

# INHOUDSOPGAVE

<b>VOORWOORD</b>	9
<b>INLEIDING</b>	10
<b>STAP 1 VERHOOG JE ENERGIENIVEAU</b>	23
1.1 Fysiek energie tanken	24
1.2 Mentaal energie tanken	32
<b>STAP 2 RESET ROUTINE</b>	43
2.1 Breinkennis: hoe jij jezelf voor de gek houdt	45
2.2 Zelfkennis	48
2.3 Resetten: loslaten en nieuwe patronen aanleren	53
2.4 Je dagelijkse reset routine	57
<b>INTERVIEW MET SANNE VOETS</b>	
<i>'Blijf vertrouwen, ook al zit het tegen'</i>	64
<b>STAP 3 BEPAAL JE KOERS</b>	69
3.1 Droom SMOOTH	71
3.2 Op de juiste manier doelen stellen	74
3.3 Maak je eigen roadmap	78
<b>INTERVIEW MET FEMKE HEEMSKERK</b>	
<i>'Maak het niet te moeilijk'</i>	83

<b>STAP 4: OVERWIN JE MINDFUCKS</b>	87
4.1 Pijn betekent groei	88
4.2 Van verhaaldenken naar actiedenken	90
4.3 Bucket- en fuck-itlist	93
4.4 Herken je eigen mindfucks	94
4.5 Overwin je mindfucks: kies opnieuw	100
<b>INTERVIEW MET THOMAS DEKKER</b>	
<i>'Niets is wat het lijkt!'</i>	103
<b>STAP 5: DEMARREER</b>	107
5.1 Maak je eigen gameplan	108
5.2 Word wereldkampioen focussen	110
5.3 Supercompensatie: extra rust voordat je wilt scoren	119
5.4 De perfecte mindsetprep	120
<b>INTERVIEW MET NICOLIEN SAUERBREIJ</b>	
<i>'Het dagelijks leven, dát is pas wedstrijdstress!'</i>	126
<b>STAP 6: MAAK PLEZIER</b>	131
6.1 Genieten van de afdaling	133
6.2 Rusten is ook trainen!	137
<b>INTERVIEW MET PAUL HERYGERS</b>	
<i>'Blijf trouw aan je gevoel'</i>	144
<b>STAP 7: WIN KEER OP KEER</b>	149
7.1 Duurzaam winnen	150
7.2 Wat als je koers verandert?	161
7.3 Wat als je vastloopt?	167
<b>NAWOORD</b>	171
<b>DANKWOORD</b>	173
<b>OVER DE AUTEUR</b>	174
<b>LITERATUURLIJST</b>	175

# VOORWOORD

**A**lles wat een topsporter dagelijks doet, staat in het teken van dat ene doel. Het winnen van dé wedstrijd, het goud of de regenboogtrui. En met alles bedoel ik dan ook echt alles. Veel mensen zien alleen de opoffering en het keiharde trainen, maar juist het genieten en de rust staan in het teken van die ene wedstrijd die de topsporter zo graag wil winnen. Het is die volharding en focus zonder enige garantie op succes, het ultieme geloof in je eigen kunnen dat topsporters zo anders maakt dan de 'gewone' mens.

*Het leven, dat is pas topsport* biedt een fascinerende en inspirerende inkijk in het leven van een topsporter op jacht naar eeuwige roem. De stress, het negativisme, de prestatiedruk, onzekerheid, vermoeidheid, het verlies en hoe zij dit alles omhoog in positivisme, volharding, focus en geloof in je eigen kunnen om de gestelde doelen te bereiken.

Sanne van Paassen beschrijft haarfijn de balanceeract van de volharding, de focus en het geloof in jezelf om iedere keer weer tot een topprestatie te komen. In zeven stappen neemt ze je mee in haar wereld. De wereld van de topsportmentaliteit. Ze leert je hoe je die stappen kunt toepassen in je eigen dagelijkse leven. Als Sanne het kon en als ik het kon, dan kun jij het ook!

**DANNY NELISSEN**

Wereldkampioen wielrennen 1995  
Beste sportman van het jaar 1995  
NOS wielanalist

# INLEIDING

‘Het dagelijks leven, dát is pas wedstrijdstress!’

— NICOLIEN SAUERBREIJ

Je hebt een heel mooi leven, je realiseert je doelen, maar toch voel je je niet gelukkig. Het is allemaal wel prima, maar die diepere voldoening voel je niet zo. Of je bent al succesvol, maar je weet dat het anders kan: met minder hard werken en meer tijd voor jezelf en de dingen die echt belangrijk zijn! Je gaat maar door als een kip zonder kop. Je komt na een drukke dag thuis van je werk en je baalt omdat je voor je gevoel niets af hebt gekregen. Je hebt helemaal geen puf meer en ploft neer op de bank. Je reageert ook iets te prikkelbaar op de mensen die je echt dierbaar zijn. Je vliegt van de ene naar de andere verplichting. Je agenda zit bomvol, maar of dit nu allemaal activiteiten zijn waar je gelukkig van wordt, dat is nog maar de vraag.

Diep van binnen heb je mooie dromen die je dolgraag wilt realiseren, maar je voelt dat de handrem erop zit. Je komt maar niet in actie, want je weet niet hoe en het vertrouwen ontbreekt dat het je ook echt gaat lukken. Je bent bang om te falen en je omgeving ziet je aankomen met je wilde ideeën. Het is niet meer zoals vroeger, toen je nog barstte van de energie.

## *Mijn eerste week als niet-topsporter*

Ik weet het nog goed: op zondag reed ik mijn laatste cyclocrosswedstrijd (een vorm van wielersport waarbij je in de winterperiode op een onverhard parcours rijdt) in Oostmalle. Die week begon mijn eerste ‘gewone’ werkweek en het duurde niet lang voordat het aan me begon te knagen: hoe kan ik al die ballen in de lucht houden en aan alle verwachtingen van mijn omgeving voldoen zonder mezelf tekort te doen? Hoe kan ik succesvol zijn in een baan waaruit ik ook voldoening haal, een fijne relatie hebben, fit en gezond blijven, mijn sportieve doelen realiseren en daarnaast nog tijd overhouden voor hobby’s en vrienden? En dan heb ik nog niet eens kinderen... Ik heb echt respect voor mensen die hun gezinsleven kunnen combineren met hun ambities op het werk of eigen bedrijf en met hun sportieve en persoonlijke doelen.

