

In gesprek met leiderschapscoach Viktor Steijger in het Oudeland van Strijen

We wandelen door de polder van het Oudeland van Strijen. Een oer-Hollandse polder onder de rook van Rotterdam. De lucht is helder, het gras nog nat van de ochtendregen. Terwijl we praten, wijs ik Viktor op een paar Veldleeuweriken die opstijgen uit het veld, licht, kwetterend, tegen de wind in. Viktor glimlacht. ‘Wat leuk,’ zegt hij, ‘als ik hier alleen had gelopen waren die me nooit opgevallen.’

Viktor Steijger is trainer, coach en auteur. Al vijftientwintig jaar werkt hij vanuit zijn bedrijf Optimaal Talent met leiders en teams aan wendbaarheid, vitaliteit en wat hij zelf ‘sprankeling’ noemt. ‘Bevlogenheid,’ zegt hij, ‘gaat voor mij over energie, vrolijkheid, levenslust. Het is dat tintelende gevoel dat je krijgt als alles even klopt – als jij, je werk en de mensen om je heen in één ritme bewegen.’ In zijn laatste boek beschreef hij dat als het proces ‘*van sluimeren naar sprankelen*’. Niet mensen wakker schudden met een oordeel, maar hun natuurlijke energie helpen vrijmaken.

Ondanks het feit dat het wat later op de ochtend is draait boven ons een wolkje Spreeuwen. Hun bewegingen golven, draaien, schieten uiteen en komen weer samen. Geen chaos, maar collectieve intuïtie. ‘Mooi,’ zegt Viktor. ‘In die chaos zit structuur, alleen zien wij die niet altijd. Mensen zeggen vaak: “*Alle neuzen dezelfde kant op*”, maar als iedereen één kant opkijkt, zie je de rest niet. In

deze tijd van verandering hebben we juist mensen nodig die verschillende kijkrichtingen durven in te nemen. Zoals Spreeuwen: ieder let op de vogel naast zich, maar samen vormen ze een geheel.' Hij noemt het *situational awareness*: voortdurend kunnen 'scannen' wat er om je heen gebeurt. 'In teams betekent dat: niet alleen je eigen taak zien, maar ook de beweging van de ander voelen. Dat is wendbaarheid in actie.'

Even later vliegt een groep Kolganzen over. Waarschijnlijk van hun slaapplaats onderweg naar de voedselgebieden. Ze vormen een prachtige V. 'Kijk,' zeg ik, 'de voorste doet het meeste werk. Als die moe is, neemt een ander de koppositie over.'

Viktor knikt. 'Dat is precies wat goed teamwork is. In een gezonde formatie wissel je van plek. Je draagt en wordt gedragen.'

Ik vertel: 'Wist je dat als er één gans te moe wordt, de hele groep landt om te rusten?'

Viktor: 'Dat vind ik zo'n mooie metafoor: in echte samenwerking let je niet alleen op de taak, maar ook op elkaar.' Viktor ziet langzaam dezelfde verschuiving. 'Tien jaar geleden was praten over welzijn of balans in sommige organisaties nog taboe. Nu is het noodzakelijk. Steeds meer mensen ervaren stress en burn-out-klachten. Teams kunnen niet bevlogen blijven als ze geen zorg voor elkaar hebben. Vitaliserend leiderschap, noem ik dat – het gesprek voeren over hoe het écht met je gaat.'

We staan stil bij een hek en luisteren. In de verte roepen Graspiepers; de wind trekt aan. Viktor kijkt even zwijgend over de polder. 'We vergeten soms dat teams levende organismen zijn. Ze ademen, ze hebben ritme. Als we te lang alleen versnellen, raken we de afstemming kwijt. Resonantie, dat gevoel dat een groep mensen op één golflengte zit, ontstaat pas als er ruimte is voor stilte.'

