

# INTRO





## Monza – 6 mei 2017

Monza. Het is lente 2017. Op 6 mei, om kwart voor 6 in de ochtend, staan drie topatleten met een zeer bijzondere missie aan de start van een historische marathon. De bedoeling: grenzen verleggen. Doel 1 is het wereldrecord op de officiële afstand van 42,195 kilometer verbreken. Doel 2 is een droom, ze willen proberen de magische muur van 2 uur te slopen. Het wereldrecord staat op dat moment op naam van Dennis Kimetto en is gelopen in Berlijn in 2014. Daarvoor had hij 2 uur, 2 minuten en 57 seconden nodig. Dat is een gemiddelde snelheid van 20,6 km/u. De 'average PACE', de gemiddelde snelheid die de atleet gedurende 2 uur moet volhouden, is 2 minuten en 50,5 seconden per kilometer, wat 21,1 km/u betekent.

Eliud Kipchoge bereikte het eerste doel, sneller dan ooit een marathon lopen. Hij kwam helaas 0,6 seconden per kilometer tekort om de droomtijd van 1.59.59 te halen. Hij liep gemiddeld exact 21 km/u. De 2 uur durende fysieke, mentale en emotionele inspanning was van een ongezien niveau. Amper 25 seconden scheidde hem van de droom en toch was de prestatie meer dan top.

Dat zijn de feiten en die zijn indrukwekkend, historisch zelfs. Ik volgde de hele race op de livestream via Facebook. Wat een mens emotioneel en mentaal kan presteren, demonstreerde Kipchoge op een memorabele manier: zijn focus, zijn blik, zijn innerlijke rust, de controle over iedere looppas, aan 21 km/u, de precisie waarmee hij zijn voet neerzette, de controle over de houding, de borst stil, het hoofd stil, armen en benen synchroon bewegend. Hij getuigde van een opperste concentratie, ongeacht de angst voor het onbekende na de volgende kilometer. Door de fysieke pijngrens heen, door de stress en de verwachtingen van de hele sportwereld heen, bleef de 32-jarige Olympische kampioen van Rio 2016 doorzetten. Iedere seconde bleef hij focussen op techniek, op ademen, op strategie, de kortste weg nemen, de pacers volgen, kalm blijven, innerlijke rust bewaren... Hij kon deze immense inspanning tot de laatste seconde volhouden, ook al wist hij 10 kilometer voor het einde dat zijn PACE lichtjes achteruitging. Hij wist dat zijn eindsprint onvoldoende zou zijn voor het slopen van de muur van 2 uur. Hij bleef in de flow, hij bleef compleet in de zone, hij bleef doorgaan tot het uiterste. De glimlach op zijn gezicht 2 kilometer voor het einde zit voor altijd in mijn geheugen gegrift.

.....

*“Weet je, hardlopen is eigenlijk denken. Als je er met je gedachten maar half bij bent, kan je nooit finishen. Je moet dus echt focussen en positief denken.”*

---  
Eliud Kipchoge

.....

Als je dit boek hebt gekocht omdat focus en doorzetten je interesseren, dan is Eliuds quote zeer inspirerend voor elke activiteit die je onderneemt en waarbij je iets wil presteren of bereiken.

Vervang in zijn quote het woord ‘hardlopen’ door elke andere activiteit en je wordt met de dag beter in wat je doet. Die activiteit kan om het even wat zijn. Opvoeden, een berg oprijden, een boek schrijven, mensen leiden en begeleiden, een bedrijf oprichten, een studie afmaken, een huis bouwen, een partner vinden, mediteren, relaxeren... vul maar in.

.....

Je wil iets doen, je wil iets bereiken. Wat is daarvoor nodig? Loslaten en weer de controle nemen, er met je gedachten bij zijn, doordenken en focus houden. Doorzetten, met de focus op het proces waar we in zitten.

.....

Eliud Kipchoge kon tijdens zijn 120 minuten durende slopende inspanning de scheiding maken tussen focussen op het proces, wat hij uitmuntend deed, en focussen op het doel, het slopen van de muur.

Wie zich te veel op het doel richt, gaat vaak ten onder aan de stress van het moment, als het ‘moeten’ de overhand neemt. Wanneer de trainer zegt “we moeten winnen”, dan gaat stress de emoties sturen en via paniek, onrust en twijfel je prestatie negatief beïnvloeden.

