

# Inhoudsopgave

|  |            |
|--|------------|
| Met Adriaan de natuur in – Eddy Zoëy   | 7          |
| Inleiding – Een ontmoeting die alles kantelde                                    | 11         |
| Zo lees je dit boek  | 15         |
| <b>Deel 1 – Landen in het nu</b>   | <b>19</b>  |
| Buiten als vertrekpunt – In gesprek met holistisch huisarts Susanna van de Waerd | 23         |
| <b>Hoofdstuk 1 – Buiten: De helende kracht van natuur en vogels kijken</b>       | <b>29</b>  |
| <b>Hoofdstuk 2 – Leren leven in het nu</b>                                       | <b>39</b>  |
| <b>Deel 2 – Van rust naar richting</b>   | <b>49</b>  |
| <b>Hoofdstuk 3 – Introspectie: naar binnen kijken zonder oordeel</b>             | <b>53</b>  |
| <b>Hoofdstuk 4 – Reflecteren: betekenis herkennen in wat zich herhaalt</b>       | <b>65</b>  |
| <b>Hoofdstuk 5 – Doen: beginnen ondanks aarzeling</b>                            | <b>75</b>  |
| <b>Hoofdstuk 6 – Doen: blijven bewegen als het moeilijk wordt</b>                | <b>83</b>  |
| <b>Deel 3 – Blijven bewegen met vrijheid, veerkracht en focus</b>                | <b>91</b>  |
| Aandacht is richting – In gesprek met focusexpert Oscar de Bos in Waverhoek      | 95         |
| <b>Hoofdstuk 7 – Vrijheid: kiezen waar je bij blijft</b>                         | <b>101</b> |

|   |     |
|---|-----|
| <b>Hoofdstuk 8</b> – Veerkracht: blijven staan zonder te forceren                                     | 109 |
| <b>Hoofdstuk 9</b> – Focus: blijven bij wat ertoe doet  | 119 |
| <b>Hoofdstuk 10</b> – Rui: accepteren dat je soms kwetsbaar bent                                      | 129 |
| <b>Deel 4 – Bewegen met vertrouwen</b>  | 139 |
| Op je plek in de zwerm – In gesprek met leiderschapscoach Viktor Steijger in het Oudeland van Strijen | 143 |
| <b>Hoofdstuk 11</b> – Resonantie: de kracht van afstemming  | 153 |
| <b>Hoofdstuk 12</b> – Leiderschap met vleugels: invloed vanuit vertrouwen                             | 163 |
| <b>Hoofdstuk 13</b> – De cirkel van Vitamine V  | 171 |
| Epiloog – Waar dit boek ophoudt   | 175 |
| Nawoord – Dankbaar onderweg   | 179 |
| Bronnen & inspiratie  | 183 |
| Over de auteur – Adriaan Sleenwenhoek   | 187 |

MET ADRIAAN DE NATUUR IN:

## Eddy Zoëy

**M**et Adriaan op pad de natuur in gaan, is zen. Uiteraard is het veel meer dan dat. Het is namelijk ook bijzonder leuk, gezellig, leerzaam, en ik denk zelfs dat een dagje Aadjie (zoals ik 'm noem) je terugbrengt naar de kern. Welke kern? In mijn geval die van het rustige, nieuwsgierige, bewonderende kind zijn. Ik zal een jaar of 10 zijn geweest toen ik een spreekbeurt moest doen op school. Niet iets waar ik een hekel aan had, een halfuur ergens een punt aan lullen, maar: waaróver dan? Vogels! Mijn vader wees wel eens een stilstaande vogel in de lucht aan, en zei dan op z'n Twents kortaf: 'Torenvalk!' Vogel op een paaltje langs de weg? 'Buizerd!' In het bos geroffel op een boom: 'Specht!' Dat er meerdere soorten spechten bestonden wist ik toen ook nog niet. Ik struinde de bieb af en vond een boek met een subtitel in de trant van 'meer dan 400 Nederlandse vogelsoorten'. Het eerste wat ik dacht, was: 400 verschillende vogelsoorten? Echt? Dan kijk ik niet goed! Ik sloeg het boek open en zag vogels die ik enkel meende te herkennen van televisiedocumentaires over verre landen. Als je als kind plaatjes ziet van een hop, bijeneter of ijsvogel, en je kennis reikt qua herkenning van vogels niet heel veel verder dan die van de huismus, geloof je gewoon niet dat zulk prachtig gekleurd gevederd spul ook in de Nederlandse natuur te vinden is.



