

INHOUD

Dankwoord	7
Inleiding	9
DEEL 1: Mijn eigen reis naar levenswijsheid	15
1. Even een stukje geschiedenis	17
2. Van kredietcrisis naar mentale crisis	25
3. Mijn levensles	33
4. Groeit je vaardigheid, dan groeit je vertrouwen	45
DEEL 2: Levenslessen als inspiratiebron	55
5. De ervaringsdeskundigen	57
6. Van shit naar hit	75
7. Ondernemerschap in oorlogstijd	87
8. De ‘Sisu’ van de Engelandvaarders	93
9. Stof tot nadenken	111
10. Missie en wilskracht	117
11. Optimisme en gemoedstoestand	125
12. Innerlijk vertrouwen	151

DEEL 3: Werk aan de winkel **181**

- 13. Over de $\sqrt{\quad}$ beweging van Veerkracht 183
- 14. Fysieke en mentale gezondheid 197
- 15. Overstuur of aan het stuur 211
- 16. Aanpassingsvermogen 243
- 17. Aan de slag met je uitdagingen 267

TOT BESLUIT

Het veerkrachtmodel en de negen veerkrachtcomponenten
(MasterYourChallenge model) 277

Inspiratie en literatuur 289

INLEIDING

Tijdens een eerste kennismaking gebeurt het vaak dat mensen vragen: ‘Frank, wat doe jij voor de kost?’ Dan antwoord ik meestal: ‘Ik kan niet zoveel, behalve het beste uit anderen naar boven halen. En dat doe ik vaak door overwegend vragen te stellen, omdat ik erin geloof dat de meeste antwoorden al aanwezig zijn, maar wel eerst door de juiste vraag bevrijd moeten worden.’

Sinds 1996 begeleid ik als mentor mensen met het creëren van vooruitgang door middel van het versterken van hun persoonlijk leiderschap en het aanleren van effectieve reactiewijzen op uitdagende situaties. Maar al te vaak helpt het om de vaardigheden en veerkracht van mensen naar de oppervlakte te laten komen. De afgelopen jaren heb ik trainingen gegeven, honderden mensen gecoacht en lezingen gegeven.

Op een dag in de eerste maanden van 2020, kwam er eens een virus aan. Na een lange reis uit vermoedelijk China. Niet per boot, vliegtuig of computer. Het virus had honger en besmette hoogstwaarschijnlijk eerst vleermuizen die vervolgens de mens besmetten, en de mens zijn medemensen. Dat ging heel gemakkelijk en snel. Het leven dat min of meer voorspelbaar was, verdween als sneeuw voor de zon.

Een rem op het leven

Sinds 2020 is het leven voor velen complexer en ingewikkelder dan daarvoor. Corona gijzelt ons en drijft sommigen tot

wanhoop. Het heeft enorme effecten op ons leven, jong en oud. Mensen reageren verschillend op een crisis, ieder mens beleeft die ook anders. Bij de een zie je stress en angst, bij de ander een actieve, voorwaartse energie gericht op een (nieuw) doel. De een komt in beweging, terwijl een ander volledig stilvalt.

Wat we nu los kunnen laten is de illusie van een maakbare wereld. De boodschap is dat we maar een deel van ons leven zelf in handen hebben, en daarnaast gestuurd worden door toeval. Momenteel worden we uitgedaagd om ons aan te passen aan de situatie, en veerkrachtig te zijn en te leren hoe we moeten leven in een wereld die onvoorspelbaarder is geworden. Over het algemeen hechten we aan zekerheid en voorspelbaarheid, en is het tegenovergestelde moeilijker te verdragen. Er gaan allerlei scenario's voortdurend door ons hoofd, die ons misschien wel uit onze slaap houden. Stress, angst of ontevredenheid kan overheersen.

Maar het is van belang om ook te beseffen dat in deze fase van ons leven een moment kan aanbreken van verandering. Dat het ook een keuzemoment is: hoe we hierop reageren, bepaalt uiteindelijk de uitkomst.