Kortom, ik kwam al vrij snel tot het inzicht: het ‘normale’ leven, dát is pas topsport! Het gaat niet alleen om het realiseren van zakelijk succes, zoals veel mensen denken, maar ook om het creëren van voldoende *tijd* en het overhouden van voldoende *energie* voor de dingen waar je echt gelukkig van wordt. Het gaat om voldoening.

In dit boek neem ik je mee langs de topprestaties die jij dagelijks moet leveren. Je ontdekt hoe jij jouw eigen spel makkelijker kunt spelen. Hoe jij op jouw manier voor meer ‘peak performance’ kunt zorgen. Vaak wordt er gesproken over **high performance**, wat betekent dat je altijd op de toppen van je kunnen moet presteren. Ik zie dit anders. In mijn ogen zijn juist rust, genieten en ontspannen essentieel om keer op keer topprestaties te leveren. Daarom spreek ik over **peak performance**, zodat je bewust de momenten uitkiest waarin je topprestaties wilt leveren, maar dat je ook bewust momenten inplant om te ontspannen. Zo komen duurzame topprestaties – oftewel peak performances – tot stand.

Om je te helpen bij de totstandkoming van jouw topprestaties heb ik de peakperformancemethode ontwikkeld: een stappenplan waarbij je in zeven stappen keer op keer succesvol kunt zijn. Hierdoor ben je in staat om nog sneller je doelen te realiseren zonder dat het als een opoffering voelt of als veel te hard werken. Je ontdekt hoe je echt kunt doen wat jij leuk vindt, zonder dat je je egoïstisch voelt. Hoe je in de flow komt, als je bewuste keuzes maakt vanuit je hart en hierop durft te vertrouwen. Hoe je meer op het podium mag staan van jouw eigen leven. Zonder dat jijzelf je grootste beperking bent, vanuit verkramping leeft of financieel geen succes hebt. Je ontdekt hoe jij vanuit liefdevolle schijnt aan alles, echt je eigen koers kunt rijden – met energie, focus, plezier en vanuit rust. Maar eerst vertel ik je hoe ik tot deze peakperformancemethode kwam.

### *Wat mijn grootste overwinning had moeten zijn*

In januari 2011 stond ik vol spanning aan de start van de wereldbekerwedstrijd veldrijden in Hoogerheide. Het was een koude dag en ik stond te trillen aan de startlijn. Niet van de kou, maar van de spanning. Het was de laatste wedstrijd uit een reeks van zes wedstrijden en als ik vandaag bij de eerste vijf zou finishen, zou ik met de wereldbekertrui naar huis gaan. Ik wist dat het ging lukken, dat voelde ik. Maar ik merkte ook dat mijn lichaam op was, ik had last van mijn longen en weinig energie. Al een heel seizoen lang

had ik volle bak wedstrijden gereden, veel getraind en gereisd. Daarnaast was ik op dat moment bezig met het afronden van mijn masterscriptie.

Het startschot ging en ik zette de knop om. Vol focus ging ik de wedstrijd in. De wedstrijd van mijn leven. Wat ging alles goed: ik kwam als vierde over de streep. Wat was het gaaf toen ik eindelijk die wereldbeker in ontvangst mocht nemen! Honderden fans juichten voor mij, het Wilhelmus werd gespeeld en ik stond daar, bibberend van de kou, met die mooie prijs in mijn handen. Eigenlijk had ik heel blij moeten zijn, maar ik voelde iets anders. Twee dingen waar ik best wel van schrok. Want daar denk je toch niet aan op het podium? Hoe kan ik nu met deze gedachten bezig zijn, ik moet gewoon genieten! Als eerste dacht ik: is dit het nou? Het winnen van deze prijs maakt geen verschil, ik ben nog steeds Sanne van Paassen. En mijn tweede gedachte was: oké, what's next? Wat wordt mijn volgende uitdaging? Wereldkampioen worden!

En daar miste ik dus iets heel belangrijks: ik vergat onderweg te genieten van de reis en lol te maken. Ik was vol gas richting dit resultaat gefietst. Ik had niet alleen een sportcarrière, maar combineerde dit met een universitaire opleiding en het runnen van mijn eigen team. Ik wilde scoren, op al die fronten tegelijk. Ik was streng voor mezelf en durfde niet naar mijn lichaam te luisteren.

Na dit seizoen werden mij opnieuw mooie kansen aangeboden en ik duwde mijn 'is dit het nou?'-gevoel vakkundig naar de achtergrond. Een aanbieding waar ik bijvoorbeeld geen nee tegen kon zeggen: ik mocht wedstrijden gaan rijden voor het Rabobank-team met Marianne Vos. Ook op de weg kon ik aardig uit de wielen komen en wist ik wedstrijden zoals de klassieker Gent Wevelgem te winnen. De Ronde van Vlaanderen, de Waalse Pijl en de Giro Donna – ik reed ze allemaal. Hoe gaaf is dat? Dit zou me sterker maken om wereldkampioen te worden. Want dat was mijn ultieme doel. Toch?

### *Vechten tegen mijn blessure*

Toen trapte mijn lichaam letterlijk op de rem. Ik kon niet meer fietsen. Zelfs op de gewone fiets van Vlierden naar Deurne – wat slechts drie kilometer is – deden mijn benen al pijn. Als ik de trap opliep naar de zolder was ik al buiten adem. En nee, ons huis heeft geen vijf verdiepingen. Het was mijn lichaam dat aangaf dat ik zo niet door kon gaan. Ik had last van beide bovenbenen. Die verzuurden veel te snel. En als je zulke fysieke

klachten hebt, ben je mentaal ook een wrak. Ik was kortaf, chagrijnig, prikkelbaar en helemaal niet gelukkig met mezelf. Eigenlijk is het een wonder dat mijn vriend nog steeds bij me is.

