek. Hij had de ruimte gecreëerd waarbinnen het zou gebeuren en vervolgens gebeurde het ook negen van de tien keer. Hij had bij wijze van spreken al gewonnen voordat de wedstrijd begon. Voor zichzelf was hij niet gefocust op het winnen van de wedstrijd, (dat stond immers al vast), maar hij focuste zich op het moment waaróp.

Hij speelde zijn eigen spel binnen het spel van 'meppen verkopen en elkaar buiten westen slaan'.

## Spelen om ...

### Te spelen

Het spel dat ik altijd speel is het spel om als eerste uit de trein of het vliegtuig te zijn. Bij de trein heb ik gewonnen als ik als eerste de trap af ben bij het treinstation waar ik woon (Almere Muziekwijk). Als je daar een lange man als een speer de trap af ziet rennen... dat ben ik! Bij het vliegtuig is mijn spel om als eerste bij de allereerste controlepost te zijn.

Om het spel te kunnen winnen bereid ik me al voor bij het instappen. Ik stap op een bepaalde plek de trein in, waarvan ik denk dat die het dichtst bij de trappen zal uitkomen. Door hier bewust mee om te gaan leer ik mezelf om zo efficiënt mogelijk te reizen. Het is een automatisme om steeds daar uit te stappen, waar je weet dat je het snelst het station kunt verlaten. En

de NS heeft een systeem. Dit systeem te kennen maakt het voor mij mogelijk mijn spel te winnen.

Het is nog niet in me opgekomen om medereizigers te betrekken in dit spel en ze uit te dagen om mee te spelen. In dat geval staat er een gezamenlijk winnen op het spel. Nu win ik zelf altijd dit spel. Het gaat nergens om maar het geeft elke keer een voldoening wanneer ik weer als eerste de trap af ren en mezelf weer kan (h)erkennen als een winnaar.

Ik heet niet voor niets Wim, wat een verkorte versie is van winnen.

Dit is een voorbeeld van spelen óm te spelen en winnen óm te winnen. Het heeft geen betekenis, het is helemaal verzonnen vanuit het niets.

## Spelen van ...

### The money game

Wat zet je op het spel met het geldspel?

Een spel dat je zou kunnen spelen is het financiële vrijheidspel. Het spel is om vrij te zijn van geld. Nu kan dit spel op verschillende manieren gespeeld worden. Welke betekenis geef je aan financieel vrij zijn. Je kunt al vrij zijn zonder dat je geld bezit. Het spel vanuit deze vrijheid spelen is al een spel op zich. Vrij zijn van geld.

Een ander spel is om een systeem te bedenken wat geld voor je genereert, ook terwijl je slaapt. Een dergelijk systeem functioneert dan als een kip met de gouden eieren. Het systeem dat geld genereert zou je kunnen ontwikkelen door op vaste basis een deel (10% bijvoorbeeld) van je inkomen op een bepaalde rekening te storten. Je 'Financial Freedom Account'. Dit geld ga je slim beleggen. Slim beleggen is een hoog rendement met een beperkt risico.

Als het mogelijk is zou je dit spel met meerdere mensen kunnen spelen. Door het bundelen van de krachten en ideeën zijn betere en hogere rendementen mogelijk. Hierbij hoeft men niet alleen te beleggen in aandelen. Er zijn vele varianten te bedenken. Bijvoorbeeld jonge ondernemers die nog geen geld van de bank krijgen, vastgoedprojecten, parkeerterreinen, caravan-opslag-plaatsen, ...

Een seminar dat gaat over dit laatste spel is: 'The millionaire mind intensive' van T. Harv Eker.

## The media game

Om goed om te kunnen gaan met de media is het verstandig om een spel op te zetten dat je met de media speelt. Een spel dat je gaat ondersteunen om in gezelschap van de media te zijn en daarin vrij te zijn.

Stel jezelf de vraag: wat zet je op het spel, en hoe betrek je de media in jouw spel, in relatie met wat er voor jou op het spel staat.

Creëer het spel vanuit de gedachte dat de media je bondgenoot zijn. Wees in team met de media. Maak ze deelgenoot van waar jij op uit bent, waarbij je de media erkent voor wie zij zijn. Zorg dat ze het spel met jou mee spelen, geef ze daar alle ruimte voor.

Speel het spel met de media oprecht en inspirerend en zorg dat je ze iets geeft waar ze wat aan hebben. Pas dan wordt het interessant voor de media om mee te spelen.

