

# 10 GEZONDE WERKGEWOONTES

## Colofon

**Ontwerp, vormgeving en illustraties:** Jaaf Design

**Inhoudelijk advies:** Edwin van der Scheer

**Schrijfadviser:** Jolanda Pikkaart

**Tekstadvies:** Nienke van Oeveren, Boekredactie

**Eindredactie:** Lilian Eefting, Leef in tekst

**Uitgever:** Donald Suidman, BigBusinessPublishers

**Druk:** Veldhuis Media, Raalte

ISBN 9789491757358

Eerste druk, september 2016

© 2016 BigBusinessPublishers Utrecht

[www.bbpublishers.nl/10gewoontes](http://www.bbpublishers.nl/10gewoontes)

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt, door middel van druk, fotokopie, microfilm, social media of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

# Inhoud

<b>Inleiding</b>	8	Johan van Hall	108
		Gewoonte 8: Reguleer je emoties	112
<b>1. Je energie in balans</b>	10		
		Ronald Latenstein	118
<b>2. 10 gezonde werkgewoontes</b>	37	Gewoonte 9: Bepaal eerst je prioriteiten	120
Klaas Knot	38		
Gewoonte 1: Beweeg op je werk	47	Erik Trip	124
		Gewoonte 10: Wees positief	129
Suzanne Jungjohann	58		
Gewoonte 2: Versterk je lichaam	62	<b>3. Creëer je Gezonde Werkgewoonte</b>	132
Lex Peters	68	<b>4. Medewerkers uit Balans</b>	159
Gewoonte 3: Eet en drink bewust	70		
Guy van Doremalen	76		
Gewoonte 4: Slapen voor je werkt	81		
Hans van der Noordaa	86		
Gewoonte 5: Zoek stress op	88		
Gerard Kleisterlee	92		
Gewoonte 6: Doe één ding tegelijk	94		
Martin Harms	96		
Marc de Hond	100		
Gewoonte 7: Laad jezelf op	102		



# Voorwoord

## Hoe kan ik sterker en slimmer worden?

Deze vraag houdt me al van jongs af aan bezig. Hoe kan ik meer uit mezelf halen? Ik ervoer wat in positieve zin bij me werkte, zoals het effect van sporten en rust. Als puber squashte ik zeker vier keer in de week en ik merkte dat ik die nachten altijd goed sliep en fris wakker werd. Als ik op het vwo kennis in mijn hoofd moest stampen zoals woordjes Frans, merkte ik dat dit beter ging na een kort hazenslaapje.

Voor tentamens had ik juist vaak stress. Dit was het negatieve gevolg van het feit dat ik altijd alles op het laatste moment deed, waardoor ik de dag voor een tentamen vaak met stress tot laat aan het studeren was. Aan planning deed ik niet en pas jaren later kwam ik erachter dat juist vooruitplannen rust, controle en uiteindelijk ook betere resultaten opleverde.

Als student fysiotherapie genoot ik vooral van mijn leventje in Amsterdam en deed het minimale aan mijn studie. Toen ik het boek van Tony Robbins las, *Je ongekende vermogens*, kwam hier verandering in. Een van de oefeningen in het boek is het visualiseren van je toekomst over vijf jaar. Ik heb dit toen twintig jaar geleden beschreven. Deze visualisatie gaf me energie om gericht aan de slag te gaan met mijn toekomst. Dit heeft erin geresulteerd dat ik achttien jaar geleden samen met Sander de Casparis HC Health ben gestart.



Nog steeds ben ik op ontdekkingstocht naar gezondheid en geluk. In gesprek met vrienden, familie, cliënten en coachingcliënten leer ik veel inspirerende ervaringen en wijsheden. Aan de ene kant realiseer ik me dat ik soms vervelende en stressvolle situaties heb moeten ervaren om ze te kunnen veranderen. Aan de andere kant zou ik het ook fantastisch hebben gevonden als ik in een eerder stadium van mijn leven had geleerd te plannen en een visie over mijn toekomst te creëren.