Negatieve denkpatronen blokkeren je prestatievermogen en de mooie dingen in het leven, zoals plezier beleven aan het werk, het opvoeden van kinderen, het voeren van gesprekken met vrienden, burens en onbekenden. Je kan plezier beleven door de pijn heen. Dat is iets dat we van topatleten kunnen leren.



De focus en het genieten van de prestatie op zich kon je lezen op het gezicht van Eliud, terwijl hij al wist dat het resultaat net onder een wereldwonder zou eindigen. Hoewel hij wist dat hij net niet het tweede doel zou halen, bleef hij toch het beste van zichzelf geven. Dat is iets wat ik iedereen toewens: door de kunst van focussen en constructief denken het beste uit jezelf – en anderen – naar boven halen. Dat geeft een enorme voldoening, ook al is het resultaat net niet de perfectie of de verwachte winst. Eliud Kipchoge blijft voor miljoenen mensen een inspiratiebron.

## Waarom dit boek nu?

### Sneller, beter, meer

Focus, motivatiemodel, praktische handleiding... dit boek belooft veel, te veel, durf ik me afvragen. Ik schrijf dit met klamme handen, want de lat ligt hoog en ik heb die lat er zelf gelegd, zoals jij wellicht de lat ook vaak hoog legt. De tekens op het scherm worden af en toe wat wazig... ik begin lichtjes te stressen...

50 % van de werkende bevolking klaagt over slaapproblemen: wakker liggen, piekeren, te weinig uitgerust zijn. Een even grote groep loopt vermoeid rond en draagt een potentiële burn-out in zich.

Het informatieaanbod is gigantisch groot, er wordt steeds meer op ons losgelaten, het wordt steeds moeilijker 'neen' te zeggen tegen digitale afleiding. Ook op het professionele terrein verwacht men steeds meer, en beter, en het liefst sneller.

In 2017 en de volgende jaren is de urgentie groot om dagelijks een eenvoudig en krachtig denkmodel, een houvast, een systeem voor ons denken te kunnen gebruiken in de constante uitdaging van 'sneller, beter, meer'. Om de 'PACE' te kunnen blijven houden, het tempo dat we onszelf opleggen, dat ons wordt opgelegd, opgedrongen soms, is de kunst van energie opladen superbelangrijk geworden. Ontspannen, loslaten en afstand nemen zijn noodzakelijke vaardigheden om je focus, je concentratievermogen en je doorzettingsvermogen te optimaliseren.

*Survival of the fittest*: de mensen met meer aanpassingsvermogen, uithoudingsvermogen en relativeringsvermogen zullen deze boeiende en snelle tijden op een aangename manier kunnen beleven.

.....

*“The survival of the fittest is the ageless law of nature, but the fittest are rarely the strong. The fittest are those endowed with the qualifications for adaptation, the ability to accept the inevitable and conform to the unavoidable, to harmonize with existing or changing conditions.”*

---  
Dave Smalley

.....

Dit is een boek dat je zal stimuleren om actie te ondernemen en dat op de meest authentieke manier te doen. Authentiek betekent uit de ingrediënten je eigen keuzes maken om je eigen recept te brouwen, waardoor je met meer overtuiging en plezier je actie kan starten en verder zetten.

Het lezen van deze bladzijden zal je inzicht verschaffen in het domein van positief en constructief denken. Je zal leren een beetje ‘anders’ te denken, anders te observeren, constructief door te denken. Als die eerste fase lukt, zal je je bewust worden van de eenvoud en de haalbaarheid van de vooruitgang op het gebied van energie en communicatie.

Veel mensen krijgen niet gedaan van hun kinderen, hun medewerkers of hun collega’s wat ze willen gedaan krijgen. 80 % van de bevolking voelt zich regelmatig schuldig omdat ze denken te falen.

.....

Faalangst blokkeert creativiteit en productiviteit. In Vlaanderen komt bovendien onze bescheidenheid ook nog eens ons faaldenken voeden. De focus houden op een taak wordt met de dag moeilijker. Afleiding is in deze complexe en steeds sneller draaiende wereld de grootste vijand van ons functioneren. Opnieuw leren focussen op wat echt belangrijk is, is een grote uitdaging.

.....



We willen het faaldenken, het piekeren, het doemdenken in cirkels helpen aanpakken. Het is onze ambitie het negatieve spiraaldenken te doorbreken. Wij, dat zijn Sven Van wettere en ik. We zijn collega's en coachen is onze passie en ons werk. Onze klanten zijn mensen met veel verantwoordelijkheidszin en goesting om het goed te doen.