'Wat kunnen vogels ons daarin leren?' vraag ik. 'Dat vertrouwen de basis is,' zegt Viktor. 'Geen enkele vogel checkt een protocol

voordat hij opstijgt. Ze voelen de lucht, begrijpen elkaar, zonder uitgebreid te vergaderen. In teams werkt het net zo. Wie voorop vliegt, krijgt steun van achteren; wie moe is, mag rusten.' Hij glimlacht. 'De kunst van samenwerken is misschien wel leren ademen als een zwerm: luisteren, meebewegen, dragen en gedragen worden.'

We lopen verder. De Spreeuwenwolk is verdwenen, maar de lucht blijft in beweging. Viktor kijkt omhoog. 'Bevlogenheid is besmettelijk,' zegt hij zacht. 'Net als bij vogels. Als één vogel opstijgt met overtuiging, tilt dat de hele vlucht.' De zon is inmiddels voorzichtig tussen de wolken doorgekomen boven het Oudeland. Een groep Grauwe Ganzen trekt luid roepend over. Terwijl we stilstaan, buigt ons gesprek van samenwerking naar iets diepers: de innerlijke ruimte waar creativiteit en bevlogenheid ontstaan – of juist verdwijnen. 'Bij kinderen zit die vrijheid er nog gewoon in. Minder filter, minder schaamte. Later komt er van alles tussen: school, verwachtingen, het idee dat je eerst zeker moet weten of iets goed is. Creativiteit verdwijnt niet, maar raakt bedekt.' Hij noemt het de vernietigende kracht van de omgeving. 'We leren vooral hoe we ons moeten aanpassen. We willen voldoen aan wat anderen vinden. Daar sluipt iets in wat ik vaak zie bij mensen die ik coach: de FOPO – *Fear Of People's Opinions*. Niet zozeer angst om te falen, maar angst om afgewezen te worden. Dat is dodelijk voor creativiteit én bevlogenheid.' Viktor voegt nog toe: 'Het goede nieuws is trouwens: we kunnen creativiteit opnieuw ontsluiten.'

We lopen inmiddels langs sloten vol riet. Viktor vertelt over het 'aangepaste kind' versus het 'vrije kind'. 'Als jong mens neem je vaak onbewust besluiten die je ooit hielpen te overleven, maar later je potentieel belemmeren.'

Ik vraag Viktor hoe mensen dat kunnen doen.

'De eerste helft van verandering is bewustwording,' zegt hij.

‘Zien wat je herhaalt, welke overtuigingen je jezelf nog steeds vertelt. Maar zodra iemand beseft: *ik doe ertoe, ik heb een stem*, ontstaat ruimte. Dan durft iemand weer te zingen, te creëren, te sprankelen.’

Viktor vertelt hoe hij in coaching gebruikmaakt van talentcirkels: ‘We onderscheiden drie zones. De comfortzone waarin je jezelf beschermt tegen afwijzing. De leerzone waarin je spanning voelt maar groeit. En de paniekzone, waar angst het overneemt. Bevlogenheid leeft in de leerzone. Daar durf je een stap te zetten die net spannend genoeg is.’

Ik vertel Viktor over de Rosse Grutto, de vogel die in één ruk duizenden kilometers non-stop van Alaska naar Nieuw-Zeeland vliegt.

‘Ja,’ zegt hij, ‘dat is ongelooflijk. Zo’n klein dier met zo’n kracht. Hij doet het zonder uitgewerkt plan, zonder leider, puur op instinct. Dat is vertrouwen in optima forma.’

‘Klopt,’ zeg ik. ‘Vogels lezen hun omgeving, reageren op de wind, op elkaar. Ze zijn voortdurend adaptief. Ze verspillen geen energie aan weerstand; ze bewegen mee.’

We kijken elkaar aan. ‘Misschien is dat wel de kern van bevlogenheid,’ zeg ik. ‘Weten waar je naartoe moet, zonder dat iemand het je hoeft te vertellen.’ Viktor knikt. ‘Precies. Vogels dragen hun richting in zich. Maar we raken het kwijt door lawaai, twijfel, verwachtingen. Bevlogen leven is opnieuw leren luisteren naar dat innerlijke kompas.’

