

De keuzes van Yara van Gendt

Leef vooral niet op de automatische piloot

Door: Hans Klippus

Yara van Gendt, een van de twee auteurs van *Leren revalideren*, heeft voor haar top-3 bewust voor boeken gekozen waar om zelfreflectie van de lezer wordt gevraagd. Ze adviseert mensen om vooral niet op de automatische piloot te leven. "Vraag je af wie je bent en wat je wilt en bedenk hoe je dat voor elkaar kunt krijgen."



1

Titel: *Wolfpack*

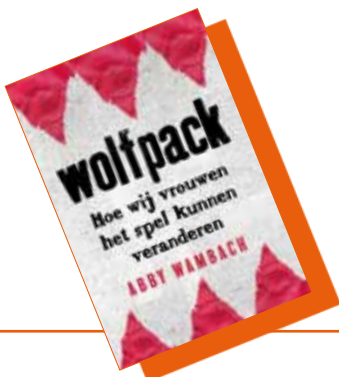
Auteur: Abby Wambach

Voormalig voetbalster Abby Wambach is wereldrecordhoudster qua gespeelde interlands. Ze kwam 225 keer uit voor de Amerikaanse ploeg, waarmee ze onder meer twee keer olympisch goud won en één keer wereldkampioen werd. In *Wolfpack*, na haar autobiografie haar tweede boek, spoort ze vrouwen aan om niet op de gebaande paden te blijven, maar hun eigen weg te kiezen. 'Hoe wij vrouwen het spel kunnen veranderen', staat er in de Nederlandse versie op de voorkant van het boek. Wambach beschrijft acht manieren om het 'oude spel' te veranderen. Onder anderen toptennisster Serena Williams prijst het boek aan. "Iedereen die leiderschap ambieert, zou dit boek moeten lezen."

Yara van Gendt: "Het is best een dun boekje, maar de boodschap die de schrijfster heeft, is heel krachtig. Wie veranderingen wil zien, moet zelf actie ondernemen. Samen staan we sterk! Het boek geeft positieve energie en biedt perspectief."

Waarom interessant voor coaches?

"Wambach spreekt in haar boek vrouwen aan, maar de boodschap geldt zeker ook voor mannen. Voor een coach betekent het dat hij van de gebaande paden mag aftreden en zijn eigen pad mag creëren. Toewijding en veerkracht zijn hierbij essentieel."



2

Titel: *Uit liefde voor jezelf*

Auteur: Gijs Jansen

Gijs Jansen is psycholoog en opleider in Acceptance and Commitment Therapy (ACT). Dat is een gedragstherapie die mensen helpt om flexibel om te gaan met obstakels. Jansen heeft verscheidene publicaties op zijn naam staan. In *Uit liefde voor jezelf* reikt hij de lezer technieken en oefeningen aan om 'meer uit het leven te halen'. Hij stelt dat moeilijke gevoelens en omstandigheden tot het basispakket van het leven behoren en dat het dan de kunst is om daar slim mee om te gaan. Jansen schreef onlangs ook een roman, *Kijken naar het feest*.

Van Gendt: "Wij bespreken in ons boek hoe geblesseerde sporters kunnen omgaan met vervelende gevoelens en gedachten die zij tijdens hun revalidatie zullen ervaren. Er tegen vechten heeft geen zin, accepteren, toelaten en vervolgens kunnen doen wat je wilt doen, is effectiever. In *Uit liefde voor jezelf* beschrijft de auteur op luchtige wijze zijn eigen ervaringen en stelt hij zich kwetsbaar op."

Waarom interessant voor coaches?

"Dat sporters voor een wedstrijd nerveus kunnen zijn, is heel normaal. Voor een coach is het belangrijk om de daarbij behorende gedachten en gevoelens te normaliseren in plaats van te relativiseren. Gevoelens wegpoetsen gaat niet, maar ook met spanning kan er goed worden gepresteerd."



3

Titel: *Drive*

Auteur: Mark Tuitert

Olympisch schaatskampioen Mark Tuitert dacht in de aanloop van zijn gouden race over 1500 meter in 2010 niet aan winnen, maar aan 'Epictetus en Seneca'. Hij gebruikt al heel lang de principes van deze en andere stoïcijnse filosofen om het hoofd te bieden aan de druk in zijn leven. In *Drive* beschrijft Tuitert tien praktische lessen waarmee de lezer voor elke situatie waarin hij of zij belandt, een stoïcijnse mindset kan trainen. Tuitert schreef het voorwoord van *Leren revalideren* en vertelt onder meer dat zelfs zijn blessures van belang zijn geweest voor het behalen van het ultieme succes: olympisch goud. Van Gendt: "Er zitten veel raakvlakken in het boek van Mark Tuitert en dat van ons. Een van onze gemeenschappelijke principes is: win door je niet op winnen te richten. Er zijn namelijk veel aspecten tijdens een revalidatietraject waar je geen invloed op hebt. Probeer je daar dan zo min mogelijk mee bezig te houden en concentreer je op de zaken die je wel kunt beïnvloeden. *Control the controllables*."

Waarom interessant voor coaches?

"Als coach is het verleidelijk om altijd maar bezig te zijn met het resultaat. Maar zoals Mark Tuitert beschrijft, is het resultaat niet wat voor geluk zorgt. 'Een kaart is handig, een kompas nog beter'. Wat zijn jouw waarden als coach? Waar sta jij voor? Als je daarnaar handelt, is het resultaat minder belangrijk."