Lockdownleed in ‘Coronationstreet’

Stel je nu eens voor dat we door een willekeurige straat lopen die een compacte afspiegeling is van onze samenleving. Ik noem het: ‘Coronationstreet’. Een fictieve straat met veel gezichten. Vanwege de lockdownmaatregelen is iedereen thuis. Het is een straat waar alle denkbare emoties die nu de boven- toon voeren aanwezig zijn. Laten we eens een kijkje achter de voordeur nemen. Dan kan het zijn dat op huisnummer 1 iemand woont die woedend is op de burgemeester en de maatregelen omdat hij allerlei overlevingsplannen voor zijn winkel heeft bedacht en wil uitvoeren, maar door de beperkende maatregelen wordt gedwarsboomd of tegengewerkt. We lopen iets

verder en horen door de voordeur heen hoe de bewoner van huisnummer 2 op een boksbal slaat en zijn boosheid afreageert, terwijl de overbuurman van nummer 3 op het Malieveld staat te demonstreren. Op nummer 5 is het al enige tijd duister. De bewoonster is somber en loopt over van bezorgdheid en moedeloosheid. Op nummer 6 woont een optimistische doorzetter die risico's neemt en zich niet door tegenslag laat weerhouden. Terwijl de buurvrouw op nummer 8 aan eenzaamheid lijdt, viert de buurman op nummer 10 een feestje omdat zijn onderneming gigantische winsten realiseert omdat het bedrijf floreert, dankzij de crisis. Hij is trots op belangrijke beslissingen die hij heeft genomen die nu wonderwel goed uitpakken. De buurman op nummer 12 is jaloers op nummer 10 omdat hij, zzp'er, geen opdrachten meer krijgt, en zijn omzet en spaargeld ziet decimeren, hetgeen angst inboezemt: Kan ik de hypotheek nog betalen? Hij heeft heimwee naar oude tijden waarin er nog zekerheden bestonden. En in de rest van de straat heerst een mengeling van teleurstelling, voldoening maar ook ergernis en irritatie bij de ouders die thuis moeten werken en drie kinderen moeten helpen met hun huiswerk en het bestrijden van verveling. Een van de kinderen die het bloed onder de nagels van zijn vader haalt, wordt regelmatig bedreigd met een pak slaag. De rek is eruit. De vader is prikkelbaar. Het lontje is kort. Het kind voelt zich onveilig. Maar de vader is in feite wanhopig omdat hij het leven ingewikkeld vindt en het niet kan bolwerken. Een muzikante op huisnummer 3 ervaart de lockdown als positief, mede doordat tijdsdruk en verwachtingen ontbreken. Ze voelt zich juist in haar isolement, heel ontspannen en vrolijk. Ze gedijt goed en ervaart een flow in haar creativiteit. Juist zonder 'the fear of missing out' kan ze onverstoord creëren. Op nummer 9 rouwen een vrouw en haar kinderen om het tragische verlies van haar echtgenoot en hun vader, slechts 41 jaar oud. Verdriet, onmacht en pijn overheersen. Zij en haar familie en schoonfamilie haten corona. De IC-verpleegkundige die op

nummer 11 woont en goed bevriend is met de familie en de overledene, verpleegde hem tot zijn laatste adem. Ze zit er totaal doorheen en leeft intens met hen mee. En 10 meter verderop wonen een man en een vrouw die de pandemie met een korrel zout nemen.

We verkeren in een wereld van tegenstrijdigheden, tegenspoed en voorspoed, onzekerheden en kansen. Iedereen snakt naar de finish. En we willen natuurlijk het liefst later terug kunnen blikken en kunnen zeggen dat we ondanks de moeilijke omstandigheden de crisis goed hebben doorstaan en er misschien iets van hebben geleerd, of dat het heeft geleid tot een belangrijke wending in het leven.

