

FLOW KUN JE TRAINEN

Het geluksmodel van het Instituut voor Positieve Psychologie (IvPP) vertelt ons dat flow een van de vijf cruciale factoren voor werkgeluk is. Het gevoel dat je helemaal opgaat in wat je doet. Je bent bevoegen, geconcentreerd, vergeet de tijd, vergeet jezelf en je voelt je na afloop heel voldaan. De vraag is hoe je in die flow komt. Zeker is dat het je (helaas) niet in de schoot valt. Het goede nieuws? Je kunt het trainen, bijvoorbeeld in een golfchallenge.

Tekst: Jeroen Jonk | Beeld: Frank van Gool

Of je nou golfvliehebber bent of niet, je wilt waarschijnlijk graag weten hoe je jouw flow kunt activeren. En als je in flow bent, brengt dat niet alleen jou veel goeds, ook de mensen om je heen hebben er profijt van. Zeker op momenten die er écht toe doen, wil je niet onder je niveau presteren, maar juist excelleren. In de termen van golf: op de momenten dat het moet, wil je magische ballen slaan. Nou is dat makkelijker gezegd dan gedaan. Want meestal hebben we

geen enkele grip op die flow. De ene dag presteren we super, de volgende slaan we nog geen deuk in een pakje boter. Als het erop aankomt, moeten we simpelweg hopen dat het vandaag 'onze dag' is en als dat niet het geval is, dan hebben we 'pech'.

Chinese zwaardvechters

Flow lijkt dus ongrijpbaar. Toch dachten de zwaardvechters uit het oude China daar echt anders over. Voor hen was het al dan niet vinden

van de flow geen kwestie van winst of verlies of van een geslaagde of een vergalde dag, maar betekende het verschil tussen leven of dood. De zwaardvechters ontdekten stukje bij beetje wat ze voor en tijdens een veldslag moesten doen en laten om de flow te activeren en vast te houden. Op hun wijsheden is de flowformule gebaseerd, die je – ook buiten de golfbaan – helpt om helemaal in flow te komen, (werk)gelukkiger te worden én ook anderen binnen je organisatie (werk) gelukkiger te maken.

De flowformule

De flowformule bestaat uit twee basisregels: de 60-30-10-regel en de 50/50-regel. Maar we beginnen met de noodzakelijke brandstof.

Flowbrandstof

Om een auto te laten rijden, is het niet voldoende de startknop in te drukken of de sleutel om te draaien; als de tank leeg is, kom je geen meter vooruit. Voor flow geldt hetzelfde, jouw flowtank moet gevuld zijn. De zwaardvechters noemden deze brandstof Shen. Van hen hebben we ook geleerd hoe we die flowbrandstof kunnen produceren. Om op het moment dat je wilt pieken de flow te kunnen activeren, moet je in de weken ervoor op een bepaalde manier trainen (lees: de flowtank vullen).

60-30-10

Deze regel is simpel: je moet 6 uur werken aan je basisvaardigheden, vervolgens 3 uur spelenderwijs toepassen wat je hebt geleerd, om uiteindelijk 1 uur in flow te kunnen zijn.

50/50

Ook deze regel is eenvoudig: als het goed is, ben je voor de helft bezig met externe training (techniek, gedrag, regels, etiquette) en voor de andere helft met het versterken van je mentale vaardigheden, dat noemen we interne training. De trainingsopbouw volgens de 60-30-10-regel is alleen effectief als je die combineert met deze 50/50-regel. In de praktijk betekent het dat je tijdens je trainingsuren evenveel tijd en aandacht besteedt aan je technische vaardigheden als aan je mentale skills.