Het vogelboek van de bieb las ik van voor naar achter en van achter naar voor, en bij elk plaatje wilde ik de naam van het beestje onthouden. Ik droomde dat ik de coolste exemplaren vanaf dat moment ook in het echt, in de vrije natuur ging zien. Mijn vader legde uit hoe ik bij een natuurgebied kon komen op de fiets, en zo peddelde ik naar het Wierdense Veld, een klein heidegebied waar een heuse upgrade in vogelwaarnemingen mogelijk moest zijn. Aan de Wulpenweg (*what's in a name*) was het meteen raak. Binnen de eerste tientallen meters zag ik zowel een roodborsttapuit als een tapuit, en ik was óm! Eenmaal thuis legde ik mijn broer, met het vogelboek in mijn hand, uit dat 'deze én ook déze vogel, dáár in het wild rondvliegen'. Nou, dat wilde hij dan weleens zien, en toen ik ze een uur later opnieuw kon aanwijzen stonden we allebei te dansen van geluk. Het werd een heel ding op school. Nog een paar vriendjes wilden mee, en leraren kwamen met ansichtkaarten van vogels naar me toe om te vragen wat erop te zien was (de naam stond op de achterkant, en zo controleerden ze dat op waarheid). Voor de spreekbeurt kreeg ik een 9.

## INLEIDING

# Een ontmoeting die alles kantelde

**I**k was een jaar of elf toen ik na een zware schooldag het smalle paadje langs de sloot koos. Het was mijn schuilplek; een stukje groen waar ik me kon onttrekken aan een wereld die te hard voelde. Pesten laat geen blauwe plekken achter, maar het drukt wel op je borst. Op dat beschutte pad kon ik even ademen. Op zo'n middag, terwijl mijn gedachten zwaar waren, klonk een heldere fluittoon. Ik keek op. Tussen de bladeren, op een tak vlak voor me, zat een Goudvink. Zijn rozerode borst lichtte op tegen het grijze licht. Hij bewoog niet. Alsof hij er gewoon was, precies op het moment dat ik hem nodig had. In een paar seconden ontspande mijn lichaam. Mijn ademhaling werd rustiger, mijn schouders zakten. In plaats van die bekende knoop in mijn maag ontstond er ruimte. Toen de vogel wegvloog, bleef dat gevoel achter – licht, helder, alsof er in mij een raam werd opengezet. Ik rende naar huis om over de Goudvink te vertellen.



Zulke momenten kondigen zich niet aan. Ze dienen zich aan terwijl je onderweg bent, vaak op plekken waar je al vaker bent geweest. Op een stoep, langs een sloot, in een park of achtertuin. Ze ontstaan niet doordat je ernaar zoekt, maar doordat je even blijft waar je bent. Omdat je kijkt, luistert en niet meteen doorgaat. Vogels raken iets in ons aan wat we vaak missen. Niet door uitleg of analyse, maar door hun manier van zijn en bewegen. Vitamine V\* is wat we leren van vogels wanneer we hun manier van kijken, bewegen en afstemmen toelaten in ons eigen leven.