Mijn ervaring in het toepassen van de zes stappen naar gezonde werkgewoontes bij mezelf en cliënten is zeer positief. Mijn twee kinderen waren in hun eerste levensjaren beide ernstig ziek. Dit zorgde bij mij voor stresssymptomen: slecht slapen, chronische moeheid en negatieve emoties zoals verdriet en frustratie. Het toepassen van nieuwe gezonde werkgewoontes, zoals het visualiseren van een positieve toekomst met mijn gezonde gezin en dagelijkse gewoontes, zoals de ochtend beginnen met het maken van een planning en dagelijkse sport in combinatie met rust, zorgen er tot op de dag van vandaag voor dat ik goed in balans ben en me energiek voel.

Ik hoop dat *10 gezonde werkgewoontes* je inspireert en je helpt om thuis en op je werk, ondanks stress en hectiek, te schitteren.

**Ik hoop dat  
10 gezonde  
werk-  
gewoontes  
je inspireert  
en je helpt  
om thuis en  
op je werk,  
ondanks  
stress en  
hectiek, te  
schitteren.**

# Inleiding

Met dit boek wil ik bijdragen aan jouw levensgeluk en je de regie geven over je eigen vitaliteit. Een topsporter is altijd op zoek naar manieren waardoor hij scherper en fitter een wedstrijd kan spelen. Voor jou geldt ook dat persoonlijke groei in mentale en fysieke fitheid zorgt dat je effectief en flexibel bent op je werk. Dit bepaalt voor een groot deel je succes.

Een gevolg van reorganisaties is dat er vaak meer werk wordt verzet met minder mensen. Tegelijkertijd zijn je huidige vaardigheden over vijf jaar waarschijnlijk niet meer relevant door robotisering en kunstmatige intelligentie. Het aanpassen van je werk- en leefstijl aan nieuwe situaties, zoals het krijgen van een kind of een nieuwe werkwijze op je werk, is een continu proces en houdt nooit op.

Het duurzaam oppakken van gezond werkgedrag lukt vaker niet dan wel. Hoe komt dat? Als fysiotherapeut en executivecoach zie ik regelmatig cliënten terugkomen met dezelfde problemen, omdat het ze niet lukt om met stress om te gaan en meer te bewegen. De meeste cliënten weten niet goed hoe ze hun goede voornemen kunnen volhouden. Vaak denken medewerkers dat alleen een goede motivatie al voldoende is. Gelukkig is er veel wetenschappelijk onderzoek gedaan naar de beste veranderstrategieën. De afgelopen twintig jaar heb ik me er dus in verdiept hoe ik zelf gezond gedrag zoals sporten het beste volhoud en hoe ik mijn cliënten hiermee kan helpen.

Dit boek is je gids voor een optimale werk- en leefstijl. Door de stappen 'verkennen', 'verbeelden' en 'verwezenlijken' in dit boek te doorlopen ben je beter in staat om je goede voornemens om te zetten in duurzaam gezond gedrag. Deze gids is zo opgebouwd dat je vanuit inzicht in jouw energiebalans en op basis van voorbeelden geïnspireerd aan de slag gaat

om gezond te werken. Lukt het je regelmatig niet om voornemens vol te houden? Je bent niet de enige die dit overkomt. Als je gezonde voornemens wil volhouden, loop je namelijk een gedragsveranderingscyclus door. Ik help je met volhouden met het effectieve 3V-verandermodel, dat bestaat uit de drie fases verkennen, verbeelden en verwezenlijken. Het helpt je om je voornemens in kleine stapjes om te zetten in routines.

