



S5A6 Dries Verlinden: Presteren zonder jezelf in de weg te zitten

Inleiding

Presteren wanneer het telt, klinkt eenvoudiger dan het is. In deze aflevering praat Geert Hoffbauer met sport- en prestatiepsycholoog Dries Verlinden over verwachtingen, motivatie en de druk om voortdurend beter te worden. Samen onderzoeken ze wanneer ambitie je vooruithelpt, wanneer ze tegen je begint te werken en wat je zelf kunt doen om daar bewuster mee om te gaan.

Spreker: Dries Verlinden - Mentals

Gastheer: Geert Hoffbauer - Elk stapje telt

Inhoudstafel

- Introductie en welkom - 0:02
- Verwachtingen als bron van druk - 1:47
- Wanneer een bereikt doel anders voelt dan verwacht - 5:08
- Intrinsieke motivatie en externe bevestiging - 6:58
- De beste versie van jezelf of de beste van de wereld? - 9:18
- Wat betekent presteren eigenlijk? - 14:38
- Jezelf pushen: groei of perfectionisme? - 16:42
- Wat wil je zelf? - 22:02
- De rush naar beter, sneller en meer - 25:12
- Wanneer groei bij je past en wanneer niet - 28:03
- Help jezelf met kleine, concrete veranderingen - 31:14
- Afsluiting - 34:58

Kerninzichten per hoofdstuk

Introductie en welkom (0:02)

Je kunt je goed voorbereiden en toch merken dat je op het moment zelf blokkeert. Dries en Geert vertrekken vanuit die herkenbare ervaring en onderzoeken wat er in ons hoofd gebeurt wanneer een prestatie plots belangrijk wordt.

Verwachtingen als bron van druk (1:47)

Dries ziet verwachtingen als een mogelijke bron van stress en interne strijd. Die verwachtingen zijn niet altijd bewust: soms voelen we druk zonder precies te weten wat we eigenlijk van onszelf verwachten. Alleen al benoemen wat je hoopt dat er zal gebeuren, kan helpen om beter te begrijpen waar die spanning vandaan komt.

Wanneer een bereikt doel anders voelt dan verwacht (5:08)

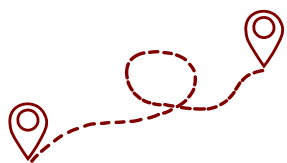
Een doel bereiken garandeert niet dat je je voelt zoals je vooraf had verwacht. Geert vertelt hoe een langverwachte promotie hem verrassend weinig voldoening gaf. Die ervaring zette hem aan het denken over wat voor hem echt belangrijk is en werd mee een aanleiding voor Elk stapje telt.

Intrinsieke motivatie en externe bevestiging (6:58)

Geert merkt dat hij vooral voldoening haalt uit dingen die hij zelf creëert en minder uit wat anderen daarvan vinden. Dries herkent hoe sterk externe bevestiging toch op veel mensen kan wegen. Op school, in sport en op het werk worden prestaties voortdurend zichtbaar gemaakt en vergeleken, waardoor het niet altijd eenvoudig is om te onderscheiden wat je zelf wilt en wat je vooral voor anderen doet.

De beste versie van jezelf of de beste van de wereld? (9:18)

In prestatiesport komen persoonlijke groei en competitie vaak samen. Je wilt jezelf ontwikkelen, maar meet tegelijk waar je staat tegenover anderen. Dries benadrukt dat je een sterke prestatie kunt leveren zonder noodzakelijk als eerste te eindigen: ook een tweede of derde plaats kan je beste prestatie op dat moment zijn.





Wat betekent presteren eigenlijk? (14:38)

Dries begeleidt zowel sporters als mensen buiten de sport. Presteren betekent daarbij niet altijd sneller, beter of sterker worden. Een presentatie geven zonder dicht te klappen, rust durven nemen of nee zeggen kan even goed een belangrijke persoonlijke prestatie zijn.

Jezelf pushen: groei of perfectionisme? (16:42)

Onze gedachten kunnen ons begrenzen en soms blijken mensen veel verder te kunnen gaan dan ze vooraf dachten. Tegelijk kan de overtuiging dat het nooit genoeg is ook omslaan in perfectionisme. Dries maakt daarom geen simpele keuze tussen jezelf pushen of tevreden zijn: de vraag is of die manier van denken je helpt om duurzaam te functioneren en te presteren.

Wat wil je zelf? (22:02)

Externe motivatie kan helpen om op een bepaald moment iets extra te geven, maar Dries ziet intrinsieke motivatie als een duurzamere basis. Daarom wordt de vraag "Wat wil je zelf?" belangrijk. Zeker wanneer prestatiedruk al jong begint, is het volgens hem waardevol om ook het plezier en de eigen motivatie te blijven bewaken.

De rush naar beter, sneller en meer (25:12)

Geert en Dries herkennen hoe gemakkelijk we terechtkomen in een voortdurende vergelijking. Punten op school, resultaten op het werk en de vraag wat iets concreet opbrengt, sturen ons snel naar meer en beter. Daardoor kan het moeilijk worden om gewoon aanwezig te zijn bij wat er nu al is en daar waarde in te zien.

Wanneer groei bij je past en wanneer niet (28:03)

Dries ziet niets verkeerd in groei, ambitie of beter willen presteren wanneer dat echt past bij de persoon zelf. Het wordt lastiger wanneer die drang een automatisme wordt en meer spanning of lijden veroorzaakt dan nodig. Bewust stilstaan bij wat voor jou belangrijk is, kan daarom soms je prestaties verbeteren en soms duidelijk maken dat je eigenlijk iets anders wilt.

Help jezelf met kleine, concrete veranderingen (31:14)

Dries vat zijn praktische advies samen in twee woorden: help jezelf. Mensen staan vaak snel klaar om anderen of hun organisatie te helpen, maar vergeten aandacht te geven aan hun eigen herstel, omgeving of gewoontes. Dat hoeft niet groot te zijn: je werkplek anders organiseren, bewuster kiezen met wie je tijd doorbrengt of een presentatie anders voorbereiden kan al verschil maken.

Afsluiting (34:58)

Je hoeft niet overal meteen een antwoord op te hebben. Geert en Dries eindigen met de gedachte dat je kunt vertrekken van wat je vandaag weet en daar iets mee kunt doen. En weet je iets nog niet, dan mag dat ook zo zijn.

Meer weten?

Wil je meer weten over Mentals of contact opnemen met Dries Verlinden? <https://www.mentals.be/>, dries.verlinden@telenet.be.

Meer over Elk stapje telt: www.elkstapjetelt.be.