Ik moest rust nemen en ontdekken wat ik had. Ik belde mijn trainster op en ging meteen over tot actie zodat ik snel terecht kon bij de specialisten. Ik kreeg allerlei diagnoses – dat is hoe het gaat als je een medisch traject ingaat. Ik had cysten in mijn knieën, een knik in mijn liesslagader en het logesyndroom in mijn bovenbeen. Bijzonder genoeg constateerden de specialisten alles alleen aan de rechterkant. Terwijl ik mijn klachten aan beide kanten ervoer.

Ik moest en zou snel revalideren, zodat ik weer fit genoeg zou zijn om te gaan koersen. Ik wilde winnen van mijn blessure, maar hoe harder ik mijn best deed om te revalideren, hoe langer het leek te duren. En jeetje, wat duurde het proces lang! Om precies te zijn: een jaar en twee maanden. Want wat ik eigenlijk aan het doen was, was vechten tegen mijn blessure. Met dezelfde drive waarmee ik de wereldbeker had gewonnen in combinatie met mijn studie en het runnen van mijn team, was ik óók aan het revalideren. Ik was letterlijk aan het vechten om snel weer fit te worden. En ja, dat hielp dus niet. Het was tijd voor verandering.



Ik was vergeten om over de lange termijn na te denken.

Ik was vergeten om over de lange termijn na te denken: hoe kun je *duurzaam* winnen? Ik had me gefocust op de korte termijn en die vage klachten die ik al wel een tijdje voelde opspelen, nam ik voor lief. Ik leefde op de automatische piloot. Ik vond het heel normaal dat ik stijve spieren had, dat ik vaak chagrijnig was, dat ik enorm veel stemmingswisselingen had. Maar ik kan je nu zeggen: dat is helemaal niet normaal! Ik durfde niet naar mijn onderbuikgevoel te luisteren en bleef maar doorgaan, uit angst dat ik anders mijn doelen en resultaten niet zou realiseren. Maar juist die gedachte is een grote mindfuck geweest en heeft er uiteindelijk voor gezorgd dat ik maar bleef doorgaan met een zware blessure als resultaat.

### *Hoe ik voor de tweede keer van mijn passie mijn werk maakte*

In 2016, na een topsportcarrière van bijna acht jaar, stopte ik. Juist nadat ik een sterke comeback had gemaakt na mijn blessure. Achteraf gezien is

die comeback mijn grootste overwinning. Dat je er na een jaar lang revalideren ineens weer bent... dat is zó bijzonder! Maar misschien nog wel bijzonderder was dat ik ineens merkte: volgens mij hoef ik niet per se wereldkampioen te worden en altijd de beste te zijn met veldrijden. Ook al voelde ik tijdens het winnen van het wereldbekerklassement in 2011 al dat die prestatie me niet gelukkiger maakte, had ik deze reis blijkbaar nodig om uiteindelijk deze keuze te maken. Nu durfde ik de gedachte echt toe te laten: volgens mij zijn er andere dingen belangrijker in het leven. Van meer winnen word je niet per se gelukkiger, het gaat erom hoe je wint en vooral dat je op j ouw manier wint en geniet. Het voelde alsof ik een andere missie kreeg. Ik vond het zo raar om hier gehoor aan te geven. In eerste instantie voelde het als falen. Ik had namelijk altijd gezegd: ik word wereldkampioen. Dat is mijn ultieme droom. Daar had ik keihard naartoe gewerkt en dan ineens verandert mijn missie. Had ik daarvoor die zware periode doorstaan?

Toen begon de zoektocht om mijn nieuwe koers te bepalen. Wie ben ik? Wat maakt me echt gelukkig? Diep vanbinnen wist ik dat eigenlijk allang: ik droomde ervan om andere ambitieuze ondernemers en professionals te gaan coachen. Omdat ik zelf had ervaren hoe het niet moest, wilde ik graag anderen helpen zodat zij niet dezelfde fouten zouden maken als ik. Maar ik bleef excuses maken waarom ik er niet mee begon: er zijn toch al zo veel coaches? Wat voor ervaring heb ik nou? Wie wil nu door mij begeleid worden? Ik heb toch helemaal geen werkervaring? Uiteindelijk heeft mijn topsportmindset ervoor gezorgd dat ik deze transitie goed heb doorlopen en heb ik ervaren hoe waardevol de peakperformancemethode is voor andere ambitieuze mensen die willen winnen in het leven. Door de lessen uit mijn blessuretijd te combineren met de skills die ik als topsporter heb geleerd, was ik in staat om groeispurten met mijn bedrijf te maken. En zo heb ik, op mijn dertigste, voor de tweede keer in mijn leven van mijn grote passie mijn werk gemaakt.

### *Van mijn leven naar jouw leven*

Alles wat ik onderweg heb ervaren en geleerd, van mijn sportsuccessen, blessures en comeback, pas ik toe in mijn werk als peakperformancecoach van andere ambitieuze sporters, leiders en ondernemers. Sport speelt ook in mijn nieuwe werk nog altijd een centrale rol.



Er zijn namelijk veel overeenkomsten tussen hoe iemand sport en hoe hij of zij in het leven staat. Iemand die op de fiets heel gedreven is, haantje de voorste is en met zijn energie smijt, is vaak ook zo in het dagelijks leven: succesvol en gedreven, maar minder goed in gas terugnemen en ontspannen. Vanuit die basis is de peakperformancemethode tot stand gekomen en dit is tevens de reden dat ik mensen door middel van mijn coaching – en nu ook door middel van dit boek – letterlijk en figuurlijk in beweging wil brengen. Door op de juiste manier te bewegen, zul jij zowel fysiek als mentaal het verschil maken en sneller en vol energie je doelen realiseren. Je bent tot meer in staat dan je nu denkt!

Het mooie aan sporten is dat je tijdens het bewegen ervaart waar je blokkeert. Wanneer je te veel in je hoofd zit, ervaar je dat je techniek niet zo soepel is of dat je niet de energie hebt om lekker te bewegen. Daarnaast zegt de manier waarop je sport veel over je persoonlijkheid. In mijn ogen is sporten daarom een essentieel onderdeel voor je persoonlijke ontwikkeling: antwoorden vind je in beweging.