Kijk bijvoorbeeld hoe Louis van Gaal of Co Adriaanse het spel met de media spelen. Haal daar uit wat voor jou werkt en waar je jezelf in herkent. Zie hoe ze interessante en prikkelende uitspraken doen. Niet uit hun duim gezogen, maar vanuit de autoriteit van een winnaar.

## Seksspel

Super minnaars bestaan alleen in de verbeelding want ze worden gecreëerd in de fantasie. Toch wil de beleving zelf vaak veel vergoelijken. De eerste keer dat je seks met een partner beleeft is in de regel spannend en opwindend. De tweede keer idem dito. Evenals de derde keer. We lusten er wel pap van! Maar na een paar honderd keer seks met dezelfde partner wil het wel eens gebeuren dat er een automatisme in werking treedt. De aantrekkingskracht of de lust ontbreekt. Dan wordt het tijd om het spel 'seks' te spelen. Dit doe je door op een speelse manier met 'lust' om te gaan en te onderzoeken hoe die opgewekt kan worden. Lust is een natuurlijk verschijnsel dat bij de mens regel-



matig de kop opsteekt. Dat is maar goed ook, anders zouden we allang uitgestorven zijn. Hoe je dit spel speelt, loopt parallel met hoe je het leven leeft.

Voorzichtig, of juist met veel vaart en risico's. Opwekken van lust ontstaat al door de taal die geliefden met elkaar spreken. Die is creatief en gericht op het prikkelen van de fantasie. Je verzint zelf de regels van het seksspel.

Je stelt bijvoorbeeld grenzen. Hoe dichterbij je die grenzen nadert, hoe spannender het is. Nog mooier is het als de grenzen overschreden worden.

## Het toneelspel

Stop het drama.

Een eigenschap van de mens is dat hij toneel speelt. Je bent jezelf niet maar je speelt een rol. Veel mensen gaan zo in hun rol op, dat ze niet meer wéten dat ze een rol spelen. De rol wordt werkelijkheid.

En wat je altijd ziet in een goed toneelstuk: drama!

Er worden wat dramastukken opgevoerd in het toneelspel van het leven. En wij maar denken dat het allemaal werkelijkheid is. Het is een geliefde rol; de dramaspeler. Alle registers opentrekend bedient de speler zich ondermeer van: sip kijken, pruilen,

snikken, zelig doen, verontwaardiging, huilen, schreeuwen, krijsen en hysterie!

Het levert de nodige aandacht op maar zeker geen bewondering. De speler domineert namelijk de omgeving en waar er sprake is van dominantie daar is de vrijheid ver te zoeken.

Het opvoeren van een drama kost een hoop energie. Het leidt meestal tot nog meer drama. Met het resultaat, dat de speler, als 's avonds het doek valt, compleet uitgeput en onvervuld is. Om de volgende dag de draad van het drama weer op te pakken. Er is een manier om uit deze neerwaartse spiraal te raken en dat is: Stop het drama!

Slachtoffers voelen zich tot dit spel aangetrokken. Het voordeel van dit spel is dat je even niet jezelf hoeft te zijn. Je speelt een slachtoffer. Dit kun je heel lang volhouden, net zolang totdat je besluit weer zelf de verantwoordelijkheid van je leven op je te nemen.

En als je dan toch toneel wilt spelen... creëer een rol die de moeite waard is om te spelen!

## Spelen zonder een spelletje te spelen

Speel zonder spelletjes te spelen.

Het spelen van je eigen spel met de medemens zonder de spel-

regels kenbaar te maken is je eigen spelletje te spelen. Je eigen spelletje spelen is een vermoeiende bezigheid en geeft geen vervulling. Behalve dat je de medemens voor de gek houdt, hou je ook jezelf voor de gek. Het spelen van dit soort spelletjes is gewoonweg af te raden. Het uiteindelijke resultaat is verlies voor alle partijen.

## Verder spelen

Je zou voor jezelf kunnen kijken hoe en waar je nog verder spel en spelen in zou willen brengen. Hier volgen nog enkele voorbeelden waar je mee zou kunnen spelen: Wedstrijdspanning, Achterstand, de Regels, Jaloezie, de Winst, Spanning, de Trainer / Coach, de Waarheid, je Gehechtheid en de Eer.

Het gaat niet om het spel, maar hoe je het spel speelt.