Drie jaar geleden ontwikkelde ik het PACE-model en Sven is sinds anderhalf jaar de co-creator. Samen hebben we het model intensief bewerkt en vaak bij onze klanten toegepast. De PACE-aanpak leidt tot een beter vermogen om de FOCUS te behouden. PACE is een katalysator van je denken, een denkmodel waardoor je sneller tot inzicht en oplossingen komt. Het effect van de ontspanning en het bewustzijn dat er beweging komt om problemen op te lossen, stimuleert het zelfvertrouwen en de motivatie.

Het bewustzijn verhogen is goed, prima, maar dan? Velen roepen dat er dan actie moet komen. Ja natuurlijk, zeg ik dan, maar er is nog een belangrijke tussenstap: beslissen. Blij met ons groeiende bewustzijn en nog voor de echte actie, die we 'bewegen' zullen noemen, is er een cruciale stap nodig. Jij beslist. Welke actie je zal ondernemen, welke timing je zal volgen, welke hulpbronnen je zal raadplegen, waar en wanneer je echt in beweging gaat komen, is jouw beslissing. We noemen dit 'geëngageerd beslissen'.

Door omstandigheden kan het zijn dat je wel eens op een beslissing terugkomt, maar het wordt lastig en zelfs frustrerend als dat vaak of regelmatig gebeurt. Eerst twijfelen mag. Eerst afwegen wat, wanneer, met wie... en dan kordaat beslissen om er voor te gaan, is iets wat veel mensen echt lastig vinden, of zelfs maar half doen. Na de reflectie komt het doen, het handelen, het bewegen.

Mentaal, emotioneel en fysiek in beweging komen en blijven bewegen, maakt je sterker, slimmer, vrijer. Blijven bewegen zorgt voor voldoening en verlichting. Je kan het ook geluk of gewoon tevredenheid noemen.

Focus en doorzettingsvermogen vergen energie van jezelf en ondersteuning van je omgeving. Hoe sterker je zelf staat, hoe minder je afhangt van 'omstandigheden', van omgevingsfactoren. Doet iets je enorm pijn, ben je bijvoorbeeld plots alles kwijt na een faillissement, dan hangt het van je persoonlijkheid en je energiepeil af om daar met kracht, creativiteit en relativiseringsvermogen op te reageren. Je kan je rug rechten, je kan je terugtrekken en tijd nemen om te recupereren (een sabbatical, bijvoorbeeld), of je kan de schuld op je nemen of bij anderen leggen. Er is keuze zat. Zijn de batterijen leeg, dan kan je ze altijd weer opladen.

Bewustzijn, beslissen, bewegen: dat eenvoudige denkmodel zal je helpen om je situatie te verbeteren, hoe erg of hoe goed die situatie ook mag zijn. Met constructieve gedachten bouw je een kader om te groeien, te leren, te presteren. Die gedachten komen uit jouw brein en zijn dus authentiek. Zodra je dat denkproces kan gaan sturen, word je enthousiast. Het sturen van je eigen denkproces begint met weten wat je wil.

## Wie is Wim en waarom ben ik coach?

Ik ben de oudste zoon uit een gezin van vier, geboren in 1958 te Sint-Niklaas. Ik ben dus in hetzelfde jaar en in dezelfde stad geboren als de auteur en performer Tom Lanoye. Ik hou van zijn boeken. Mijn ouders waren bescheiden zelfstandigen die in de stad een klein winkeltje runden. Eerst was dit een zuivelwinkel, later een kippenwinkel, waar ook al eens een konijn werd verkocht. Ik heb altijd geweten wat werken is, want vanaf mijn achtste werd ik in de keten ingeschakeld. Helpen in het kippenatelier vond ik tof, ook het op zondag wegbrengen van gebraden kippen met de fiets. Mijn liefde voor de fiets is zo begonnen.