Je hoeft er niets voor te doen. Je loopt door de wijk en ergens zingt een Merel op een dakrand. Een Huismus schiet op uit de struik bij de voordeur. Hoog boven de straat glijdt een Kauw langs de gevels. Vaak zijn het geen grote momenten. Ze duren maar een paar seconden en verdwijnen net zo snel als ze verschijnen. En toch gebeurt er iets; je aandacht verschuift, je lichaam reageert voordat je er woorden voor hebt. Even ben je niet bezig met wat nog moet of wat net was, maar met wat er nu is. Dat is de plek waar vogels ons steeds weer naartoe brengen. Niet door iets te vragen, maar door er te zijn.

Meestal merk je het nauwelijks op. Je loopt alweer door, pakt je telefoon, denkt aan wat nog moet. Het moment glijdt voorbij zonder dat het blijft hangen. Niet omdat het onbelangrijk is, maar omdat het geen beroep op je doet. Vogels dringen zich niet op. Ze wachten niet tot je kijkt. En juist daarin zit hun kracht. Ze laten zien hoe zelden we echt blijven bij wat zich aandient en hoe anders het voelt als we dat wel doen. We zijn niet verleerd om te kijken, maar we zijn het wel gaan overslaan. Ons tempo ligt vaak te hoog om te blijven bij wat zich aandient. We reageren sneller dan dat we waarnemen. We ge-

\* Een kleine noot vooraf: in dit boek schrijf ik vogelnamen met een hoofdletter. Niet omdat het moet, maar omdat het voor mij klopt. Een Goudvink of Merel is geen object; het is een levend individu dat iets kan betekenen in een mensenleven.

## In gesprek met holistisch huisarts Susanna van de Waerdt

**S**usanna van de Waerdt werkt als holistisch huisarts en daarnaast heeft zij haar eigen praktijk Natuurlijk Heel. In de spreekkamer ziet ze dagelijks mensen met klachten die zich niet makkelijk laten vangen in één diagnose. Er is geen sprake van een acute ziekte, er is geen duidelijke afwijking, maar het lichaam loopt toch vast.

We ontmoeten elkaar aan de rand van de Hoorneboegse Heide. Het is geen decor, eerder een medespeler. Het gesprek komt hier vanzelf anders op gang dan binnen. Minder gericht op oplossen, meer op waarnemen. Alsof het landschap de toon zet. Terwijl we de heide op wandelen, vertelt ze hoe vaak gesprekken over leefstijl en herstel pas laat worden gevoerd. Meestal nadat klachten zich al hebben vastgezet. Terwijl de signalen er vaak eerder waren – subtiel, maar aanwezig. Het lichaam sprak al, alleen werd er niet naar geluisterd. Wanneer je naar buiten gaat, verschuift dat perspectief. Gezondheid wordt hier minder iets van losse onderdelen en meer iets van samenhang. Lichaam, omgeving, ritme. Het lijkt vanzelfsprekend, maar dat is het niet meer. Op een open stuk horen we een hoog, iel geluid. Een Vuurgoudhaantje. We zien het niet. Alleen het geluid, even, dan weer weg. Het vraagt niets van ons. Geen herkenning, geen actie. Alleen luisteren. Susanna staat stil en zegt dan: ‘Het is eigenlijk verwonderlijk dat we moeten ‘herleren’ hoe erg we zelf onderdeel zijn van de natuur.’

Die zin blijft even hangen. Ze vertelt hoe gezondheid in onze

cultuur steeds meer is losgekoppeld van omgeving. Alsof het lichaam op zichzelf staat. Terwijl die omgeving voortdurend invloed uitoefent: ondersteunend of juist belastend. Voor Susanna is buiten zijn geen extraatje. Geen advies boven op een toch al volle lijst. Het is een voorwaarde. Ze noemt ook de stoffen die bomen afgeven – fytonciden – en hoe die de natuurlijke afweer van je lichaam ondersteunen. ‘Je kunt je er letterlijk vitaler van voelen.’ Buiten is een plek waar het lichaam andere signalen ontvangt dan binnen, tussen muren, schermen en geluid.