### *Winnen op jouw manier*

Jij bent degene die de regie neemt over je leven. Gefeliciteerd! Jij bent de uitzondering. Daar mag je trots op zijn! De meeste mensen modderen maar wat aan en blijven doen wat ze al deden. Slechts 1% van de mensen neemt de regie. Leert, ontwikkelt en ontdekt wat hij of zij beter kan doen. En dat ben jij. Jij bent dus echt een winnaar!

Om het maximale uit dit boek en daarmee ook uit je leven te halen, heb ik een aantal spelregels opgesteld die je hierbij kunnen helpen. Deze spelregels gelden voor alle winnaars en ik wil je dus vragen om deze spelregels ook in je eigen leven toe te passen. Daarna wil ik je vragen om jouw eigen spelregels te bepalen. Wat zijn je eigen randvoorwaardes, zodat je op jouw manier succesvol bent en ook geniet van de reis ernaartoe?

### *Ontdek de topsporter in jou*

TopSPORTERS leven hun droom. Zij hebben van hun hobby hun werk gemaakt. Zij zien kansen. Zij trainen en ontdekken hoe ze zichzelf iedere keer weer kunnen overtreffen. Zij weten wanneer en hoe zij hun winnaarsmentaliteit kunnen inzetten, maar ook dat rust nodig is om topprestaties te leveren. Zij weten dat ze door een goed team om zich heen te verzamelen, nog betere topprestaties kunnen leveren. Zij durven nee te zeggen. Het voelt voor hen niet als een opoffering om een feestje over te slaan.

Want zij leven hun droom. Topsporters zijn winnaars. Winnaars falen nooit, maar ontdekken hoe ze het beter kunnen doen.

### SPELREGELS VOOR WINNAARS:

- 1 Kom in beweging
- 2 Train
- 3 Lach
- 4 Kom uit je comfortzone
- 5 Wees open-minded en experimenteer
- 6 Doe maar ~~normaal~~ bijzonder
- 7 Geef niet op



#### 1 KOM IN BEWEGING

Antwoorden vind je in beweging. Laat je door dit boek, en de vragen die ik je tussendoor stel, inspireren en ga ermee aan de slag. Als je het boek alleen leest om het lezen, kun je er nu het beste mee stoppen. Daarmee behaal je geen resultaten. Je leest het boek met een bepaald doel: kom in beweging en streef dat doel na.

#### 2 TRAIN

Ik zal heel eerlijk zijn: je zult echt moeten trainen om je resultaten te bereiken. En daarbij moet je ook openstaan voor spierpijn. Voor het realiseren van je doelen is het nodig om uit je comfortzone te komen en dit kan leiden tot mentale spierpijn. Je bent misschien wel onzeker, je vindt het spannend of je twijfelt. Dat is niet erg. Zie het niet als een belemmering, maar juist als een kans. Als je vandaag voor het eerst begint met krachttraining, weet je ook dat je spierpijn krijgt. Dat hoort er nu eenmaal bij. Omarm dit oncomfortabele gevoel en weet dat als je vaker traint, de spierpijn steeds minder wordt. Ook je mentale spierpijn.

#### 3 LACH

Follow the fun. Lach. Maak plezier. Neem het leven niet te serieus en kies ervoor om optimaal te genieten en plezier te maken. Plezier is de brandstof voor succes! Wees niet te streng voor jezelf en geniet van deze ontdekkingsreis. Zo simpel is het.



Als je doet wat je altijd deed,  
krijg je wat je altijd kreeg

#### 4 KOM UIT JE COMFORTZONE

Als je doet wat je altijd deed, krijg je wat je altijd kreeg. Om ervoor te zorgen dat je echt op jouw manier wint, moet je uit je comfortzone komen en bepaalde dingen anders gaan doen. Maar zorg er wel voor dat je in je safetyzone blijft! Wat bedoel ik hiermee? Voor je gaat sporten, is het altijd slim om je lichaam op te warmen. Bijvoorbeeld door te stretchen. Zo blijf je binnen je kunnen, maar word je wel steeds lossler en kom je steeds verder. Dit kan ook in het dagelijks leven. Stretch jezelf om nieuwe dingen te doen, zodat je net buiten je comfortzone komt. Stel je niet meteen een te grote uitdaging ergens ver buiten je comfortzone. Daardoor heb je kans dat je verkrampt en het uiteindelijk niet doet. Zorg ervoor dat je in de safetyzone blijft en stretch jezelf langzaam verder buiten je comfortzone. Verderop in dit boek zal ik je laten zien hoe je dat kunt doen.

#### 5 WEES OPEN-MINDED EN EXPERIMENTEER

Sta open voor nieuwe kansen en nieuwe inzichten. Leer en ontdek hoe je dingen beter of anders kunt doen. Experimenteer met de tools, inzichten en oefeningen die ik in dit boek aandraag. Op het moment dat je vastgeroest zit en je dat onbewust wel prima vindt, kun je beter stoppen met lezen. Wees open-minded. Experimenteer met nieuwe dingen en onderzoek wat het beste voor je werkt. Maar besef ook: er is geen *highway to success*. Mijn pad is niet het juiste of het enige pad. Ik wil je alleen aan de hand van de peakperformancemethode inspireren te onderzoeken hoe je nog sneller jouw eigen doelen kunt realiseren. Op jouw eigen manier en met je eigen spelregels.

#### 6 DOE MAAR ~~NORMAAL~~ BIJZONDER

Misschien herken je de uitspraak wel: 'Doe maar normaal, dan doe je al gek genoeg'. Dit idee mag je loslaten. Het kan namelijk nooit gek genoeg! Rijd je eigen koers. Je bent goed zoals je bent, dus neem je dromen en verlangens serieus, ook al zijn ze anders dan je omgeving van je verwacht. Doe maar bijzonder!

#### 7 GEEF NIET OP

Winnaars verliezen nooit, winnaars ontdekken alleen hoe ze het beter kunnen doen. Blijf in jezelf geloven en blijf er keer op keer voor gaan. Zet door, train en daag jezelf uit om het telkens beter te doen. En vergeet niet af en toe te rusten en te genieten van het uitzicht!