Tijdens mijn humaniora bleek ik niet geschikt te zijn voor het schoolsysteem. Ik droomde te veel en studeerde te weinig. Ik haalde net genoeg punten om door te gaan. Zo werd ik in de 'Menswetenschappen' gedropt, dat toch nog ASO was. Daar leerde ik voor het eerst iets over psychologie. Dat vond ik zo interessant, dat ik het vijfde jaar overdeed, samen met een paar andere rebellen die ook liever met rock-'n-roll bezig waren. In die tijd was ik meer met waterpolo en uitgaan bezig, wat me een goed uithoudingsvermogen en een sterk lichaam opleverde. Men beweerde toen dat dit de zwaarste sport ter wereld was en ik was er fier op om in eerste klasse van de Belgische competitie te spelen, tegen kerels die tien jaar ouder en 30 kilo zwaarder waren dan ik. Na de humaniora was de speeltijd echter voorbij, hoewel ik waterpolo bleef spelen.

Ik ging naar de universiteit van Leuven en wou psycholoog worden. Sport was een hobby, de geest was mijn favoriete studiegebied. Ik las boeken over hypnose en zelfhypnose om me beter te kunnen voorbereiden op de waterpolowedstrijden. Die autosuggestie- en zelfhypnosetechnieken deden hun werk, want als lichtgewicht en onervaren speler trok ik toch goed mijn plan.



Ik moet eerlijk toegeven dat ik een ongediplomeerde ben op het universitaire vak psychologie. Na het mislukte eerste en meteen ook laatste jaar aan de universiteit van Leuven koos ik voor het vak van leraar lichamelijke opvoeding. Mijn zelfbeeld ging er als twintigjarige echter compleet aan, tot ik plezier vond in de combinatie lichaam en geest, geest en lichaam. We kregen toegepaste psychologie en pedagogie als voorbereiding op onze taak als leraar. We leerden op ons hoofd staan en op onze handen lopen. Ik hing aan het rek en aan de ringen (en viel er ook vaak af), en was als stijve hark ongeschikt voor de turnsport. Al die lessen en ervaringen, mislukte flikflaks en een gebroken neus bij de voorbereiding van het praktische examen inbegrepen, leerden me dat ik een fysiek en mentaal sterk mens ben. Je valt op je bek en je krabbelt recht. Op de handen leren lopen, kostte me honderden uren.

Onze lesgevers waren harde en meestal ook gevoelige sportmannen en -vrouwen. Ze gaven ons mee dat het een kwestie is van vallen, opstaan en weer doorgaan. Ik leerde mentaal en fysiek mijn grenzen opzoeken en verleggen.

Ik deel dit waargebeurde verhaal met jou als inleiding op een denkproces, het constructieve denken, dat je kan gebruiken als je valt, hoe diep ook, als je het gevoel hebt in de put te zitten, gebuisd te zijn, gefaald te hebben. Of die put diep of ondiep is, maakt niet uit. Kijk omhoog en kijk naar de sporten van de ladder die je uit die put kunnen helpen.

Of je nu in een overwinningsroes zit – de zaken gaan supergoed, je bent gelukkig in jouw relatie en je hebt fantastische vrienden – of op de bodem van de put zit – je gaat failliet, je partner bedriegt je met jouw vriend(in) – er is nog altijd de pauzeknop en de ‘playknop’. Eerst druk je op pauze, dan weer op *play* om opnieuw te beginnen, opnieuw te starten. *Play* betekent spelen... Iedere dag kun je opnieuw beginnen. Het is een cliché, maar een waardevol cliché, want je kan het iedere keer opnieuw uitproberen. Je kan het blad omdraaien en een nieuw blad beginnen, een blanco blad. Door de angst, door de pijn, pauze. Gevallen? Opstaan! Doorgaan!

Inspireren en geïnspireerd worden, is wat me in het coachen boeit. Daarom ben ik coach.

Mijn klanten hebben me al vaak gevraagd of ik het PACE-systeem niet op papier heb. De coachingsessie is zeker interessant, maar toch willen ze het nadien kunnen lezen, beter begrijpen en het ook doorgeven aan medewerkers of collega's.





Mijn collega-coaches van de PACE CAMPUS, ons denk- en beweeglabo waar we deze ideeën omzetten in modellen, teksten en later klanken en beelden, stimuleerden me om het allemaal eens neer te schrijven. Dat was in 2016. Dat was ook het jaar dat Sven durfde doorduwen op het idee en zei: “De tijd is rijp voor je boek, Wim. *Just do it.*”

Ik was er in 2014 al eens aan begonnen. Toen stond ik er echter alleen voor, zodat het er niet van kwam. Samenwerken, elkaar inspireren, uitdagen... dat had ik nodig. Dit boek is geschreven met de medewerking van duizenden mensen die gedurende dertig jaar, tijdens al onze coachinggesprekken, tijdens trainingen en speeches gul meewerkten en soms krampachtig tegenstribbelden, het geloofden en het niet geloofden. Hun gezonde kritische feedback, hun reactie op de prikkels, hun engagement om zich verder te ontwikkelen, kwamen terug in de talrijke gesprekken en mails die volgden. Hun reacties inspireerden me om dit op te schrijven en hun ervaringen erin te verwerken.