Het gesprek schuift bijna ongemerkt richting aandacht. Niet als abstract begrip, maar als iets lichamelijks. Wat het doet met je adem, je spierspanning, je tempo. Susanna beschrijft hoe ze in haar werk steeds vaker mensen ziet bij wie het stresssysteem niet meer echt uit gaat – zichtbaar in gespannen schouders, een hoge ademhaling, slecht slapen. Geen paniek, geen crisis, maar een voortdurende lichte alertheid op de achtergrond. In de natuur gebeurt iets anders. Niet als truc, maar omdat de omgeving minder vraagt. Je hoeft niets te volgen, niets te verwerken, niets terug te sturen. Aandacht mag dwalen.

In het bos horen we een specht roepen. We blijven staan en kijken. Er is geen beweging te zien, alleen geluid. Even later weer, iets verderop. We zien hem niet. En dat is precies goed. Het kijken zonder vinden vraagt geduld, maar het lichaam lijkt dat moeiteloos te accepteren. Een stukje verderop beweegt er ineens van alles tegelijk in een groepje bomen. Het is een groep mezen: Koolmees, Pimpelmees, Staartmees. En daartussen, minder opvallend maar onmiskenbaar anders: een Kleine Bonte Specht. Hij klimt langs een dunne tak, op zoek naar voedsel. Ik zet de telescoop neer en zoek de vogel op. Hij is prachtig in beeld, helemaal in zijn element daar boven in de boom. We kijken allebei een tijdje, tot hij wegvliegt in die typische golvende spechtenvlucht. Susanna merkt op hoe zeldzaam het is geworden om lan-

## HOOFDSTUK 1

# Buiten: De helende kracht van natuur en vogels kijken

**E**r zijn periodes geweest waarin naar buiten gaan voor mij het enige was wat me nog een beetje ruimte gaf. Dagen waarop mijn hoofd zo vol zat dat zelfs simpele taken zwaar voelden, en elke mail, elk appje, als een extra hindernis op mijn pad kwam. Toen ik op de rand van een burn-out balanceerde, liep ik kleine ommetjes dicht bij huis. Geen lange wandelingen, soms alleen tot de hoek van de straat en weer terug. Meer kon ik niet; mijn lichaam trok de grens.

Op een van die ochtenden hield ik onverwachts stil bij een beukenhaag. Ik probeerde niet te vechten tegen wat ik voelde; ik probeerde rustig te blijven. Daar, tussen het matte groen van de bladeren, landde een Roodborstje op een tak op armlengte afstand. Niet schuw, niet gehaast – bijna alsof het even met me meevloog. Zijn borst gloeide zacht oranje in het vlakke licht. Mijn ogen bleven bij hem hangen. Ik hoefde even niets te denken. Misschien herken je dat zelfook: dat één klein, levendig moment je aandacht opeist voordat je hoofd er iets van vindt. De wereld werd even overzichtelijker. Mijn ademhaling werd een fractie dieper. Er veranderde niets aan mijn agenda, niets aan mijn problemen. En toch was er iets anders: ik voelde weer waar ik stond. De draaikolk van problemen, zorgen en doemscenario's stond – in elk geval voor even – niet meer voorop. Dat moment duurde maar een paar seconden, maar het was genoeg om iets in mij in gang te zetten. Buiten deed wat ik binnen al weken niet meer voor elkaar kreeg: het haalde me uit mijn hoofd en terug in mijn lichaam. Niet door een oefening, niet door wilskracht, maar omdat ik een

*paar passen over de drempel had gezet en iets levends me daar op-  
ving.*

Wanneer ik terugdenk aan deze periode, denk ik vooral aan hoe snel mijn lichaam buiten reageerde. Vaak sneller dan mijn verstand kon volgen. Binnen bleef ik malen, plannen en analyseren – alsof mijn hoofd op een loopband stond die ik niet meer kon stilzetten. Maar zodra ik buiten een paar minuten stilhield, gebeurde er iets eenvoudigs en wezenlijks: mijn tempo zakte. Het was geen bewuste keuze, maar buiten was voor mij precies goed. Buiten bood de prikkels die mijn lichaam nodig had. Achteraf zie ik dat dit soort momenten zich vaak zo aandienen: klein, nabij en onverwacht.