Je kunt het boek daarnaast als een periodieke vitaliteitscheck gebruiken waarbij je op basis van jouw energieprofiel bepaalt welke gewoonte je creëert. Het boek is ook goed te gebruiken als bladerboek voor inspiratie op je koffietafel. Mogelijk stimuleren de verhalen van toppers je om met je eigen vitaliteit aan de slag te gaan. Ik heb daarom interviews opgenomen met:



- Klaas Knot
- Suzanne Jungjohann
- Lex Peters
- Guy van Doremalen
- Hans van der Noordaa
- Gerard Kleisterlee
- Martin Harms
- Marc de Hond
- Johan van Hall
- Ronald Latenstein
- Erik Trip

Ik hoop dat *10 gezonde werkgewoontes* met de ervaringen van toppers je inspireert en je helpt om thuis en op je werk, ondanks stress en hectiek, te schitteren.

Veel succes en gezondheid!  
Rogier van Hoorn

# 1 Je energie in balans

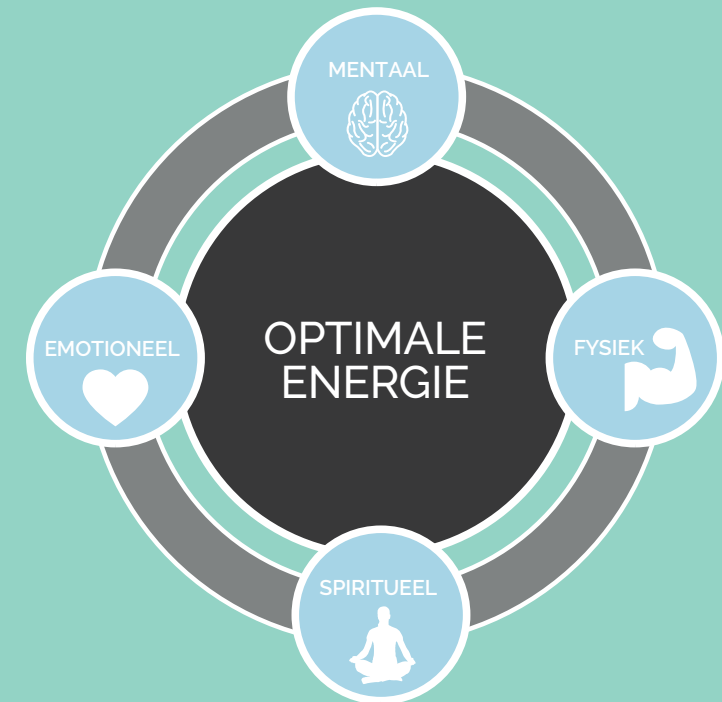
Gezond werken gaat om bewuste keuzes maken in hoe je wilt werken en hoe je zorgt dat je eigen energiebalans voldoende aandacht krijgt. In dit hoofdstuk lees je uit welke vier bronnen je energie bestaat en hoe je je energie kan managen.

In de topsport is ruime ervaring in het managen van de eigen energie om zo tot topprestaties te komen. Deze principes zijn ook voor jou toepasbaar. Na het lezen van dit hoofdstuk kun je een bewuste keuze maken welke energiebron je gaat versterken. Een keuze die je zal ondersteunen om in balans te zijn en om te gaan met hoge druk.

## Vier energiebronnen

Aan het eind van de vorige eeuw doen de grondleggers van energiemangement Tony Schwartz en Jim Loehr baanbrekend onderzoek bij sporters. Op basis hiervan schrijven ze het boek *The Power of Full Engagement: Managing Energy, Not Time* (2005). Ze leveren gefundeerde kennis over succesvolle strategieën voor energie en topprestaties. Dit boek inspireerde mij en vele anderen. Toptennissers ontspannen onder de druk van de wedstrijd en het publiek door simpele gewoontes tijdens de wedstrijd, zoals in het racket kijken voor hun service. Ze halen door dit soort routines het beste uit zichzelf. Van deze gewoontes kunnen we leren en we kunnen ze in stresssituaties zelf ook toepassen.

Mijn ervaringen in het toepassen van zelfmanagementstrategieën – zoals het dagelijks visualiseren van een positieve dag voor mij, mijn gezonde gezin en bedrijf en een haver-moutontbijt – zorgen ervoor dat ik in balans ben en me energiek voel.