Dit zijn de spelregels die ik voor je heb gemaakt. Houd ze tijdens het lezen van dit boek in je achterhoofd en ga er direct mee aan de slag.

Het is echter ook belangrijk om je eigen spelregels op te stellen. Ik begrijp maar al te goed dat je niets wilt opofferen om je doelen te realiseren. Het zou zonde zijn als je zakelijk enorm succesvol bent, maar dat dit ten koste gaat van de tijd die je met je kinderen doorbrengt, het sporten wat je zo leuk vindt of het reizen waar je zoveel energie van krijgt. Of dat je gezondheid of relatie eronder lijdt.

Sta daarom even stil en bepaal hieronder je eigen spelregels. Welke drie wil je toepassen bij het realiseren van je dromen en doelen, zodat je echt dat leven creëert waar jij blij van wordt en je de regie blijft houden? Want het gaat niet alleen om het resultaat, maar ook dat je geniet van de reis ernaartoe. Alleen dan zal het behaalde resultaat je ook voldoening geven.

**OEFENING** **MIJN EIGEN SPELREGELS ZIJN:**

1 \_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_

3 \_\_\_\_\_

Goed dat je je eigen spelregels hebt geformuleerd. Houd mijn en je eigen spelregels in je achterhoofd tijdens het lezen van dit boek en ga er vervolgens mee aan de slag. Daarmee maak je echt het verschil.

### *Hoe lees je dit boek?*

Ik neem je mee aan de hand van mijn zelfontwikkelde peakperformance-methode die je aan het begin van elk hoofdstuk tegenkomt (zie afbeelding 0.1). Tijdens het lezen kun je zien waar op de route je precies bent en wat je nog tegen zult komen. In het eerste hoofdstuk leg ik de basis voor topprestaties aan de hand van de energiematrix: geen topprestaties zonder een fit lichaam en een heldere geest. In hoofdstuk 2 ga ik in op het belang van je mindset voor het leveren van topprestaties aan de hand van de reset routine. In hoofdstuk 3 bepaal je vervolgens je koers, zodat je op de juiste manier in beweging komt. Hoofdstuk 4 staat in het teken van het

tackelen van je mindfucks en hoofdstuk 5 gaat over demarrreren (oftewel wegsprinten), zodat je ook echt die eindstreep haalt. Hoofdstuk 6 gaat in op iets waarvan veel mensen vaak vergeten te genieten, maar wat wel belangrijk is: de afdaling. Ten slotte gaat hoofdstuk 7 in op duurzaam winnen, want het doel is niet om één topprestatie neer te zetten, maar meerdere.



Afbeelding 0.1 De peakperformancemethode

Kortom: met dit boek kom je in actie. In ieder hoofdstuk vind je meerdere oefeningen. Want zoals ik eerder al zei: antwoorden vind je in beweging. Zie dit boek dus ook als werkboek, maak aantekeningen in je telefoon of in een notitieboekje, of markeer stukken in dit boek en omcirkel de dingen die voor jou belangrijk zijn. Wellicht vind je het zonde om in een boek te schrijven of dingen te markeren – dat heb ik zelf ook lang gevonden. Maar als je aantekeningen maakt, onthoud je 80% meer informatie. Sinds ik het zelf ben gaan doen, merk ik dat meer dingen me bijblijven en dat ik het sneller kan toepassen in mijn leven. Begin vandaag nog en kom in beweging – letterlijk én figuurlijk!

## BIOGRAFIE SANNE VAN PAASSEN

### Highlights Sportief:

#### *Als topsporter*

- Winnaar wereldbekerklassement veldrijden 2010/2011
- Winnaar wereldbeker veldrijden Plzen (Tsjechië) 2010
- Winnaar wereldbeker veldrijden Tábor (Tsjechië) 2012
- Winnares Koppenbergcross 2011
- Winnares Namen 2010
- Ereplek bij het Nederlands kampioenschap en het Europees kampioenschap
- Twee keer vierde plek op het wereldkampioenschap veldrijden

#### *Als amateursporter (na topsportcarrière) onder andere:*

- Finisher offroad marathon Vaals-Maastricht – 42 km hardlopen
- Cape Epic finisher (zwaarste meerdaagse mountainbikewedstrijd in Zuid-Afrika) – 8 dagen, 729 km op 8350 hm
- Finisher Trans Alp – 7 dagen, 577 km op 18941 hm
- Finisher Coast to Coast in Schotland – 34 km trailrun, 137 km wielrennen, 1,6 km kajakken

### Highlights Zakelijk:

- Master Management Economics and Consumer Studies afgerond
- Peakperformancecoach
- Host van de Peak Performance Podcast – 50.000 downloads
- Commentator Eurosport
- Veelgevraagd spreker
- Coach van Nederlandse selectie Autosport





Ontdek hoe je door  
niet te trappen, ook  
vooruit kunt komen.



1  
**Verhoog je energieniveau**

2  
**Reset routine**

3  
**Bepaal je koers**

4  
**Overwin je mindfucks**

5  
**Demarreer**

6  
**Maak plezier**

7  
**Win keer op keer**



# STAP 1

## VERHOOG JE ENERGIENIVEAU

*De onzichtbare basis om topprestaties neer te zetten*

Heb jij het gevoel dat je meer in huis hebt dan je nu laat zien? Wil je meer bereiken, maar je niet helemaal kapot werken? Wil jij je doelen realiseren en je impact vergroten, maar is het enige wat je bereikt dat je je futloos en leeg voelt? Wil je alle ballen succesvol in de lucht houden, maar vraag je je weleens af hoe je dat doet? Werk je keihard, maar bereik je niet het gewenste resultaat? Of bereik je wel het gewenste resultaat, maar voel je je tóch niet gelukkiger of succesvoller?