#### **Vogelwijsheid – Het Roodborstje: nabijheid als ingang**

Het Roodborstje verschijnt vaak precies op het moment dat je even blijft stilstaan. Hij komt tevoorschijn uit een haag of struik, landt op een laag takje en kijkt rustig om zich heen. Zijn borst gloeit warm oranje in het licht. Zijn bewegingen zijn klein en doelgericht: een hupje, een korte pauze, een draai van de kop. Hij houdt afstand, maar dichtbij genoeg om je aandacht te vangen. Er zit niets groots in zijn gedrag. Geen haast, geen plan. Hij verschijnt, zingt en verdwijnt weer. Juist daarin zit de kracht. Het Roodborstje vraagt geen inspanning en geen voorbereiding. Zijn aanwezigheid nodigt uit tot aandacht zonder voorwaarden. Niet door iets toe te voegen, maar door iets toe te laten.

#### **Les**

Herstel begint in het kleine. Eén moment van nabijheid kan genoeg zijn om je lichaam een fractie te laten ontspannen.

## HOOFDSTUK 2

# Leren leven in het nu

*Het was winter, zo'n dag waarop het licht dof blijft en de lucht nergens openbreekt. Mijn vader en ik stonden op de dijk langs de Oostvaardersplassen. De wind streek laag over het water en duwde het riet in lange, matte golven. Alles om ons heen had dezelfde grijze toon – lucht, land, water – alsof de dag zichzelf inhield. Ik was negen. Mijn handen diep in mijn jaszakken, mijn kraag opgetrokken. En toch zat er iets warm in mij: een stille spanning, dat verwachtingsvolle gevoel dat je soms hebt wanneer je weet dat er iets bijzonders kán gebeuren, zonder dat je weet wat. We zeiden weinig. Je hoorde het zachte schuren van rietstengels tegen elkaar en onze adem die meteen oploste in de koude lucht. Mijn blik gleed steeds opnieuw over het riet, achter het water langs de horizon, zoekend naar een beweging, een silhouet, een teken.*



### HOOFDSTUK 3

## Introspectie: naar binnen kijken zonder oordeel

**H**et gebeurde op een vroege ochtend langs de Heidebloemallee in de buurt van Ede, een prachtige laan op de Veluwe met aan weerszijden oude beukenbomen. De lucht rook nog naar de nacht: koel, een beetje vochtig. De beuken stonden stil om me heen, hun stammen hoog en recht, alsof ze het pad vasthielden. Ik kwam hier vaker, maar die ochtend voelde anders nog vóór ik iets zag. Een kleine verschuiving, ergens tussen borst en keel. Mijn ademhaling ging een fractie langzamer. Ik bleef staan zonder dat ik daar bewust voor koos. Pas daarna keek ik omhoog.

In een holte van een oude beuk zat een Bosuil. Roerloos. Zijn veren lagen strak om zijn lichaam, hij had zijn ogen halfopen, niet scherp ergens op gericht. Alsof hij de hele laan tegelijk in zich opnam. Er was niets indrukwekkends aan zijn houding. Geen spanning, geen alertheid. Juist daardoor bleef ik staan. Mijn voeten leken zwaarder in het pad te zakken. En terwijl de uil niets deed, merkte ik hoe snel ik zelf door wilde. Hoe mijn aandacht vaak al bij de volgende stap was, nog voor mijn lichaam er is.