Het leven is misschien niet maakbaar, maar wel stuurbaar

Dit boek is niet geschreven als een cursus Omgaan met de coronacrisis. Het is bedoeld om iedereen te helpen om sterker te worden midden in een moeilijke periode in het leven. En bedoeld om op een effectieve manier met de belangrijkste uitdagingen die op je pad komen om te gaan. In dit boek gebruik ik allerlei verhalen die direct met de thema's uitdaging, crisis en veerkracht te maken hebben, net als de metaforen en oefeningen die ik in de afgelopen 25 jaar heb ontdekt en die voor mijn cliënten betekenisvol waren. Het is begonnen als een verzameling informele notities, in de trein of op een bankje genoteerd in mijn smartphone. Ik wilde dat het vooral praktisch toepasbaar zou zijn in het dagelijks leven. Dit boek had niet geschreven kunnen worden zonder de mensen die bereid waren zich te laten interviewen en wier verhaal een inspiratiebron voor anderen kan zijn. Ik ben hun bijzonder dankbaar voor hun bijdrage. Het laat zien welke belangrijke rol veerkracht in ons leven kan hebben. In mijn dagelijks werk heb ik bij veel mensen worstelingen zien verdwijnen en hen zien veranderen doordat ze hun vertrouwen, veerkracht, vaardighe-

den, inspiratie en wendbaarheid terugvonden. En hen hierdoor weer in beweging zien komen.

Leesaanwijzing

Het ontstaan van dit boek is eigenlijk een reflex, omdat ik van nature als mens en als mentor mensen graag help. Dat houdt in dat er af en toe zelfreflectie-bewustwordingsvragen worden gesteld die je kunt beantwoorden als je denkt dat die nuttig kunnen zijn om te groeien of iets kunnen versnellen waar jij je al enige tijd op bezint. Op deze manier kun je je eigen coach worden. Overigens hoeft je de verschillende vragen niet te beantwoorden. Je kunt ze overslaan en gewoon doorlezen. Het boek bevat vertellingen en verhalen over verschillende levenspaden van jongeren en volwassenen die op een bijzondere manier beproevingen hebben doorstaan, en in verband staan met veerkracht.

Benut het reflectiemoment

Een crisisperiode is ook een periode om gebeurtenissen en ervaringen te begrijpen en te analyseren, en er betekenis aan te geven. Wat je ermee doet is aan jou, want er is tenslotte maar één persoon die eigenaar is van je persoonlijke ontwikkeling, ook van je levenshouding en levensstijl, en dat ben jijzelf.

Dit boek is een boek van de vooruitgang, en is bedoeld om je huidige leven of situatie gunstig te veranderen en een positieve wending te geven. Dus, handen uit de mouwen, in het geval er werk aan de winkel is.

Reflectievragen:

De volgende vragen kunnen een verschil maken in je leven als je wilt werken aan vooruitgang:

1. Wat deed jou ertoe besluiten om dit boek te gaan lezen?

2. Op welke gebieden wil je vooruitgang, verandering of verbetering?

3. Houdt het verband met je werk, privé, financiën, zingeving, relaties, (vul zelf in)?

4. Heb je behoefte aan of is er een noodzaak voor een verandering?
 - a. Zo ja, welke?

5. Is er iets wat jou tegenhoudt?
 - a. Zo ja, wat houdt jou tegen?
 - b. Wat staat verandering in de weg?

6. Wat is het belang of de noodzaak tot verandering?

7. Wat moet volgens jou het resultaat of de uitkomst van de verandering zijn?

DEEL 1:

MIJN EIGEN REIS NAAR
LEVENSWIJSHEID

Ik realiseer me dat ik de mazzel heb dat ik wijzer ben geworden door de vele mensen die ik heb ontmoet en als mentor begeleid en geholpen heb om de regie in hun leven te pakken of te herpakken. En dat ik velen heb kunnen helpen om een nieuwe stip op de horizon te zien, te voelen en te zetten.

Wat de uitdaging ook is in ons leven, één ding weet ik honderd procent zeker: het helpt om energiek, wendbaar en veerkrachtig zijn. En ik geloof erin dat ieder mens vaardigheden en gewoonten kan ontwikkelen om zijn of haar veerkracht te versterken. En om dingen vanuit een ander perspectief te zien en de juiste actie te ondernemen die helpen om er goed uit te komen en vooruit te komen.

Dat klinkt eenvoudiger dan het is. Natuurlijk willen we allemaal een comfortabel leven, een goed inkomen, betekenisvol bezig zijn, leuke vrienden, zinvol werk, iets bijdragen en goede relaties. Maar helaas kent het leven ook schaduwzijden zoals: ingrijpende levensgebeurtenissen, epidemieën, ongewenste veranderingen en crises die een enorme impact hebben op ons leven.