# TOT SLOT

## De boodschap

Vrij, creatief en inspirerend voetbal; daar gaat het om! Voetbal waar je je vrije avond voor op wilt geven. Voetbal waar het gaat om te spelen. Voetbal waar gespeeld wordt om te winnen. Winnen omdat het van alles betekent, maar ook weer helemaal niets.

Het resultaat van vrij, creatief en inspirerend voetbal is dat het Nederlandse voetbalteam dat meedoet aan het WK 2006, kampioen wordt. Dit boek is een bijdrage daartoe.

Waar ik op uit ben is dat er openlijk over winnen wordt gesproken. Als een gemeenschappelijk doel. Winnen in het voetbal, maar ook winnen in het leven. Het spel met elkaar spelen en elkaar aanmoedigen om het onmogelijke te realiseren.

Laten zien waar een klein land groot in is. In contact zijn met de grootsheid van de mensheid.

Ik wil iedereen bedanken, die dit boek gelezen heeft en kennis heeft genomen van het geheim van winnen. Vind je het de moeite waard attendeer dan een medemens op dit boek.

Dit boek wordt gratis ter beschikking gesteld omdat ik ervan overtuigd ben dat we in Nederland voluit willen genieten van het spel.

Tot de epiloog kunt u lezen waar ik mijn diensten aanbied.

## Business Consultancy

Als Business Consultant ondersteun ik de Raad van Bestuur, directies en management in het formuleren van een inspirerende visie voor ondernemingen, instellingen en afdelingen. Door het formuleren van een inspirerende visie gaat een transformatietraject vanzelf. Het doel waarnaar gewerkt wordt is helder, prikkelend en stimulerend.

Verder ondersteun ik bij de implementatie van deze visie. En een vertaling naar een missie, doelstelling en meetbare resultaten.

Het verschil tussen transformatie en verandering is dat transformatie van binnen uit komt en verandering opgelegd wordt. Met een visie creëer je een toekomst waar iedereen zich in kan vinden, een toekomst die inspireert.

## Business Intelligence Consultant

Als Business Intelligence Consultant ondersteun ik de Raad van Bestuur, directies en managers in het verkrijgen van managementinformatie, die gefilterd wordt uit bestaande informatiesystemen.

## Seminar- & workshopleider

### Algemeen

De seminars en workshops worden geleid door Wim Bakker. Ik heb me de afgelopen 5 jaar getraind om groepsgesprekken te leiden. Dit doe ik op een inspirerende onderzoekende wijze, waardoor de ruimte gecreëerd wordt voor nieuwe inzichten. Met deze inzichten worden bestaande denkpatronen doorbroken en kunnen nieuwe resultaten gerealiseerd worden.

Wim Bakker is bereikbaar op email [w.bakker@tripleb.nl](mailto:w.bakker@tripleb.nl).

### Present with the Future

In dit seminar wordt een revolutionaire methode aangedragen om lijfrentepolissen en pensioenen te verkopen. Meer informatie over dit seminar wordt in een mondeling gesprek gegeven.

### Introductie Triple-B

Na deze introductie is het helder wat de Triple-B methode te bieden heeft. Met de Triple-B methode worden de activiteiten die nodig zijn om de bruikbaarheid van een product te bevorderen ingericht met de focus op Beschikbaar, Betrouwbaar en Bruikbaar.

## *Workshop:*

# Het spel winnen

## Mental Top Score workshop

Mental Top Score geeft de workshop 'Het spel winnen', die de selectie en trainers inzicht geeft in wat er ontbreekt om tot de winst te komen. Door middel van oefeningen, opdrachten en teamgesprekken komt men tot een eenduidige doelstelling met als resultaat continue winst.

## Succes en geluk dwing je af

In het betaald voetbal wordt weinig gepraat en veel gezegd. Mental Top Score heeft een workshop, waarbij door de selectie en de technische staf een conversatie gevoerd wordt. De conversatie vindt plaats in de vorm van een onderzoek, waarmee bestaande denkpatronen doorbroken worden en een basis gelegd wordt om te winnen.

## Focus

De aandachtsgebieden van de workshop zijn:

- Hoe bereid ik me mentaal voor?
- Hoe ben ik mentaal aanwezig?
- Hoe ben ik een/in team?
- Hoe profiteren we van team zijn?
- Hoe spelen we het spel 'winnen'?
- Hoe zijn we slim?

## Intentie van de workshop

Het creëren van team en het verschaffen van inzichten met betrekking tot het winnen.