Het was geen inzicht, geen herinnering, geen gedachte die zich aandiende. Het was een lichamelijk moment. Een signaal dat pas opviel omdat ik niet verder liep. De uil keek niet naar mij. Hij keek ook niet weg. Hij was er. En juist die vorm van aanwezig zijn maakte iets in mij zichtbaar. Alsof mijn binnenwereld zich liet zien op het moment dat ik stopte met duwen.



### **Plek van... Introspectie: de Heidebloemallee bij Ede**

De Heidebloemallee bij Ede is een laan die weinig van je vraagt. Hoge beuken staan in een rustig ritme langs het pad, hun stammen dicht genoeg bij elkaar om het licht te filteren, maar open genoeg om niet te benauwen. Het geluid is er nooit helemaal weg, maar wel gedempt – alsof alles zich één toon lager afspeelt. Wanneer je hier loopt, verandert je tempo bijna ongemerkt. Niet omdat je besluit langzamer te gaan, maar omdat de omgeving niets haastigs oproept. Je kijkt er vanzelf zonder haast. Je aandacht hoeft nergens naartoe. In die ruimte wordt zichtbaar wat je anders makkelijk voorbijloopt.

De Heidebloemallee heeft die kwaliteit. Ze nodigt niet uit tot nadenken, maar tot waarnemen. Tot zien wat er gebeurt wanneer je niets hoeft te doen. Gedachten komen en gaan, maar krijgen geen grip. Wat overblijft is eenvoudig: het ritme van de bomen, het zachte licht, de aandacht die niet voor-

## In gesprek met focusexpert Oscar de Bos in Waverhoek

**W**e ontmoeten elkaar op de parkeerplaats aan de zuidkant van Waverhoek, een prachtig moerasgebied ten zuiden van Amsterdam. Nog voor de auto op slot is, trekt een luidruchtige V-formatie Kolganzen over. Achter ons, aan de horizon, steken de kantoorkolossen van de Amsterdamse Zuidas boven de horizon uit. Oscar wijst even naar de torens, dan naar het water en het riet. ‘Mooi decor om het over aandacht te hebben,’ zegt hij. Ik vertel over Vitamine V: een praktische manier om via vogels weer rust, richting en hernieuwde aandacht in je leven te brengen en hoe de BIRD-methode mensen weer bevroegen kan maken.

‘Dus jij kijkt van buiten naar binnen,’ zegt Oscar. ‘Via vogels naar het brein. Ik doe het juist andersom: van binnen naar buiten.’ Hij vertelt hoe hij als programmeur en ondernemer uiteindelijk uitkwam bij focus. Met Focus Academy helpt hij organisaties om minder versnipperd en dieper geconcentreerd te werken. ‘Gemiddeld wisselt iemand achter een computer nu om de 44 seconden van aandacht,’ zegt hij. ‘Tien, twintig jaar geleden was dat nog ruim twee minuten. Statistisch een prachtig dalende lijn, maar inhoudelijk een drama.’

We lopen het pad op, de wind trekt door het riet. ‘We hebben als mens een enorm vermogen tot focus,’ zegt Oscar, ‘maar we laten het verdampen in micro-taken. Tenzij je er bewust iets mee gaat doen.’ Ik vertel hoe mensen na een workshop Vogels Spotten vaak zeggen: ‘Ik kan nooit meer normaal buiten zijn, ik zie overal vo-

gels.’ Dat bevestigt zijn punt: wat er in je hoofd gebeurt, bepaalt wat je buiten ziet.

Even later landt een Blauwe Reiger aan de waterkant. Voor mij is hij het beeld van geduld: eindeloos wachten tot het juiste moment. Oscar knikt en zegt: ‘Timing is een bijna vergeten vaardigheid. We willen alles nú: reageren, mailen, appen, beslissen. Terwijl meesterschap – in sport, vakmanschap, leiderschap – juist draait om toeslaan op het juiste moment. We zouden allemaal wat Blauwe Reiger-mentaliteit kunnen gebruiken.’

