

VOORWOORD VAN DE REDACTIE

Als je dit boek in handen hebt, is de kans groot dat je een werkend mens bent. En dat je nu – of anders hopelijk binnenkort – even vakantie hebt. Gefeliciteerd! Want pauze nemen is cruciaal voor een gelukkig werkleven. Door afstand te nemen kom je fysiek en mentaal tot rust, ontstaat er ruimte voor nieuwe inzichten en kun je daarna weer fris en geïnspireerd aan de slag. En daaraan hopen we met dit boek een steentje te kunnen bijdragen.

Dit vakantieboek barst namelijk van de ideeën, tips en verhalen die jouw perspectief op werk kunnen veranderen. Leer bijvoorbeeld van sportcoaches Bart Heuvingh en Tim Koning wat talent wel (en vooral ook niet) is, laat je door Ali Abdaal inspireren om met plezier productief te zijn en leer de behoeften van jouw brein kennen met de breinhandleiding van Saskia Schepers.

In deze editie van het vakantieboek staan we bovendien stil bij het thema ‘verbinding’. Of je in je dagelijkse werk nou constant in contact bent of juist vooral zelfstandig werkt, de kans is groot dat je de verbinding weleens kwijt bent. Weet je eigenlijk nog wel wat je zelf echt wilt, en wanneer heb je voor het laatst echt de tijd genomen om naar een ander te luisteren? We selecteerden de beste tips en verhalen uit recente boeken die je uitdagen om connectie te maken. Verbinden met jezelf en wat je nu echt wilt, door middel van de *journaling prompts* die je verspreid door dit boek zult vinden. Maar ook de verbinding met anderen, en welke rol die speelt in je werkende leven, zoals Frida Boeke zich afvraagt in het verhaal ‘In de rij’.

Veel leesplezier!