Het onderzoek onder 20.000 medewerkers in 2014 naar de effecten van principes van energiemangement door *Harvard Business Review* en Energy Project ondersteunt mijn eigen ervaringen. Uit het onderzoek blijkt dat veel principes die voor sporters gelden, ook toepasbaar zijn voor medewerkers op de werkvloer. Medewerkers die regelmatig (elke 90 minuten) pauze nemen, ervaren:

- 40% meer vermogen om creatief te denken;
- 30% hoger niveau van gezondheid en welzijn;
- 28% betere focus<sup>1</sup>.

Door zelf de regie te nemen over je gezondheid en je vitaliteit voel je je dus beter.

### Je eigen energiecapaciteit managen

Wat is dat nou, energie? In het woordenboek vind je bij energie de begrippen: arbeidsvermogen, daadkracht en geestkracht. Erg belangrijk voor een prettig, succesvol leven. Vind je niet?

De laatste jaren is er steeds meer kennis beschikbaar vanuit de topsport over hoe je optimaal presteert door jezelf te managen.

### Vier energiebronnen als de basis voor gezonde gewoontes

De energie waardoor een auto rijdt, is eendimensionaal: namelijk benzine of diesel en soms ook elektriciteit. Bij de mens is de krachtbron, in tegenstelling tot de auto, niet eendimensionaal maar meerdimensionaal. Er zijn namelijk vier energiebronnen: de fysieke, de mentale, de emotionele en de spirituele energiebron. Deze bronnen zorgen samen voor de energie die je ervaart.

Om goed onder druk te presteren en er niet onder te bezwijken, is aandacht voor alle vier de energiebronnen essentieel. De energiebronnen versterken elkaar.

Merk jij ook dat je je na het sporten lekker ontspannen voelt en minder snel geïrriteerd raakt? Hier volgt een kort overzicht van de vier energiebronnen.



Je fysieke energiebron bestaat uit vier componenten: fitheid, ademhaling, voeding en slaap. Deze energiebron kun je het beste vergelijken met de motor van een auto. Met een sterke motor van 200 pk rijd je snel volbeladen een berg op. Met een motor van 100 pk is dit wel anders. Je zult een stuk langzamer gaan. Het is dus belangrijk om die zwaardere motor te hebben.

Na gemiddeld je dertigste levensjaar neemt je spieromvang elk jaar af. Als je hier geen gerichte actie op onderneemt, verslappen je spieren elk jaar een beetje meer.

**'Na je dertigste levensjaar neemt je spieromvang af.'**

**'De meeste mensen ontspannen niet makkelijk tijdens de werkdag.'**



**Je mentale energiebron** is je vermogen om je te focussen en positief oplossingsgericht te denken. Je gebruikt je mentale capaciteit voor het organiseren van je (werkend) leven. Bij onze cliënten en in mijn omgeving zie ik dat er regelmatig sprake is van mentale overprikkeling. Multitasking zoals telefoneren tijdens het autorijden en e-mails checken tijdens een vergadering – het leidt allemaal tot mentale overprikkeling. Een onderzoek uit 2005 laat zien dat elke medewerker slechts 11 minuten aaneengesloten aan een project werkte voordat deze werd afgeleid<sup>2</sup>. In een ander onderzoek wisselde een kantoormedewerker per uur twintig keer van focus<sup>3</sup>. Kun je je voorstellen wat dit aan energie kost?

Steeds vaker zie ik bij onze cliënten lounge-ruimtes ingericht om ontspanning van medewerkers te faciliteren. Valt jou ook op dat het op die plekken meestal nogal rustig is? De meeste mensen ontspannen niet makkelijk tijdens de werkdag. Ze voelen zich hierbij ongemakkelijk. Vaak heerst de calvinistische gedachte: 'Op je werk dien je actief te zijn en te werken'. Volgens wetenschappers maken we hier massaal een denkfout. Door periodieke mentale rust, het liefst elke 90 minuten, maximaliseer je je mentale capaciteit.