## Onderwerpen

- Welkom
- Waar de sessie over gaat
- Doelstelling van de sessie
- Creëren van commitment
- Completeren van het verleden
- Onderzoek: wat werkt / wat werkt niet
- Wat kunnen we toevoegen
- The Goose Story; team
- Het mentale spel
- De tactiek
- Creatief voetbal
- Slim zijn
- Het doen van iets extra's
- Afsluiten van de sessie

## *Workshop:*

## **Doorbreken van verliezen**

### Mental Top Score workshop

Mental Top Score geeft de workshop 'Doorbreken van verliezen', die de selectie en trainers inzicht geeft in, hoe het verliezen doorbroken kan worden. Door oefeningen opdrachten en team-



gesprekken kom je tot een éénduidige doelstelling met als resultaat winst.

## Huidige denkpatronen doorbreken

Elke club zal na een teleurstellend seizoen of periode zich afvragen waarom de ene club wel en de andere club niet draait. De kwaliteiten van de spelers en trainers van de verschillende clubs ontlopen elkaar niet veel. De afgelopen periode heeft laten zien dat hard werken en een goede tactiek niet voldoende is. Dus moet er iets zijn waarom de ene club wel dat succes en geluk pakt en de andere niet.

## Focus

De aandachtsgebieden van de workshop zijn:

- Wat doen wij waardoor we verliezen?
- Wat kunnen we doen om te winnen?
- Wie zijn wij als team?
- Wat ontbreekt er om tot winst te komen?
- Wat kunnen we inbrengen?

## Intentie van de workshop

Het creëren van team en het verschaffen van inzichten met betrekking tot het verliezen.

## Onderwerpen

- Welkom
- Waar de sessie over gaat
- Doelstelling van de sessie

- Afrekenen met het verleden
- Wat gaat er goed/wat gaat er niet goed
- Wat kunnen we toevoegen
- Samenvatting tot zover
- Creëren van team door middel van 'The Goose Story'
- Het mentale spel, voorbeeld het Maya balspel
- De tactiek, creatief voetbal, slim zijn
- De extra inspanning, het doen van iets extra's
- Creëren van de winst
- Afsluiten van de sessie

## *Seminar:*

# Vrij zijn in adviseren met resultaat

## Algemeen

Het geven van een advies is een kunst op zich. Op sommige momenten onthouden we de klant ondanks dat we de expert zijn van advies omdat ons eigen ik in de weg staat. Ons ik die denkt dat de klant niet van ons advies gediend is. Wij ondermijnen hiermee onszelf, ons product en onze klant, want die onthouden we een advies. De kunst in het adviseren is om er vrij in te zijn. Vrij dat de klant de ruimte heeft om het advies wel of niet op te volgen. En uiteraard zijn we erop uit dat hij ons advies opvolgt. Adviseren vindt bij de verkoop van producten en diensten plaats en is cruciaal. De klant en adviseur zijn erbij gebaat dat het juiste advies in vrijheid gegeven wordt. Met het seminar 'vrij zijn in adviseren, met resultaat' wordt de advi-

seur zich bewust van zijn kunnen als adviseur en de vrijheid die daarbij hoort. Het vrij zijn in adviseren maakt verkoopresultaat verbeteringen van meer dan 25 % mogelijk.

## Intentie van het seminar

Het creëren van een context waarbij de klant centraal staat. Binnen deze context is het adviseren van de klant een natuurlijk proces bij ... ? Een logisch gevolg hiervan is dat de verkoop van producten toeneemt.

## Onderwerpen

- Welkom
- Waar de sessie over gaat
- Intentie van het seminar
- Completeren van het verleden
- Onderzoek naar barrières
- Creëren van de context
- Creëren van adviesgesprekken
- Het zijn met de klant als spel
- Creëren van brugconversaties naar de verkoop
- Zijn met nee
- Omgang met drukte en stress
- 'Structures for Excistance'
- Completeren van de sessie

## Charter van Wim Bakker

Vanaf het moment dat ik bewust denk was er altijd die vraag: Waarom ooooh, waarom ben ik hier op aard? Wat is het doel? Hoe komt het zo? Ik heb gemerkt dat ik niet de enige ben die met deze levensvraag hier op aarde rondloopt.

In 2004 volgde ik het 'Living Passionately' seminar van Landmark Education. Tijdens dit Seminar schreef ik dit boek. Living Passionately gaat over het leven zien als een spel. Tijdens dit seminar zag ik dat ik zelf kan wachten totdat ik een antwoord vind op die vraag. Ik kan ook zelf een antwoord geven op die vraag. Dit is een mogelijkheid om oorzaak te zijn in mijn leven en verantwoordelijk te zijn voor mijn leven.