Als je bijvoorbeeld een belangrijke presentatie moet houden, train je zowel de inhoud van je verhaal als 'je staat van zijn'. Want alleen als je die twee combineert kun je écht verbinding maken met de ander en dat is cruciaal voor een goede presentatie. Voor de golfers: op de driving range werk je niet alleen aan je swing, maar ook aan kalme en ontspanning. En tijdens een rondje golf pas je toe wat je hebt geoefend, schenk je aandacht aan de regels en etiquette en vind je daarnaast, kort voordat je de bal slaat, stilte in je hoofd én blijf je emotioneel in balans.

Aan (de) slag?

Nu is het natuurlijk zaak om je vermogen te benutten, de flowmotor te starten en hem – ervan uitgaande dat je voldoende benzine hebt – niet meer uit te zetten tot aan het eind van de wedstrijd. Maar hoe pak je dat aan? Welke technieken gebruikten de Chinese zwaardvechters om de flow op het juiste moment te activeren en vast

Archetypen en flow

De archetypen van Deeper Discovery spelen een belangrijke rol bij deze flowchallenge. Waar bij Insights Discovery de vier kleuren ideaal zijn om verschillen in gedragsvoorkeuren in een uniforme taal te bespreken, zijn de archetypen van Deeper Discovery een uitstekend instrument om dieper in te gaan op de betekenis van deze voorkeuren op individueel niveau. In welke rol bruis je van energie en kun je alles moeiteloos aan? En hoe kom je zo op het punt dat je opperste concentratie en focus combineert met een fijne teamgenoot zijn?

Pas écht interessant wordt het als je je eigen archetypen samen weet te brengen: waar tegengestelde archetypen in jou elkaar vinden, kan flow ontstaan.

Nieuwsgierig naar de archetypen van Deeper Discovery en benieuwd naar hoe je deze kunt inzetten om te ontdekken wat flow voor jou persoonlijk betekent? Lees het artikel 'Welk archetype brengt jou in flow?' (pagina 118)

te houden? En wat moet je vooral niet doen? De belangrijkste do's en don'ts op een rij:

1. Overgave

Een belangrijke sleutel tot het activeren van de flow is jezelf volledig overgeven aan de situatie.

- Accepteer dat je 'gevangen' zit, dat je nergens meer heen kunt, dat de enige uitgang bij de green van hole 18 is. Ga elke ontmoeting die ertoe doet – of het nou een pitch is, een slechtnieuwsgesprek of een belangrijke presentatie – vol overgave in. Half werkt niet.
- Hoe moeilijk ook, laat alle controle los. Vertrouw volledig op wat je hebt getraind en ban elke gedachte aan techniek helemaal uit je systeem. Dus niet 'willen doen', maar 'laten gebeuren'.

2. Strijden voor een hoger doel

Wil je de flow activeren, dan is het cruciaal om te strijden voor iets dat groter is dan jijzelf. De zwaardvechters vochten voor het

keizerrijk en verdedigden de eer van de ouderen en kinderen thuis. Je kunt vast wel een hoger doel verzinnen: een goed doel, de eer van je familie of het (werk)geluk van je medewerkers.

3. Niet fantaseren

Fantasie is in dit traject een vijand, want daarmee verbrand je je 'flowbenzine'. Als je tijdens de laatste holes gaat bedenken dat je deze wedstrijd gaat winnen en in je hoofd al bezig bent met je speech, dan poef, weg flow! ➔

'Een belangrijke sleutel tot het activeren van de flow is jezelf volledig overgeven aan de situatie'





Golf als ideaal middel

Golf is het ideale middel voor het trainen van flow, vanuit de gedachte dat ervaren leren de beste manier is. Vandaar dat we in het voorjaar (2017) zijn gestart met de Swing of Life Flow Challenge. Met acht spelers hebben we in zes maanden een traject gevolgd van 24 dagdelen, waarin we de flowformule zijn gaan trainen. Het was een uitdaging om een team te bouwen van acht solisten. Tijdens de trainingen en in de groepsapp hebben we steeds gereflecteerd op wat er met ieder van ons gebeurde in het proces. Vooraf hebben we acht basisdoelen geformuleerd, in willekeurige volgorde:

1. Optimaal presteren
2. Een betere teamspeler worden
3. Verbeteren van je technische vaardigheden
4. Versterken van je mentale weerbaarheid
5. Vergroten van je persoonlijke effectiviteit
6. Vergroten van zelfinzicht
7. Fitter en energieke worden
8. Steviger staan om je overtuigingskracht te vergroten

Meer weten?

