Mentale ontwikkeling

Frank Rekers
Trainer, mental coach
en medemens
frank.rekers@4human.nl

COLUMN

Deze zomer mocht ik de Olympische Spelen in Londen van dichtbij meemaken. Het walhalla van de sport. 26 sporten, 302 onderdelen, 28 stadions, 10.500 sporters uit 204 landen waarvan 178 Nederlanders, 958 medailles, 7.500 scheidsrechters en officials, 500.000 bezoekers per dag en meer dan 4 miljard mensen die de Olympische Spelen via TV en internet hebben gevolgd.

Met speciale aandacht volg ik die sporters die goud halen en uitzonderlijk presteren. Hoe is het te verklaren dat de ene sporter beter presteert dan de andere? Wat is de sleutel tot succesvol presteren? Wat kan de leidinggevende of medewerker hiervan leren?

Om topprestaties te willen leveren is meer nodig dan alleen fysieke training en gezonde voeding. Uit diverse onderzoeken blijkt dat er een zeer sterk verband is tussen topprestaties en het menselijke denkvermogen c.q. mentale krachten. In sport is er veel aandacht voor dit mentale aspect. Het verschil tussen goud en zilver, tussen een medaille of geen medaille, tussen een winnaar of loser zijn is de mentale ontwikkeling.

In het bedrijfsleven is er amper focus op mentale krachten. Daar ligt echter een enorme kans. Zodra gebruik wordt gemaakt van mentale krachten ontstaat er meerwaarde. Investeringen in de mentale ontwikkeling van personeel zullen op korte en lange termijn profijt opleveren. Mensen met een goede mentale ontwikkeling presteren beter, zijn energieker, zijn passievoller, hebben meer zelfvertrouwen, hebben meer controle over wat ze kunnen, kunnen beter omgaan met tegenslagen, hebben een hoger veranderingspatroon, kunnen zich beter focussen, kunnen zich beter ontspannen, denken in mogelijkheden, zijn klantgerichter, zijn gezonder en vallen minder snel uit.

Veel vitaliteitsprogramma's zijn gedoemd te mislukken omdat die zich alleen richten op beweging en gezonde voeding. Stom, met de huidige kennis, want als je niet de discipline hebt om te bewegen en een gezond voedingspatroon vast weet te houden, dan zijn al deze initiatieven een kort leven beschoren. Ik stel altijd eerst een diagnose op het gebied van mentale vitaliteit. Zolang deze mentale krachtbron niet wordt benut is er vaak weerstand of wordt de aanwezige potentie onvoldoende benut.

Neem bijvoorbeeld Epke Zonderland. Hij wist het verlies en de energie van vier jaar eerder om te buigen tot een nagenoeg onmogelijke oefening. Hij visualiseerde, een vorm van mentale ontwikkeling, op voorhand vele malen zijn gouden oefening.

Topprestaties leveren begint bij leidinggevenden en medewerkers die continu investeren in de mentale ontwikkeling. Een onontgonnen gebied waar nog veel te winnen valt. Bedrijfsontwikkeling is mentale ontwikkeling. Juist in een veranderende omgeving. Het maakt het verschil tussen veel succes of succes, tussen succes of geen succes. Daarnaast maak je de mens ook nog eens innerlijk rijker en blijft het vuur in mensen branden. Een mooie Olympische gedachte.