Over het water ineens een golf van paniek: klapwiekende vleugels, geroep, opspattend water. Alle vogels vliegen op, inclusief de ganzen. ‘Typisch Zeearend-alarm,’ zeg ik. ‘Vogels zien zo’n roofvogel eerder dan wij.’ Maar het is waarschijnlijk vals alarm. De rust keert al snel terug. Oscar haakt aan bij het onderwerp stress. ‘Bij acuut gevaar krijg je een stoot adrenaline, daarna blijft cortisol langer in je lijf hangen. Daarom kun je je uren na een onrustig moment nog opgefokt voelen. En op kantoor gebeurt hetzelfde: ping, mail, overleg, nog een ping. Je lichaam krijgt geen tijd om echt terug te schakelen naar een rustige staat.’

Wat helpt? ‘Eerst: geen nieuwe prikkel,’ zegt hij. ‘Dan: lopen, naar buiten kijken, desnoods een powernap.’

‘Of ga vogels kijken,’ zeg ik.

‘Dat is ook een goeie,’ beaamt Oscar. ‘Rusten is geen luxe, het is fysiologische hygiëne.’

We praten verder over rust en onderhoud. Over de rui, dagelijks veren poetsen en slapen. Vogels doen de dingen veel meer instinctief op het moment dat het nodig is. Oscar vertelt over zijn werk. ‘Mijn missie is niet om heel Nederland “hyperproductief” te maken,’ zegt hij. ‘Ik wil organisaties helpen om weer langzamer en meer gedegen te denken. Minder ruis, meer diepte. Je hoeft niet méér te doen, je moet beter richten.’ Hij vat het samen in één zin die blijft hangen: ‘Aandacht is richting. Zonder richting blijft aandacht losse energie. Met richting wordt het warmte en soms zelfs vuur.’

Dan komt een Torenvalk in beeld, biddend boven de polder. Het is een vrouwtje. Haar vleugels werken hard, haar kop blijft stil op één punt gericht. Ik laat Oscar door de telescoop kijken. ‘Dit is focus,’ zeg ik. ‘Alles beweegt, behalve de kop.’ Oscar lacht. ‘Prachtige metafoor voor werken in een drukke wereld: de wind gaat niet weg, maar jij houdt je hoofd recht.’

Ik vraag wat mensen als eerste kunnen doen om meer focus te krijgen. Oscar begint niet bij een nieuwe app, maar bij een diagnose. ‘Waar komt jouw afleiding vandaan? Van buiten – meldingen, collega’s? Van binnen – onrust, emoties? Van het werk zelf – te vaag, te saai? Of van lage energie – slechte nachten? Pak dan pen en papier,’ zegt hij. ‘Teken je dag, je week, je jaar. De meeste mensen ontdekken in vijf minuten: dit is gewoon niet handig ingedeeld. Dan kun je pas echt gaan sturen.’

We lopen verder over het modderige pad tussen het riet. We komen op het thema vervelen. ‘Wat vind jij daarvan: je vervelen?’ vraag ik. Oscar lacht. ‘In ons taalgevoel betekent “vervelen”: niks doen én het stom vinden. Maar niks doen zónder oordeel, dat is geen verveling meer – dat is herstel.’ Hij legt uit hoe het brein in rust overschakelt naar een soort standaardnetwerk: het Default Mode Network. ‘Het voelt misschien alsof je niks doet, maar onder water gebeurt er van alles: opruimen, herinneringen opslaan, verbanden leggen. Cruciaal voor creativiteit.’ Het probleem is dat we die momenten hebben volgepropt met telefoonschermen. ‘In elk wachtmoment, elke lege minuut grijpen we naar een prikkel. Zo krijgt je brein nauwelijks nog de kans om te dagdromen.’

We staan even stil langs de dijk. ‘Dus het Default Mode Network trainen is in feite: niet meteen je telefoon pakken?’ vraag ik.