Er valt nog veel meer te zeggen over de 60-30-10- en de 50/50-regel. Hoe doe je dat eigenlijk, 'slijpen' (60%) en 'spelen' (30%)? Hoe pak je de 'andere 50%' c.q. je interne training aan? Aan beide basisregels is een hele serie technieken en trainingsprincipes verbonden, die één op één kunnen worden vertaald naar persoonlijk leiderschap.

Wil je meer informatie over de geheimen van de flowformule? Ik deel graag de kennis van Reinoud Eleveld, de grondlegger van de flowformule. Voor meer informatie over de Swing of Life Flow Challenge, ga je naar www.innertime.nl/programma/swing-of-life/ ■

The proof of the pudding

Onder het motto 'The proof of the pudding is in the eating' laten we een ervaringsdeskundige aan het woord. Gert-Jan de Rooij was een van de acht deelnemers aan de Flow Swing of Life Challenge. 'Golf is echt een challenge en ik wil altijd winnen. Dat ik met dit traject mijn handicap zou kunnen verlagen, was een enorme stimulans; ik weet niet of ik anders wel had meegedaan. Inmiddels heb ik ervaren dat de mix van beter presteren en werken aan mijn persoonlijke ontwikkeling deze challenge voor mij zo succesvol heeft gemaakt.'

De flowformule heeft voor Gert-Jan gewerkt, ook buiten de wereld van het golfen: 'Naarmate je stijgt op de carrière ladder, word je steeds solistischer. Daar werd ik me meer van bewust. Tijdens deze flowchallenge heb ik ervaren hoe belangrijk (en winstgevend) het is een goede flightgenoot te zijn. Hoe kun je winnen én een betere teamspeler worden? Bijvoorbeeld door feedback te vragen. Na

afloup ben je dan ook een prettigere collega of leidinggevende. En als je dat bent, zul je ervaren dat collega's je ook meer gunnen.'

Wat Gert-Jan verder vooral heeft geleerd is te genieten van het proces. 'Het is een illusie te denken dat je alleen moet focussen op resultaat. Als je dat doet, dan blijft succes juist uit. Maar als je een doel stelt en tijdens de reis het doel los kunt laten, en je in plaats daarvan bezig bent met (zelf)reflectie, dan kom je op de plaats van bestemming. Als je geniet van de reis én investeert in de enablers, dan komt het succes als vanzelf.' Een van de conclusies van het traject dat we met deze groep van acht hebben gevolgd, is dat je de flowformule niet kunt kraken, maar wél kunt trainen. En door vaak te trainen zal flow je vaker 'toevallen'. Daarnaast zal iedereen ervaren dat hij zijn eigen flowformule gaat leren kennen. Dus dan heb je een flowformule op maat. Beter kan haast niet.



WIE
=
WIE

WIE: Jeroen Jonk

WAT: Life-, team- en leiderschapscoach. Gaat met groepen op reis, met 'de bergen, trails, of het golfspel' als metafoor. Iedereen 'eigen wijsheid' onderzoeken, lerend vanuit de persoonlijke ervaring en de verbinding met de groep. Deeper Discovery is een van de tools.

WAAROM: Jeroen is ervan overtuigd dat de eigen ervaring de beste leermeester is en dat door te bewegen (sport en spel) er een goede verbinding kan ontstaan tussen hoofd, hart en buik.

Innertime • jeroen@innertime.nl • +31 (0) 6 47 896 868 • www.innertime.nl