**Reacties
welkom!**

@businesscontact
#vakantieboek of mail naar
start@businesscontact.nl

LEES
FRAGMENT

DE FORMULE VAN TALENT

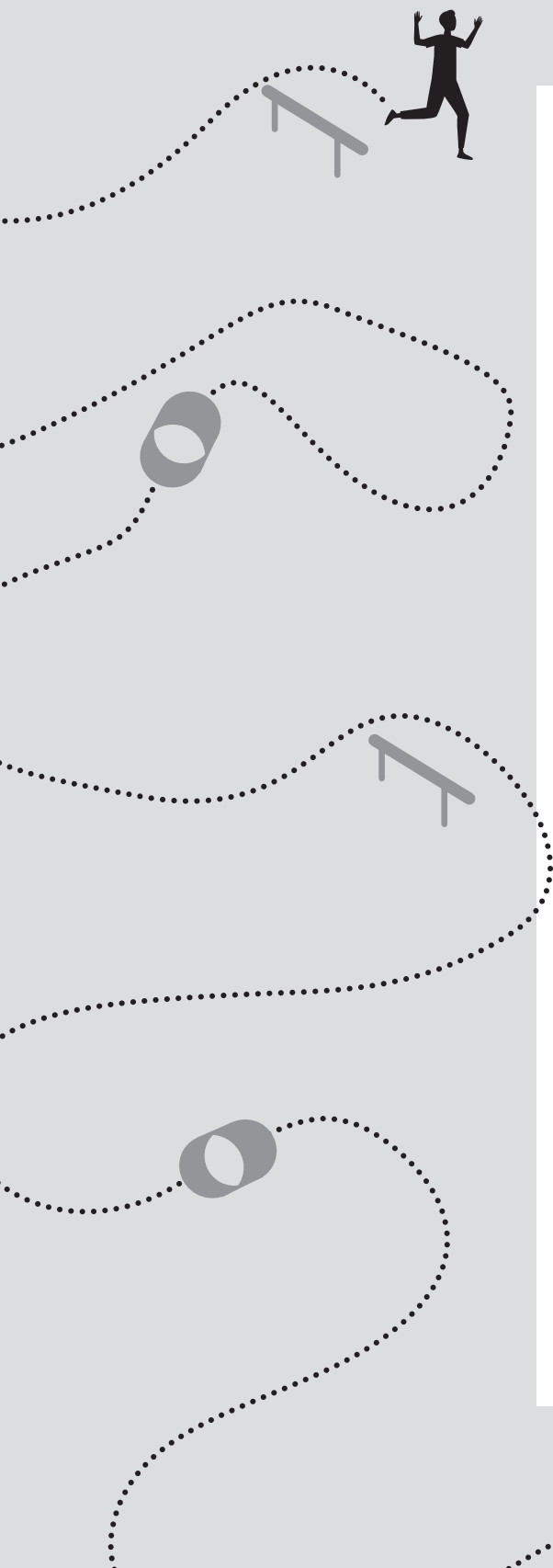
BART HEUVINGH EN TIM KONING

Ergens talent voor hebben is iets wat we allemaal graag wel zouden willen, maar het label 'getalenteerd' heeft ook een keerzijde. Je staat voortdurend onder druk om jezelf te bewijzen en durft geen fouten te maken. Je komt vast te zitten in een statische mindset; vergelijk het met een hand die gesloten is tot een vuist. Sportpsychologen Bart Heuvingh en Tim Koning helpen je in hun boek Groeimindset om die hand te openen en te leven vanuit een groeimindset. Daarbij laten ze je anders kijken naar wat talent betekent.

Al decennia wordt er onderzoek gedaan naar de vraag: 'Wat is talent?' En daar is tot op heden nog geen eenduidig antwoord op gevonden. Is talent aangeboren of aangeleerd? Zelfs de experts op het gebied van talentherkenning en talentontwikkeling zijn er nog niet over uit. Wij hebben ook geen eenduidig antwoord op deze vraag. We vatten het liever in een formule waarin beide factoren een cruciale rol spelen:

Talent = aanleg x leervermogen

Deze praktische formule hebben we gedestilleerd uit het wetenschappelijke werk van François Gagné, die enorm veel onderzoek heeft gedaan naar aanleg en talentontwikkeling. Waar aanleg gaat over zaken die vastliggen bij je geboorte, denk aan haarkleur en lengte, gaat het bij leervermogen over het geloof in jouw eigen ontwikkeling, de wil om je te ontwikkelen en de vaardigheden die daarvoor nodig zijn. Maar



wat de exacte onderlinge verhouding is, verschilt afhankelijk van de persoon, de uit te voeren taak en de omgeving. Daar is na vijftwintig jaar onderzoek namelijk nog geen universele verdeling voor gevonden.

Vraag je mensen op basis van deze formule waar hun talenten vandaan komen, dan merk je vaak dat ze sociaal wenselijk antwoorden: het is een beetje van beide, aanleg én leervermogen. Op zich klopt dat, maar vaak neig je diep vanbinnen toch het meest naar een van de twee. Welke dat is, bepaalt mede of jij je ontwikkelt en of je in staat bent om topprestaties te leveren (in de toekomst).

Laten we daar wat dieper in duiken. Wanneer jij ervan overtuigd bent dat talent vooral een kwestie is van aanleg, dan zul je de neiging hebben snel je motivatie te verliezen, niet alleen als het slecht gaat, maar juist ook als het goed gaat. Want 'waarom zou je hard werken als het allemaal draait om de juiste genen?' zoals Matthew Syed het verwoordt in zijn boek *Black Box Thinking*. Niet alleen zul je denken dat talenten niet hard hoeven te werken om iets te kunnen, maar het is ook een demotiverende boodschap voor als je op dat moment niet goed presteert. Waar

je in het ene geval de juiste genen wel hebt, mis je die juist in het andere geval. In beide gevallen zit je echter op slot, gevangen in je eigen genen. Zo ben je nou eenmaal. De een is talentvol en de ander niet. Als je voor een dubbeltje geboren bent, dan zul je nooit een kwartje worden.