‘Precies,’ zegt Oscar. ‘In de rij bij de kassa, op het perron, op de wc, op de bank: laat tien keer per dag een klein “niets” bestaan. Dat is geen tijdverlies; het is investeren in je denkvermogen.’ Vogels kijken lijkt mij een mooie invulling ervan. Dat doe ik sowieso zelf altijd.

We lopen een stukje verder over de dijk. In een van de bosjes hoor ik Goudhaantjes. Miniatuurvogeltjes van vijf gram, maar wél in staat tot grote prestaties. ‘Dat vind ik zo fascinerend,’ zeg ik. ‘Zulke kleine vogeltjes leggen enorme afstanden af. In oktober heb ik ze meer dan eens gezien op de noordpunt van Texel. Vanuit zee komen ze dan aanvliegen. Laag boven het water. Zodra ze het strand over gevlogen zijn, duiken ze de duindoorns in. Daar kun je ze dan goed bekijken. Echt een bijzondere prestatie. Dat vraagt wel om enorme veerkracht.’

Oscar luistert en knikt. ‘Dat is eigenlijk een mooi beeld voor het brein,’ zegt hij. ‘Ons brein is net zo plastisch als zo’n Goudhaantje veerkrachtig is. Je kunt je gedrag veranderen. Je kunt andere keuzes maken. Zeg je: “Ik ben nu eenmaal zo”, dan sluit je de deur naar verandering.’ De metafoor landt mooi tussen ons in: het Goudhaantje als bewijs dat kleine vogels enorme afstanden kunnen overbruggen, precies zoals kleine ritme-aanpassingen grote verschillen in focus kunnen maken.



## Rui: accepteren dat je soms kwetsbaar bent

**D**e zon brandde op het vlonderpad in de Blauwe Kamer. Het was juli: droge grond, lage plassen, houten planken die licht meeveren onder elke stap. Tussen de bomen hing een stille middagwarmte. Ik hoorde alleen een paar vogels verderop en af en toe een blad dat bewoog in de lichte wind. Het water in de plassen stond laag. Donkere randen langs de oever, modder die al iets was ingedroogd. Een lage waterstand die past bij de zomer. Het was rustig en er was weinig beweging.

Ik liep langzaam over het vlonderpad richting de bomen. Mijn benen voelden zwaarder dan normaal; mijn stappen waren korter en het tempo was laag. Een week met veel afspraken en te weinig lucht zat nog in mijn lijf. Mijn ademhaling bleef hoog, mijn schouders licht vast. Zacht, maar onmiskenbaar aanwezig. Het soort spanning dat je pas merkt wanneer je even niets hoeft. Al van een afstand zag ik een Wilde Eend zwemmen. Een mannetje – niet met de diepgroene kop van het voorjaar, maar in zijn ruikleuren: matter, bruinig, veren die niet strak aansloten. Hij dreef langzaam naar het iets diepere deel van de plas, zonder doel of richting. Van dichtbij vielen zijn rafelige vleugels op. Losse veertjes, open plekken, alsof zijn lijf een paar weken nodig had om zichzelf opnieuw samen te stellen. Deze Wilde Eend was in de rui. Midden in de zomer, de periode waarin mannetjes hun vliegkracht tijdelijk kwijt zijn. Het is een vaste fase in hun jaar. Hij bewoog langzaam, met af en toe één peddelbeweging. Hij bleef liggen op het water, traag en gelijkmatig. Ik bleef staan. Mijn voeten voelden steviger op het hout. De spanning in mijn borst werd iets zachter. Er kwam opluchting – laag in

## In gesprek met leiderschapscoach Viktor Steijger in het Oudeland van Strijen

**W**e 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 vijftientig 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 Spreuwen: 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 slaappleaats 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 metafoer: 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-outklachten. Teams kunnen niet bevolgen 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