De lucht boven de polder kleurt langzaam warmer. In de verte glijdt een Grote Zilverreiger over een sloot, de vleugels wit als papier. We praten verder over groei, de zoektocht naar sprankeling en de comfortzone. Viktor lacht. ‘Dat woord is eigenlijk misleidend. Het klinkt veilig, maar vaak is het een gevangenis van patronen en oude overtuigingen. Gedachten als *ik kan dat niet, ik ben*

niet creatief. En één zo'n gedachte kan enorm veel schoonheid verpletteren.'

Hij kijkt even op naar de lucht. 'Door jezelf te labelen, sluit je mogelijkheden af – alsof je zegt dat je niet kunt vliegen terwijl je vleugels gewoon werken. De kunst is om dat te doorzien en dan te oefenen, te proberen.'

In de verte vliegt een groep Kieviten. Hun vlucht pulseert als een ademhaling in de lucht. Viktor kijkt omhoog en zegt: 'Bevlogenheid is geen prestatie. Het is de staat waarin jij, je werk en je omgeving resoneren. Zoals vogels die zonder plan samen de juiste richting vinden. Dat is sprankelen.'

De wind trekt aan over het Oudeland van Strijen. Het wordt toch wel even fris. Een groepje Brandganzen vliegt laag over het veld, als een trage golf in de lucht. Een groepje Putters is net geland in het veld. Wanneer een Buizerd plots verschijnt, schieten de kleine vogels de lucht in – één collectieve reflex. 'Zie je dat?' zeg ik. 'Op de grond ben je een *sitting duck* – kwetsbaar. In de lucht ben je wendbaar. Daarom vliegen ze op zodra gevaar dreigt.'

'Daar zit voor mij meteen een brug naar werk en teams,' zegt Viktor. 'Niet wegvliegen, maar een stap naar ruimte: even boven je reflex uit. Niet vluchten, maar bewegen. De lucht opzoeken, perspectief pakken.'

We praten over mensen die vastzitten in hun baan. 'Wat als je ongelukkig bent in je werk?' vraag ik. 'Moet je dan weggaan?' Viktor schudt zijn hoofd. 'Niet meteen. Boos worden op je baas is het makkelijkst – maar dan geef je de regie weg. Begin met onderzoeken wat er nog wél klopt. Misschien zit je op de juiste plek, maar gebruik je je talenten niet meer. Bevlogenheid verdwijnt vaak niet omdat het werk verkeerd is, maar omdat de balans zoek raakt tussen wat energie geeft en wat energie kost.'

Ik vertel over de Pauwer-pose, een oefening waarin je letterlijk ruimte inneemt.

Viktor glimlacht. ‘Ja, die ken ik van Amy Cuddy – en ik vind het prachtig dat jij er de Pauw van hebt gemaakt. Want het gaat niet om stoer doen, maar om energie. Soms moet je letterlijk in een andere houding stappen om moed te voelen. Door je lichaam te gebruiken, verandert vaak ook hoe je je voelt. Niet als truc, maar als ingang.’

Hij waarschuwt: ‘Je hoeft niet buiten jezelf te treden. Blijf authentiek. Maar gooi er gerust wat peper bij: iets meer stevigheid in je stem, in je mimiek, in je houding. Stress is niet altijd de vijand – zolang je er niet in blijft hangen. Het is de brandstof van verandering.’