Veel mensen denken dat de basis van presteren hard werken en altijd doorgaan is. Doorgaan tot het echt niet meer kan – sla de burn-outcijfers er maar op na. Door hard te werken en veel te trainen, kom je ver en kun je ook winnen. Maar om structureel topprestaties neer te blijven zetten, heb je een andere strategie nodig. Ook de ambitieuze mensen die ik tegenkom in mijn werk als peakperformancecoach en spreker hebben één ding gemeen: ze vergeten vaak goed voor zichzelf te zorgen. En dat terwijl je juist een sterke basis nodig hebt. *Duurzame* topprestaties lever je immers alleen met een fit lichaam en een heldere geest.

Vanaf nu ga je dus goed voor jezelf zorgen. Je hebt dit boek niet voor niets opgepakt. Maar hoe zorg je nu voor dat fitte lichaam en die heldere geest en hoe verhoog je je energieniveau? Door energie te tanken, aan de hand van de volgende 5 essentiële energiebronnen.

### DE 5 ENERGIEBRONNEN:

- 1 Gezond eten
- 2 Rusten
- 3 Bewegen (op de juiste manier!)
- 4 Zorgen voor een goede mind-bodyconnectie
- 5 Waakzaam zijn op energiegevers en energievreters



Topprestaties lever je alleen met een fit lichaam en een heldere geest.

### *Ik kon niet meer fietsen*

Even een korte flashback naar mijn persoonlijke verhaal. Ik had een doel voor ogen: het wereldbekerklassement veldrijden winnen en dat lukte. Ook behaalde ik op dat moment mijn masterdiploma. Daarna ging ik door, vol gas en met een enorme drive op weg naar het realiseren van mijn volgende doel: wereldkampioen worden.

Twee maanden later fietste ik op mijn gewone fiets van Vlierden naar Deurne. Dat is niet ver, maar 3 kilometer. Ik had wind tegen en mijn benen deden pijn. Ik kon niet meer fietsen, zelfs niet op mijn gewone fiets. Mijn lichaam was op en trapte letterlijk op de rem. Al langere tijd was ik moe, leeg en overbelast. Hoe kwam dat? Wat had ik genegeerd? Ik had mezelf ten doel gesteld om het wereldbekerklassement te winnen en mijn masterdiploma te behalen en beide doelen had ik vol gas gerealiseerd. Maar met oogkleppen op. Ik bleef maar doorwerken in de overtuiging dat dit nodig was voor het behalen van mijn andere doelen.

Nog maar twee wereldbekerwedstrijden te gaan en ik zou aan kop staan in het klassement. Ik moest en zou winnen, maar mijn lichaam was op. Ik was kortademig en er werd inspanningsastma geconstateerd. Maar stoppen was geen optie. Vlug aan de antibiotica en puffers, zodat mijn longen snel zouden genezen. Nu kan ik je vertellen dat het voornamelijk symptoombestrijding was. De spanning en stress gaven me allerlei fysieke klachten, maar ik bleef genoeg nemen met een lager energieniveau. Bovendien was ik niet trouw gebleven aan mijn gevoel, terwijl ik diep vanbinnen best wist wat ik moest doen: rust nemen. Want het combineren van een topsportcarrière (inclusief het runnen van mijn eigen team) met een universitaire opleiding, dat is niet niks.

## 1.1 Fysiek energie tanken

Energie kun je op verschillende manieren zien. Het betekent niet alleen een sterk en vitaal lichaam, maar ook het voelen stromen van je creatieve ideeën en drive, zodat je daadwerkelijk in actie komt. Om je energieniveau te verhogen kun je energie tanken door de volgende vijf fysieke en mentale energiebronnen heel bewust onderdeel van je leven te maken. Deze

bronnen zijn tot stand gekomen op basis van mijn eigen ervaring en wat ik terugzag bij mijn klanten. Maar ook kwam dit duidelijk naar voren tijdens de meer dan honderd interviews die ik voor de Peak Performance Podcast heb gehouden met (ex-)topsporters als Nicolien Sauerbreij, Thomas Dekker, Femke Heemskerk en een groot aantal topondernemers. Laten we beginnen met de drie fysieke energiebronnen. In de volgende paragraaf bespreken we de twee mentale energiebronnen.

### **ENERGIEBRON 1** *Gezonde voeding*

Je bent wat je eet. Een open deur, maar wel 100% waar. Het is belangrijk dat de brandstof die je tot je neemt van goede kwaliteit is, omdat die nodig is voor het opwekken van energie. Als de kwaliteit van je voeding (je input) niet goed is, kun je ook niet verwachten dat je output van goede kwaliteit is. Of misschien wel even, maar op een bepaald moment raakt je energie op waardoor je juist opbrandt. Ik ben geen diëtist en wil je met dit boek al helemaal geen dieet voorschrijven. Maar ik wil je wél triggeren om je voeding serieus te nemen. Gezonde voeding is essentieel om topprestaties te leveren.

Topsporters zijn kritisch op hun voeding en passen die aan op hun trainingsschema. Staat er een zware training op het programma, dan wordt er vooraf meer gegeten en na afloop voor extra eiwitten gezorgd, die weer bijdragen aan het herstel. Gezonde voeding is dus essentieel.

Zeg ik dan nu tegen je dat je nooit meer een frietje mag eten of iets wat minder gezond is? Nee hoor, zeker niet. Als je voldoende beweegt, kun je de 80/20-regel toepassen. Zorg ervoor dat 80% van je voeding gezond is. Dan mag 20% iets minder gezond zijn. Hierdoor zorg je voor een goede balans. Wat ik zelf heb ervaren is dat voeding niet alleen impact heeft op hoe fit je je voelt, maar dat het ook een enorme impact heeft op je mentale gezondheid. Ongezonde voeding leidt namelijk tot schommelingen in je bloedsuikerspiegel en die zorgen er weer voor dat jij het ene moment prikkelbaarder of minder scherp bent dan het andere moment. Gezonde voeding zorgt dus voor een fysiek fit gevoel en een verhoging van je mentale weerbaarheid.

