

Sport- en prestatiepsycholoog Jan Sleijfer:

# 'Je kunt pas presteren als je energie hebt'

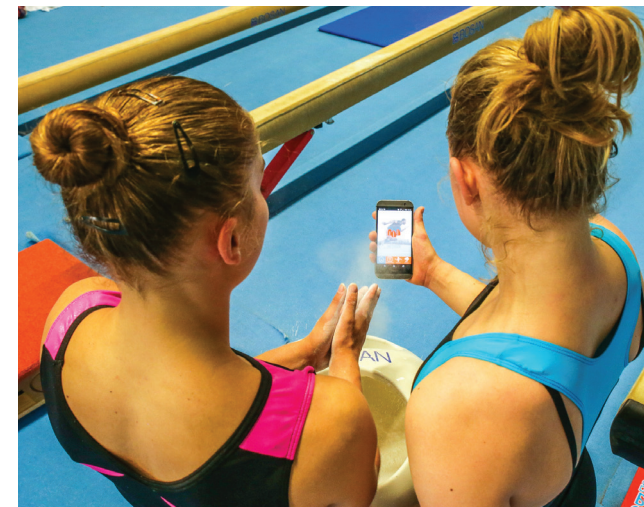
Volgens Jan plegen mensen onbewust roofoverval op hun lichaam en geest. "Ze putten zichzelf uit. De late thuiswerker denkt vaak: 'Ik slaap wel weer een nachtje bij' en de sporter negeert de pijntjes: 'Dat hoort bij topsport'. Maar daar gaat het niet om. Het is een wezenlijke gedragsverandering die nodig is om gezonder, fitter en mentaal veerkrachtiger te worden. Als je dat niet doet, dan kunnen vage klachten ineens leiden tot serieuze ellende zoals een burn-out, inspanningsastma, hartklachten of een vergrote kans op diabetes." De sporter ziet vervolgens zijn droom in duigen vallen en het bedrijf kampt met een hoog ziekteverzuim.

Jan onderscheidt vijf stappen op weg naar grotere persoonlijke veerkracht. "Als eerste gaat het er om dat men er zich bewust van wordt dat er drie batterijen zijn; denkkraft, gevoelskraft en lichaamskraft. Alledrie heb je nodig om een topprestatie te leveren, maar... zit elke batterij nog wel vol met genoeg energie? En, is men zich er van bewust dat die drie batterijen met elkaar communiceren?"

## DE DRIE-BATTERIJEN® APP

"Het opladen van je batterijen kost tijd," zegt Jan. Hij gaat standaard uit van een periode van 100 dagen om gewoontepatronen te laten doorbreken. Bij stap twee van zijn drie-batterijen® methode wordt een doel geformuleerd. Een doel geeft richting, werkt motiverend en kan aan het einde worden gemeten. Het doel wordt vervolgens opgeslagen in een zelf ontwikkelde app. Dagelijks word je – dat is de derde stap – automatisch herinnerd om vragen in te vullen. Het resultaat toont na een minuut niet alleen hoeveel energie je per batterij bent kwijtgeraakt, maar vooral ook hoeveel procent je bent verwijderd van je doel.

Bij stap vier ga je daadwerkelijk aan de slag om je denkkraft, gevoelskraft en de lichaamskraft te versterken. Een NLsportpsycholoog helpt daarbij. Deze werkt volgens het principe van 'blended learning'. "Dit is een concept waarbij sporters, werknemers of leerlingen leren door de combinatie van face-to-face sessies, een elektronische leeromgeving en leren in de praktijk.



Afhankelijk van je tijd en financiële middelen kies je bijvoorbeeld voor E-learning en meer skype-afspraken, in plaats van 'gewone' bezoeken aan de sport- en prestatiepsycholoog.

Keihard werken of voluit trainen en toch energie overhouden aan het einde van de dag? Het kan! "Of beter gezegd: Het moet!" zegt drs. Jan Sleijfer, sport- en prestatiepsycholoog. "Want het leveren van topprestaties op het werk of in de sport vraagt om energiemanagement." De turntoppers van turnvereniging Turnz, die op weg zijn naar de Olympische Spelen van Rio, leert hij om zélf de eigen batterijen op te laden. "Het is mijn ambitie om heel Nederland mentaal sterker en gezonder te maken."