Ik vertel over de Gekke Papegaai – het stemmetje in je hoofd dat oude overtuigingen napraat. Viktor knikt enthousiast. ‘Ja, die ken ik! Ik noem dat de interne criticus. Die zuigt energie. Het is de stem die zegt: “*Je kunt het niet, je hoort er niet bij, hou je klein.*” En dat stemmetje is vaak de echo van het FOPO-effect waar we het eerder over hadden – *fear of people’s opinions*. De angst voor de duim omlaag.’ Hij verwijst naar een methode uit de positieve psychologie: *voice dialogue*. ‘We hebben niet één innerlijke stem, maar een heel orkest,’ legt hij uit. ‘De criticus is luid, maar er zijn ook andere delen: de dromer, de doener, de zorgzame, de rebel. Als je leert luisteren, hoor je wie er aan het woord is – en kun je kiezen wie de microfoon krijgt.’

‘Veel mensen zeggen: “Zo ben ik nu eenmaal,” zegt Viktor. ‘Maar dat is zelden waar. Je bent zo – nóg. Dat is het verschil tussen een *fixed mindset* en een *growth mindset*. Groei begint met bewustzijn: merken wat je doet, en dan oefenen met een ander antwoord. Kleine experimenten in het hier-en-nu.’

De lucht boven de polder is helder. In de verte zit een Buizerd roerloos op een paal. ‘Zie je hem?’ vraag ik aan Viktor. ‘Kijk, daar achter de ganzen.’ We kijken door de telescoop. ‘Wauw’ zegt Viktor, ‘wat geweldig mooi zeg’, vervolgt hij na een stilte. ‘Vogels mediteren niet – ze *zijn* meditatie.’

Terwijl we teruglopen, landt een groepje Vinken in de struiken. In de verte trekken nog meer ganzen over. Viktor kijkt omhoog en zegt: 'Samenwerken is eigenlijk precies dat: bewegen in afstemming. In teams zie ik vaak dat mensen proberen iemand te zijn die ze niet zijn. Ze nemen rollen op zich die niet bij ze passen.'

Hij blijft even stil en citeert dan uit zijn hoofd:

'Ik ben ik en jij bent jij.

Ik ben ik niet als jij jij niet bent.

En als ik ik niet ben, en jij jij niet,
zijn we samen dan nog wel wij?'

'Dat gedicht vat het voor mij samen,' zegt hij. 'Echte samenwerking begint bij authenticiteit. Niet iedereen hoeft hetzelfde te doen, maar iedereen moet zichzelf mogen zijn. Anders verliezen we de vonk. De sprankeling.' Hij noemt het een verborgen valkuil in organisaties: 'We belonen mensen vaak voor gedrag dat ver van hun kern afstaat. Iemand die eigenlijk creatief is, krijgt complimenten voor structuur. En voor je het weet, raak je verwijderd van je sprankeling. Dan brand je op in een rol die niet van jou is.'

Hij kijkt nog één keer naar de lucht. 'Teams bloeien als iedereen kan vliegen vanuit de eigen vleugelslag. Niet synchroon door dwang, maar door resonantie.'

We staan stil op een kruispunt van paden. Ganzen trekken gakkend over, een Buizerd cirkelt boven het land, onverstoorbaar. 'Burn-out,' zeg ik, 'het lijkt steeds meer mensen te treffen. Hoe komt dat volgens jou?'

Viktor zucht even. 'De digitalisering, de voortdurende versnelling, de prikkelstorm – we raken overbelast, niet alleen op het werk maar overal. De grootste vaardigheid van deze eeuw wordt: rust leren vinden in de gekte.'

Hij kijkt naar de lucht, waar een groepje Graspiepers voorbij vliegt. Dansend tegen de wind in. 'Dat is het rare,' zegt hij. 'Rust is geen schoolvak. We leren wel rekenen, maar niet vertragen.'

Ik vraag of burn-out eigenlijk niet iets positiefs is.

Viktor denkt even na. ‘Niet voor iedereen,’ zegt hij. ‘Maar als je ernaar luistert, kan het een *wake-up call* zijn. Pijn is vaak de prikkel die nodig is om te beseffen: het moet anders. Dan wordt burn-out geen eindpunt, maar een begin.’