Ik geloof er sterk in dat je al weet wat gezonde of juist ongezonde voeding is. Ga eens voor jezelf na: hoe kun jij gezonder eten? Je kunt bijvoorbeeld je eigen lunch meenemen naar je werk, het avondeten al eerder op de dag bereiden, gezonde tussendoortjes meenemen naar je werk, een

weekplanning maken en boodschappen doen voor een hele week, of ervoor zorgen dat je partner een gezonde maaltijd voor je kookt. Zo voorkom je dat je door tijdgebrek ongezonde keuzes maakt. Maar het belangrijkste is: maak er een gewoonte van. Daar heb je een ijzersterke mindset voor nodig. In hoofdstuk 4 ontdek je hoe je aan deze mindset komt. Nu geef ik je alvast een aantal tips die je helpen bij het maken van gezonde keuzes.

### *Tips voor een gezonde voeding*

- Drink twee glazen lauw water zodra je wakker wordt.
- Ontbijt met havermout.
- Drink één groene smoothie per dag.
- Lunch met een salade.
- Neem tomaat, komkommer, paprikawortels mee als tussendoortje.
- Neem een handje noten als tussendoortje.
- Drink minimaal 2 liter water per dag.
- Matig met koffie.
- Eet zo puur mogelijk (vermijd pakjes en zakjes, suiker en bewerkte voeding).
- Eet zoveel mogelijk groente en fruit (ook als tussendoortje).
- Doe aan *meal prepping*. Kook in het weekend of op vrije dagen een grote hoeveelheid gerechten of een gedeelte van de maaltijd, zodat je voor die week een goedgevulde koelkast hebt en je snel een gezonde maaltijd op tafel kunt zetten.



Let food be your medicine.

— HIPPOCRATES

## **ENERGIEBRON 2 Rusten**

Rusten is ook trainen! Joop Zoetemelk zei niet voor niets: 'De Tour win je in bed'. Om je fit en energiek te voelen is het essentieel dat je ook rustmomenten inplant. Dit blijkt voor veel mensen echter een uitdaging. Want rust betekent zowel fysieke als mentale rust. Dat je even niets hoeft; dat je niets gepland hebt en gewoon kunt doen waar je zin in hebt. Grote kans dat je nu van de ene naar de andere activiteit gaat door een overvolle agenda. Maar dat zorgt niet voor ontspanning. Probeer nu minimaal één dag in het weekend vrij te houden. Dat je niets hoeft. Dat je alleen maar dingen mag doen waar je op dat moment zin in hebt.

### Voldoende slaap

Ook voldoende slaap valt onder ‘rusten’. Het klinkt heel logisch, maar toch zie ik dat veel mensen zich op dit punt tekort doen. Zorg voor minimaal zeven uur slaap per nacht. Door je slaapkwaliteit te verhogen, zorg je er niet alleen voor dat je beter uitrust, maar ook dat je hormoonhuishouding in balans blijft en je energie bijtankt. Kijk minimaal een uur voordat je gaat slapen niet meer naar een scherm. Ja, inderdaad: weg met die telefoon, laptop of televisie en gebruik je telefoon ook niet meer als wekker. Pak een boek, connect met je partner of ga een rondje wandelen. Zorg voor een gezonde avondroutine, zodat jij op een fijne manier gaat slapen. Als avondroutine kun je bijvoorbeeld schrijven waar jij die dag dankbaar voor bent geweest en welke intentie je hebt voor de nieuwe dag. Je kunt ook een paar ademhalingsoefeningen doen, een douche of een bad nemen met ontspannende lavendelolie of even naar muziek luisteren. Hierdoor zul je merken dat je fijner slaapt en de volgende dag energiekeer opstaat.

#### TIPS OM BETER TE SLAPEN

Voor de Peak Performance Podcast heb ik Sleep Performance Coach Floris Wouterson geïnterviewd. Hij is expert op het gebied van slapen en auteur van het boek *Superslapen*. Goed slapen is misschien wel de meest bepalende factor voor je energieniveau. Floris claimt zelfs dat slapen belangrijker is om je energiek te voelen dan voeding en bewegen samen. Bovendien zorgt het ervoor dat je lichaam afvalstoffen af kan voeren en dat je hormoonhuishouding in balans komt. Maar hoe belangrijk slapen ook is, toch vergeten we er vaak aandacht aan te besteden.

Volgens Floris kun je op verschillende manieren je slaap verbeteren. Ten eerste is het belangrijk dat je van het slapen geen issue maakt. Slaap is een natuurlijk proces. Op het moment dat je gefixeerd bent op niet voldoende slapen, op slaapproblemen of op slaapttekort, werkt dit alleen maar averechts. Tijdens mijn sportcarrière kon ik voor spannende wedstrijden vaak niet meteen in slaap komen. Daardoor raakte ik gefrustreerd en de volgende dag baalde ik, waardoor ik alleen nog maar slechter ging slapen. Totdat ik besepte dat ik mezelf onnodig gek aan het maken was. Wanneer ik niet goed kon slapen, zei ik het volgende tegen mezelf: ‘Al slaap je niet, je rust wel’. Hierdoor kalmeerde ik en accepteerde ik dat ik wellicht niet goed zou slapen. Waardoor ik juist alleen maar beter ging slapen!

Ten tweede is het belangrijk om te zorgen voor een ritme. Sta elke dag om dezelfde tijd op en ga om dezelfde tijd naar bed. Creëer een avondroutine die bij je past en zorg ervoor dat je je mediaconsumptie beperkt.

Als derde raadt Floris aan om voor een goede darmflora te zorgen. Je leest het goed: je voeding heeft een grote impact op hoe je slaapt. Kies voor gezond eten en beperk snelle koolhydraten, suiker en alcohol. Hoe beter je voeding, hoe beter je slaapt. Een goede nachtrust begint op je bord!

Ten slotte kun je overdag energie bijtanken door middel van een power-nap. Door 12 minuten te slapen kun je energie op doen voor 2 uur! Het is dan wel belangrijk om ervoor te zorgen dat je tijdig wakker wordt, voordat je in je diepere slaap terecht komt. Anders blijf je moe.

### ENERGIEBRON 3 *Bewegen (op de juiste manier!)*

Bewegen zorgt niet alleen voor letterlijke beweging, maar ook voor figuurlijke beweging. In mijn ogen is sporten een belangrijke voorwaarde om ook je zakelijke successen te realiseren en jezelf mentaal uit te dagen. Je ervaart hoe het is om uit je comfortzone te komen, je ontdekt waar je grenzen liggen, op welke manier je lichaam om aandacht vraagt, hoe je met (spier)pijn of verzuring omgaat en hoe je door de juiste focus in de ideale prestatie staat komt. Dit zijn allemaal skills die je zowel in het dagelijks leven als in je zakelijke carrière erg goed kunt gebruiken.