Hier volgt mijn charter in de Engelse taal. Ik heb deze charter tijdens het 'Living Passionately' seminar gecreëerd. Het seminar werd in het Engels gegeven.

## Personal Charter of Wim Bakker

The purpose of my life is to have  
People live and fulfill their dreams,  
which causes Miracles and Magic.

My fundamental values are:

### **Freedom**

The Freedom to BE

### **Honoring**

The ultimate expression of respect

### **Creativity**

Creating everything from nothing

### **Extra-Ordinary**

The greatness of Mankind

### **Universal**

Be one, whole and complete

I promise to operate consistent with my values,  
To accomplish my purpose  
And to be in service of Mankind  
This is who I am, this is what you can count on.

# EPILOOG

Ik wil eindigen met het einde van een voor mij meest inspirerende en mooiste toespraken. De toespraak is van Martin Luther King: 'I've a dream'

*Delivered on the steps at the Lincoln Memorial in Washington D.C. on August 28, 1963. Source: Martin Luther King, Jr: The Peaceful Warrior, Pocket Books, NY 1968*

"I have a dream that one day the state of Alabama, whose governor's lips are presently dripping with the words of interposition and nullification, will be transformed into a situation where little black boys and black girls will be able to join hands with little white boys and white girls and walk together as sisters and brothers. I have a dream today. I have a dream that one day every valley shall be exulted, every hill and mountain shall be made low, the rough places will be made plain, and the crooked ways will be made straight, and the glory of the Lord shall be revealed, and all flesh shall see it together. This is our hope. This is the faith with which I return to the South. With this faith we will be able to hew out of the mountain of despair a stone of hope. With this faith we will be able to transform the jangling discords of our nation into a beautiful symphony of brotherhood. With this faith we will be able to work together, to pray together, to struggle together, to go to jail together, to stand up for Freedom together, knowing that we will be free one day.

This will be the day when all of God's children will be able to sing with a new meaning, 'My country, 'tis of thee, sweet land

of liberty, of thee I sing. Land where my fathers died, land of the pilgrim's pride, from every mountainside, let freedom ring.' And if America is to be a great nation, this must become true. So let freedom ring from the prodigious hilltops of New Hampshire. Let freedom ring from the mighty mountains of New York. Let freedom ring from the heightening Alleghenies of Pennsylvania! Let freedom ring from the snowcapped Rockies of Colorado! Let freedom ring from the curvaceous peaks of California! But not only that; let freedom ring from Stone Mountain of Georgia! Let freedom ring from Lookout Mountain of Tennessee! Let freedom ring from every hill and every molehill of Mississippi. From every mountainside, let freedom ring.

When we let freedom ring, when we let it ring from every village and every hamlet, from every state and every city, we will be able to speed up that day when all of God's children, black men and white men, Jews and Gentiles, Protestants and Catholics, will be able to join hands and sing in the words of the old Negro spiritual, **Free at last! free at last! thank God Almighty, we are free at last!**"

# Het geheim van winnen

"Ik denk aan kinderen als ik aan spelen denk. Hoe komt het dat ik aan kinderen denk en wat is het dat kinderen ophouden met spelen en grote mensen worden?

Waar dit boek toe uitnodigt is om voluit te spelen. Alléén in het gebied van het spel en spelen kan er gewonnen worden.

Het gaat niet om het spel, het gaat erom hoe je het spel speelt!

Winnen begint met de bereidheid om jezelf als oorzaak te zien van het resultaat van het spel en spelen.

Dit boek houdt je een spiegel voor wie je bent in relatie tot het spel en winnen. Door in die spiegel te kijken krijg je toegang tot het voluit spelen en het geheim van het winnen van het spel."

*Wim Bakker*



"Dit boek gaat over ieder mogelijk spel dat waar dan ook gespeeld wordt. Door kinderen en volwassenen, door amateurs en professionals, door mannen en vrouwen over de hele wereld. Spellen die gewonnen moeten worden; om de eer; om de poen, of gewoon omdat het nu eenmaal spel is.

Het voetbalspel wordt als voorbeeld genomen bij het onderzoek naar de geheimen achter het winnen. Want winnen willen we allemaal!

Een luchtig boek met verrassende uitspraken en inzichten om tot de 'winning mood' te komen.

En voor wie dan nog verliest... informatie over de workshops voor échte winnaars."

*Arnold Brands*