Hij glimlacht. ‘Ik zeg weleens: ben je gefrustreerd? Gefeliciteerd. Want dan beweegt er iets. Frustratie is vaak het teken dat je ziel iets anders wil dan je agenda.’

Terwijl we verder lopen, landen vijf Veldleeuweriken in het gras. Viktor zegt: ‘We zijn elkaar massaal in hokjes aan het duwen. Maar in werkelijkheid is diversiteit geen bedreiging, het is de zuurstof van samenwerking. Elk team, elke organisatie heeft verschillende karakters nodig. Zoals in de natuur – haal één soort weg en het ecosysteem stort in. Zo is het in teams ook. Je hebt de drijvers, de denkers, de dromers, de doeners. Samen vormen ze de zwerm. Haal er één uit balans en het geheel wankelt.’

Ik vraag wat zijn belangrijkste tip is voor leiders die willen dat hun team beter samenwerkt. Hij denkt even, dan zegt hij: ‘Investeer in *zachte tijd*, waarin even niks moet. We leven in een harde tijd vol klokken, deadlines en vergaderingen die achter elkaar doorgaan. Alles gaat in blokken van zestig minuten. Maar echte samenwerking ontstaat niet in harde tijd, maar in ruimte. In vertraging. In luisteren.’ Hij kijkt me aan. ‘Zachte tijd is tijd voor aandacht, reflectie, herstel. Tijd waarin mensen elkaar echt zien. Waar ogen en oren openstaan voor wat niet gezegd wordt.’ Hij lacht. ‘In jouw vogeltaal is dat de rui – de periode waarin vogels even niet vliegen om hun veren te vernieuwen. Ze trekken zich terug op veilige plekken. Dat zouden mensen ook vaker moeten doen.’

Ik beaam dat. ‘Vogels vliegen niet constant. Ze rusten, kijken, poetsen, zoeken voedsel en vliegen nu en dan eens naar andere plekken. Maar meestal hebben ze geen haast. Dat ritme moeten wij ook hervinden.’

‘We zitten te veel achter schermen,’ zegt Viktor. ‘Zelfs tijdens de

lunchpauze blijven we binnen. Terwijl een wandeling van dertig minuten je hersenen reset. En ben je manager en zeg je dat je daar geen tijd voor hebt? Dan moet je juist een uur wandelen.' We lachen.

'Dat is mooi,' zeg ik.

'Ja,' zegt hij. 'Want in die wandeling, in dat *ontfocussen*, komt de creativiteit terug. Problemen lossen zich dan vanzelf op – niet door harder te werken, maar door anders te ademen.'

We zijn aan het eind van onze wandeling door het Oudeland van Strijen. In de verte trekken ganzen in V-formatie. Viktor kijkt ze na. 'We leven in een wereld die versnelt,' zegt hij. 'Maar wie de lucht in wil, moet leren vertragen. Alleen dan ontstaat ruimte om te resoneren – met jezelf, met anderen, met het leven.'

Even is het stil. De Buizerd stijgt op van de paal. 'Daar gaat hij,' zeg ik.

Viktor glimlacht. 'Dat is het beeld dat ik meeneem,' zegt hij. 'Rustig. Gefocust. Op eigen kracht. Bevlogen, niet opgejaagd.'

© 2026 Adriaan Sleuwenhoek en Uitgeverij Unieboek | Het Spectrum

Dit tekstgedeelte is afkomstig uit *Bevlogen met Vitamine V – De lessen van vogels voor een geïnspireerd leven*.

Deze pdf mag door Optimaal Talent worden gedeeld en gepubliceerd op de eigen website en andere digitale uitingen, uitsluitend in de vorm waarin deze is verstrekt en met duidelijke bronvermelding van boek, auteur en uitgever.

Commercieel gebruik, bewerking, overname in andere publicaties of verspreiding via andere kanalen is niet toegestaan zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Adriaan Sleuwenhoek en Uitgeverij Unieboek | Het Spectrum. Alle overige rechten voorbehouden.