Deze kijk op talent hebben we van oudsher meegekregen; in het verleden werd namelijk altijd gedacht dat ons brein en daarmee onze intelligentie vaststond. Maar inmiddels weten we wel beter. Het goede nieuws is: je kunt veranderen, je ontwikkelen en verbeteren, als je maar vanuit de juiste overtuiging veel gaat oefenen en de juiste strategieën toepast.

**Als je voor
een dubbeltje
geboren bent,
dan zul je nooit
een kwartje
worden.**

Uiteraard is geloof in ontwikkeling belangrijk, maar alleen het geloof is dus niet genoeg. In de echte wereld gaat het vooral om de acties die uit dat geloof voortkomen. Wij zijn dus geen aanhanger van boeken als *The Secret* en we willen jullie ook zeker niet enkel een 'tsjakka'-mentaliteit bijbrengen: 'Als je er maar in gelooft, dan komt het goed.' We willen voornamelijk dat je jezelf niet als een af product ziet of je eigen ontwikkeling als een punt ziet.

Hoe zou je ook naar talent kunnen kijken? Wanneer jij er vooral van overtuigd bent dat talent een kwestie is van leervermogen, dan heeft dat, logischerwijs, ook een aantal gevolgen. Je zult vaker doorzetten wanneer het niet lukt, reflecteert regelmatig op je handelen en ziet feedback eerder als hulp. Je richt je op dat wat je nog gaat ontwikkelen. Juist vanuit het geloof dat je iets kan ontwikkelen ga je eerder actie ondernemen, en misschien wel eerder om hulp vragen. Je blijft in ieder geval leergieriger omdat je niet denkt: zo ben ik nou eenmaal, maar eerder denkt: wie kan ik worden?

Een nieuwe overtuiging heb je niet zo-
maar, en we verwachten dan ook niet dat je direct helemaal anders naar je talent zult gaan kijken. Maar toch kun je al heel snel kleine aanpassingen doen. Stel dat je heel graag wilt blijven

denken: ja, maar zo ben ik nou eenmaal echt, dan mag dat van ons best. Maar zet er dan een komma achter. Zo ben ik nou eenmaal echt, en... vul hier zelf in hoe je een nieuw onderdeel van jezelf gaat ontwikkelen. Ik ben nou eenmaal snel boos, en ik ga een cursus *anger management* doen.

De open en de gesloten hand

Kortom: wanneer je vanuit aanleg denkt zie jezelf als een punt: 'Ik kan het (niet).' Wanneer je vanuit leervermogen denkt zie je jezelf als een komma: 'Ik kan het niet, maar... ik kan het wel leren.' Deze vergelijking tussen een punt en een komma wordt veel gebruikt, maar in dit boek zullen we meestal kiezen voor een andere vergelijking: die van de gesloten hand en de open hand, omdat je daarmee ook alles ertussenin kunt afbeelden.

De open en gesloten hand, horen we je denken, en alles daartussenin? De open hand is synoniem voor groei mindset; een gesloten hand staat gelijk aan een statische mindset. Om dat uit te leggen nemen we je even mee naar een oefening die wij vaak doen met mensen die bij ons een workshop volgen.

We laten een grote foto zien van een succesvol persoon. Een foto van Barack Obama die een van zijn fantastische speeches houdt, of Robin van Persie



die door de lucht zweeft vlak voordat hij de bal over Casillas kopt op het wk van 2014. Heb je het beeld goed voor ogen? Dan stellen we de vraag: 'Komt dit door aanleg of door ontwikkeling? Als je denkt dat het door aanleg komt, doe dan je hand gesloten omhoog en als je denkt dat het door ontwikkeling komt, doe dan je hand open omhoog.' Enkele open handen schieten omhoog, maar ook bijna altijd wel wat gesloten handen. Mensen kijken om zich heen en er ontstaat na enige seconden ook vaak wat rumoer, want sommige mensen willen liever beide kiezen. Soms gaan er dan demonstratief en met een recalcitrant lachje twee handen omhoog, namelijk open en dicht. Vervolgens zeggen wij: iedereen heeft het goed.