Ik wil iedereen uitdrukkelijk bedanken, want zo voelt het. Bedankt klanten. Blijf kritisch, gezond kritisch, bouw erop verder, deel het met elkaar en leer ervan.

## Wie is Sven en hoe werken we samen?

Sven Van wettere is HR Business Partner en interne coach bij het ILVO, het Instituut voor Landbouw- Visserij- en Voedingsonderzoek, actief in Merelbeke, Melle en Oostende. Het ILVO is een internationaal gerenommeerd wetenschappelijk instituut van de Vlaamse overheid.

Als HR-man én coach staat hij dagelijks middenin de realiteit van een performante organisatie met enkele honderden hoogopgeleide kenniswerkers. Hij is zelf een sterk gewaardeerde kennisdeler en ook van buiten het ILVO wordt, vanuit het coachplatform van de Vlaamse overheid, op hem een beroep gedaan. Ondertussen heeft hij een jarenlange coachervaring, veelal ter ondersteuning van leidinggevenden, en sinds 2016 gebruikt hij daarbij het PACE-model. Naast zijn job voor de Vlaamse overheid is hij ook actief als zelfstandig coach en trainer. Zo werken wij ook samen aan de uitbouw van PACE campus als opleidingsinstituut. Ik leerde Sven in 2009 kennen tijdens een opleiding ‘Inspirerend coachen’ en sindsdien bleven we in contact, als collega’s en als sparringpartners.

Sven en ik delen dezelfde waarden en overtuigingen. We zijn van mening dat een coach integer, discreet, consequent, betrouwbaar, authentiek, constructief en enthousiast moet zijn. Hij moet respectvol, open en moedig zijn en zo weinig mogelijk oordelen. Het is de rol van de coach om in de schaduw te staan terwijl de klant in de zon staat. Hij of zij zal alles in vraag durven stellen en je uit de comfortzone halen. Tijdens het schrijfproces van dit boek heb ik dat meermaals mogen ervaren.



Sven is een echt loyale co-creator en zijn bijdrage tot de inhoud en de vorm van dit werk is nauwelijks te beschrijven omdat die zo veelomvattend is.

Hij is een echte energieboom die uitstekend kan luisteren, analyseren en stimuleren. We hebben dit schrijfproces allebei als een fantastische ervaring beleefd. We hebben elkaar getriggerd om de focus te houden. In de moeilijke momenten heeft hij me geprikkeld om door te zetten. We zijn samen vaak in de flow gegaan. De dag was voorbij voor we het beseften. Onze wens is dat je tijdens het lezen van dit boek, al is het maar even, ook die flow mag ervaren.

Bedankt Sven.

## Wat wil ik en wat wil ik niet?

Cruciaal in een groeiproces is weten wat je wil, zelfs al is dat niet meteen een duidelijk, concreet doel stellen. “Ik wil gelukkig zijn” is zeer algemeen, niet concreet, maar veel mensen, zo goed als alle mensen, willen dat. De weg daarnaartoe heeft echter veel valkuilen, ravijnen, omwegen, blokkades. Weinig mensen kennen de autostrade naar geluk, ik ook niet.

---

### VIA PACE

Via = weg

PACE = snelheid, ritme, tempo

PACE-acroniem en -filosofie = de weg naar presteren en pauzeren op een authentieke, constructieve en enthousiaste manier, op jouw tempo, jouw PACE

---

Die filosofie, die motivatie, die trainingsmethode wil ik graag met je delen, uit passie en overtuiging.

Voor de meeste mensen lukt het beter als ze eerst kijken naar wat ze niet willen. Ook voor hen schrijf ik dit boek. Af en toe zal ik een wat meer poëtische vorm hanteren, kwestie van variatie en impact. Als woorden anders worden geschikt, kun je spelen met inhoud en vorm, met tempo, met ritme, met PACE dus, en blijven begrippen en inzichten soms beter hangen.