In Noordwijk begon ik een aantal jaren geleden workshops te geven over veerkracht en leiderschap met als doel anderen te inspireren. Door mijn eigen ervaringen en levenslessen, aangevuld door de ervaringen van mijn cliënten en de mensen die ik over dit onderwerp heb geïnterviewd, weet ik dat ik mensen een perspectief naar verandering en vooruitgang kan bieden. De essentie van wat ik doe, is mensen helpen om effectief met hun persoonlijke uitdagingen en moeilijkheden om te gaan.

1

EVEN EEN STUKJE GESCHIEDENIS

Ik was niet bepaald een getuige van een blije jeugd. Zeker vanaf mijn elfde verschoof de kinderlijke naïviteit naar een vroeg volwassen realiteit en werd het mij duidelijk dat ik samen met mijn zus niet opgroeide in een gelukkig gezin. Mijn vader gaf zich over aan drank en had buitenechtelijke relaties. Hij kon onvoorspelbaar gedrag vertonen, van vriendelijk naar streng en agressief. In de vele huiselijke ruzies koos ik als jonge puber partij voor mijn moeder. Nadat hij het huis voor een andere vrouw verlaten had, heb ik lange tijd geen contact met hem gehad. Als puber van veertien heb ik meegemaakt dat mijn vader – Maarten – in een crisis belandde. Hij was directeur van een steenfabriek die hij begin jaren vijftig vanuit het niets had opgebouwd. De wederopbouw van Nederland was zo'n tien jaar na de Tweede Wereldoorlog nog steeds gaande. Er werd driftig gebouwd en er werden nieuwe wegen aangelegd. Je kunt het je nu niet voorstellen, maar er werd in 1955 met veel bewondering op de eerste file gereageerd. Naast verwonderd was men vooral ook trots, omdat de file bevestigde dat Nederland met al die auto's een modern land geworden was. Het leek een mijlpaal. We telden mee in de westerse wereld.

Mijn vader bouwde in die periode ‘zijn’ fabriek. Het begon met één fabriekshal, één machine en één vorkheftruck. En al vrij snel bleek de productiecapaciteit de vraag naar straatstenen niet bij te kunnen benen, waardoor er regelmatig in het weekend werd doorgewerkt. Zo af en toe reed ik met hem mee. De fabriek was gevestigd in de Grevelingstraat te Lisse, wat toen in mijn herinnering nog een dorp was. De weg ernaartoe bestond uit een labyrint van smalle straatjes. Na verloop van tijd verscheen in de verte het witte dak van de fabriekshal, gebouwd tussen de weilanden. Het dak had de vorm van een driehoek. Op het witgeschilderde hout van de voorgevel prijkte met zwarte letters de naam: ‘Jonker Beton’. Ik was trots. Vanuit de passagiersstoel keek ik op tegen mijn vader: de directeur van deze fabriek.

Als jongetje van een jaar of zes stond ik tussen grote schuifdeuren op de drempel van de fabriekshal. Mijn neus ademde de geur van smeervet, dieselolie en kalkgruis in. Ik vond het machtig. In de hal stonden grote machines. Onder hoge druk werd een mengsel van cement, zand en grind in mallen geperst. Dan volgde een oorverdovend gebulder dat de grond onder mijn voeten deed trillen. Hierna kwam een gele triltafel via een hydraulisch aangedreven arm omhoog en zag ik hoe het mengsel – net als een homp klei die je in elkaar stampst – in de mallen de vorm van stenen had aangenomen. De partij kroop dan via een lopende band naar het uiteinde van de hal. De productie verliep in een bepaald ritme, en in dat ritme kwam er een vorkheftruck aanrijden die de partij stenen met een grote mechanische klauw oppakte en daarna achterwaarts het terrein opreed. Daar bouwde hij laag voor laag torens van straatstenen. De volgende laag werd er dan haaks op gestapeld. Buiten moest het beton dan een tijd uitharden voordat de partij stenen naar de plaats van bestemming kon worden vervoerd.

Het bedrijf werd een begrip en bouwde een goede reputatie op. Er werd goed geld verdiend. Genoeg om het gezin van te