Hiermee maken we duidelijk voor de deelnemers dat talent uit beide bestaat. Het is aangeboren (*nature*) én aangeleerd (*nurture*), maar jouw mindset zegt iets over waar jij je op richt. Heb je de open hand, dan richt je je op dat wat te ontwikkelen is; met de gesloten hand richt je je op dat wat aangeboren is. Jouw mindset gaat dus over waar jij jezelf op focust. Die focus zorgt vervolgens vaak voor ander gedrag bij beide handen. De open hand staat voor de groeimindset, de overtuiging dat talent te ontwikkelen is. Dit leidt tot bepaald gedrag, zoals een focus op ontwikkelen, leerdoelen stellen, doorzetten en leren van feedback.

De gesloten hand staat voor de statische mindset, de overtuiging dat talent aangeboren is. Deze mindset leidt juist tot heel ander gedrag, zoals een focus op bewijzen, resultaatdoelen stellen, eerder opgeven en feedback als aanval zien. Uiteraard is de echte wereld complexer en is het niet zo zwart-wit qua mindsets en handen: zie het meer als een doorgaand proces.

Veel interessanter dan hoe je naar Obama of Van Persie kijkt, is natuurlijk hoe je naar jezelf kijkt en naar mensen die dicht bij je staan. Om te bepalen of je meer in de open of gesloten hand zit bij jezelf en richting anderen, maken wij vaak gebruik van deze vervolgoefening. We laten de deelnemers voor verschillende personen (onder wie zichzelf) de formule van talent invullen. Ze mogen dan 100 procent verdelen over aanleg en leervermogen voor bijvoorbeeld zichzelf als baby, zichzelf als student, zichzelf in hun werk, Lionel Messi, Mozart en Max Verstappen. De verdeling zegt al iets over je eigen mindset. Hoe meer je invult bij leervermogen, hoe meer je je waarschijnlijk richt op de open hand. En hoe meer je invult bij aanleg, hoe meer je door het leven gaat met de gesloten hand. Maar let op: de verdeling zegt niet alles, want zelfs als iemand 99 procent aanleg invult, maar zich toch echt richt op die ene procent, dan is er

nog steeds sprake van de open hand die nog verder geopend kan worden.

Kortom: talent bestaat bij iedereen uit nature en nurture, maar je mindset zegt iets over waar jij op focust. Je hebt invloed op je leervermogen, maar niet op je aanleg.

Voor we verdergaan naar het volgende fundament willen we nog even een disclaimer toevoegen. Focus op leervermogen is dus de basis, maar let op: goeroes die roepen dat de sky the limit is, dat je enkel maar heel hard moet geloven in succes, willen we meteen even een halt toeroepen. Ja, positief en optimistisch zijn is belangrijk, maar aanleg zal altijd meespelen. Vergeet dit nooit, anders kan het zorgen voor veel ellende, zowel bij jezelf als bij mensen die je begeleidt. Het kan er namelijk toe leiden dat je gaat denken dat succes maakbaar is en dat degenen die niet succesvol zijn, simpelweg niet hard genoeg gewerkt hebben. Het label 'talent' is dan de neerbuijgende impliciete boodschap dat alleen degenen die iets hebben bereikt hun best hebben gedaan.

De groeimindset zegt niet dat je het bestaan van aanleg ontkent. De open hand wil juist zeggen dat je het belang van aanleg én leervermogen kent, maar dat je focust op het leervermogen, omdat je dat kunt beïnvloeden. ■

Mensen met een gesloten hand

focussen binnen de formule van talent op aanleg en schieten daardoor snel in zwart-witdenken: 'Ik kan dit wel' of 'Ik kan dit niet'. 'Hij is een geboren muzikant' of 'Jij kunt die gitaar maar beter niet meer oppakken'. Beide opmerkingen of gedachten werken als een rem op ontwikkeling, want wat voor zin heeft het om je te ontwikkelen? Zo ben je nou eenmaal!

Mensen met een open hand focussen binnen de formule van talent op leervermogen en denken in wat ze kunnen ontwikkelen omdat ze ruimte zien om te groeien. Aanleg is alleen een startpunt. Ze vragen zich voortdurend af: 'Wat kan ik nog verder ontwikkelen en toevoegen aan mijn skillset? Momenteel ben ik wie ik ben, maar wie kan ik worden?'