Bewegen zorgt niet alleen voor letterlijke beweging, maar ook voor figuurlijke beweging.

Dit is dan ook de reden waarom al mijn coachingsgesprekken buiten op de mountainbike of wandelend in de natuur plaatsvinden. Bewegen zorgt ervoor dat je in actie komt, niet alleen fysiek, maar ook mentaal. Daarnaast maken je hersenen tijdens het sporten stofjes aan waardoor je je gelukkiger gaat voelen, zoals endorfine, serotonine en dopamine. Endorfine is een feelgooddrug en zorgt voor een euforisch en gelukkig gevoel dat ook pijn vermindert. Serotonine is een gelukshormoon en reguleert daarnaast onder andere je eetlust, gemoedstoestand en slaap. Dopamine maakt je blij en zorgt voor een hoge dosis motivatie. Al na twintig tot

dertig minuten sporten komt deze cocktail aan feelgoodstofjes vrij. Een goede reden om meer te bewegen dus.

### *Twee type sporters*

Omdat je dit boek nu aan het lezen bent, ga ik ervanuit dat je wel iets of heel veel met sporten hebt. Misschien zelfs te veel. Naar mijn mening kun je grofweg twee type sporters onderscheiden. De eerste groep heeft gezegd een schop onder de kont nodig, de tweede is al fanatiek aan het sporten – soms juist te fanatiek. Het is belangrijk om te weten tot welk type jij behoort, zodat je weet hoe je ervoor kunt zorgen dat je in de juiste beweegstand komt. Lees de volgende uitleg, kies welk type jij bent en ga aan de slag met de bijbehorende uitdaging.

#### **TYPE 1 HET SCHOP-ONDER-DE-KONT-TYPE**

Sommige mensen willen wel sporten, of zouden meer willen sporten, maar ze doen het niet. In de inleiding kon je al lezen dat ik je ook letterlijk in beweging ga brengen. Dus bij deze krijg je van mij nu die schop onder de kont: zoek deze week nog een sport uit waarmee jij wilt gaan experimenteren. Zet een proefles in je agenda, maak bijvoorbeeld een hardlooppafpraak met jezelf of plan een middag of avond vogelkijktraining in (zie kader).

Gun jezelf de tijd om aan het sporten te wennen. Hou het minimaal een maand vol. Die tijd heb je nodig om te wennen. Nadat je door die wenfase heen bent, zul je ervaren dat je je door het sporten juist energiever gaat voelen en misschien merk je wel dat sporten echt verslavend is. Weet dat je jezelf in het begin van de bank af moet slepen. Weet ook dat wanneer je eenmaal de sport hebt gevonden die bij je past, je er meer energie van krijgt.

Ga niet direct in de vijfde versnelling, maar geef jezelf de tijd om het sporten rustig op te bouwen. Veel mensen denken dat ze na het sporten echt vermoeid thuis moeten komen, anders hebben ze het gevoel dat ze niet gesport hebben. Maar dat is een mindfuck. Je hoeft niet iedere keer helemaal uitgeput te zijn als je terugkomt. Juist wanneer je rustig sport – of beter gezegd: beweegt – bouw je conditie op. Als je keer op keer te intensief sport, breek je je conditie juist af.

Bovendien moet je lichaam langer herstellen als je doorgaat tot je helemaal uitgeput bent. Ook daarom is het belangrijk dat je het rustig opbouwt. Het is mijn advies om eerst regelmatig rustig te sporten en pas daarna de intensiteit op te bouwen. Dat doen topsporters ook: zij starten eerst met rustige duurtraining om een goede basisconditie op te bouwen, alvorens ze met intervaltraining starten.

Tijdens een rustige duurtraining, sport je op een lagere intensiteit. Dat wil zeggen dat je hartslag laag is en dat je tijdens het sporten nog makkelijk kunt praten. Dit tempo kun je uren volhouden. Bij een intervaltraining maak je gebruik van verschillende tempowisselingen: intervallen. Voor een korte periode rijd je in een hoger tempo, waarbij je hartslag omhoog gaat en je moeilijk nog een gesprek op gang kunt houden. Deze intervallen kunnen variëren van 30 seconden tot 20 minuten sprints. Dat is afhankelijk van het doel waarvoor je aan het trainen bent.

Topsporters werken met een duidelijke planning, oftewel periodisering. Met deze periodisering zorgen zij ervoor dat hun basisconditie op orde is door de rustige duurtraining. Daarna starten zij met een gedoseerde intervaltraining waarbij ze zorgen voor voldoende herstelmomenten. Als je begint met sporten, moet je dus opletten dat je het niet meteen te intensief maakt! Start eerst met een rustige duurtraining en plan voldoende herstelmomenten in. Neem daarbij de intensiteit van je dagelijkse bezigheden mee. Als bijvoorbeeld je stress ervaart op je werk of met je gezin, heb je meer hersteltijd nodig. Gun dit jezelf en plan het in!

Wees creatief in het bedenken hoe je meer kunt gaan sporten. Ga eens kijken hoe je op een makkelijke manier meer kunt bewegen. Misschien kun je iedere dag na de lunch een blokje om lopen. Of stel voor om je volgende meeting of vergadering buiten tijdens een wandeling of fietstocht te laten plaatsvinden. Sta 's morgens eerder op om hard te lopen of oefeningen te doen. Neem de fiets naar je werk, als je boodschappen doet of als je een afspraak hebt in de stad. Denk je nu: daar heb ik geen tijd voor? Dat is onzin. Het gaat niet om geen tijd, maar om geen prioriteit. Ga eens voor jezelf na: wil jij echt succes behalen en topprestaties leveren? Maak er dan tijd voor! Op de juiste manier sporten is de manier om je energieniveau te verhogen, zodat je nog meer zakelijk gaat winnen zonder privé te verliezen.