Take home message: Wie ga ik worden?





De ultieme to don't-list

WAT JE DEZE VAKANTIE NÍÉT HOEFT TE DOEN (EN WAAROM DAT HEERLIJK IS)

Op werk draait alles vaak om lijstjes, plannen en doelen. Maar nu is het tijd voor een andere aanpak: lekker níét-doen! Deze lijst helpt je herinneren wat je met een gerust hart kunt laten liggen. Print 'm uit, hang 'm op, of vouw 'm op en stop 'm in je strandtas.



1

Je werkmail checken

Je bent *out of office*. En dat mag je letterlijk nemen. Niemand gaat van de wereld als jij een paar dagen niet reageert.

2

Je agenda bijwerken

De dagen vullen zich vanzelf wel met niks doen, ijsjes eten of eindelijk dat boek lezen. Geen strakke planning nodig.

3

Productief zijn

Vakantie is géén project. Het is niet nodig om elke minuut optimaal te benutten. Je hoeft niks te leren, verbeteren of af te ronden.

4

Je telefoon binnen handbereik houden

Probeer 'm eens in de la te leggen. Of uit. Of thuis te laten als je een wandeling maakt. De wereld redt het wel even zonder jouw online aanwezigheid.

5

Bijblijven met nieuws, podcasts of werkboeken

FOMO is tijdelijk. JOMO (Joy Of Missing Out) is je nieuwe motto. Alles wat belangrijk is, komt later wel weer voorbij.

6

Vergelijken met anderen (op sociale media of in het echt)

Of je nou op de camping bent of in een vijfsterrenresort: jouw vakantie is precies goed. Zelfs als je gewoon thuis blijft.

7

Je schuldig voelen omdat je níét met werk bezig bent

Dit is jouw tijd. Om op te laden. Dat is juist goed voor jezelf én voor je werk, straks weer.

Laat deze to don't-list je vrijbrief zijn om niks te moeten. Zet een groot kruis door al die 'ik moet nog...'-gedachtes en geniet van het nu!

LEES
FRAGMENT

IN DE RIJ

FRIDA BOEKE

Frida Boeke maakte in haar werkende leven een reis van een marketingbaan bij de Biergigant naar een zzp-bestaan, en sprak onderweg met vriend en vreemdeling over werk en het leven. In De tijd van je leven smeedt ze die verhalen tot de spiegel die nodig is om uit te vogelen wat je nou écht wilt.

Als ik mijn moeder moet uittekenen, zit ze met haar bos zwarte haar aan haar bureau in de 'groene kamer', haar werkkamer met groene linoleumvloer. Toen ik jong was, zat ze daar tot 's avonds laat met stapels patiëntendossiers die ze in een versleten aktetas mee naar huis sjouwde om na het eten door te kunnen werken. Later zat ze achter een Mac die mijn vader voor haar aan de praat hield. In haar Toyota Corolla uit '95 reed ze 's ochtends vroeg in een walm van parfum naar Osdorp, zonder ontbijt, met koffie in de houder en altijd hetzelfde cassettebandje van Libanese superster Fairouz uit de krakerige speaker. Mijn vader maakte pap voor mij en mijn zusjes.

Vijfendertig jaar was ze huisarts, voor veel migrantenfamilies in Amsterdam Nieuw-West een lichtpuntje in de administratieve duisternis en de weerbarstigheid van Hollandse gastvrijheid. Ze fungeerde als een zachtmoedige poort naar meedoen toen Nederland nog niet echt, of echt niet, was ingericht op mensen die een andere taal spraken. Zij sprak hun taal, kende de gebruiken, de gevoeligheden van de cultuur en wist naast goede gezondheidszorg ook waar patiënten moesten zijn voor een stadspas of begeleiding van een hoogbegaafd kind.

Bij haar afscheid stonden de families buiten in een meanderende rij, soms wel vier generaties bij elkaar, om haar