

IKK2

De beste versie van jezelf

Ontwikkel je hersenen en bereik je doelen
met het EFFECT-programma

Margriet Sitskoorn

Inhoud

Voorwoord 6

DEEL I KRIJG INZICHT: IK 14

- 1 Een doel voor ogen 18
- 2 De VUCA-wereld 34
- 3 Het CEO-brein 52
- 4 Het recept voor succes 86
- 5 Valkuilen 110

DEEL II ONTWIKKEL IK²: HET EFFECT-PROGRAMMA 132

- 6 Enriched Environment – VERRIJK JE OMGEVING 136
- 7 Flow Focus – GEEF RICHTING AAN DE PLASTICITEIT VAN JE HERSENEN 148
- 8 Fixed Sleep Pattern – ONTDEK DE KRACHT VAN SLAPEN 174
- 9 Exercise – VORM EN VERSTERK JE HERSENEN 190
- 10 Connect Today and Tomorrow – MAAK DE TOEKOMST VANDAAG 204
- 11 Time – GUN JEZELF TIJD 226

DEEL III PLUK DE VRUCHTEN: WEES IK² 236

- 12 Het effect: meet de resultaten van het EFFECT-programma 240

Tot slot 255

Literatuur 256

Bronnen 278

Dankwoord 282

Over de auteur 283

Voorwoord

Dit boek is bedoeld om je te helpen je doelen te bereiken. Doelen die je voor jezelf, je werk, je bedrijf, je gezin en de wereld om je heen stelt. Doelen die je misschien al langer voor ogen had, maar die niet binnen handbereik kwamen of je steeds ontglipten omdat je je liet leiden door de verkeerde dingen, zoals de drukte van alledag, verleidingen om je heen of ingebakken gedrags- en gevoelspatronen. Hierdoor heb je misschien het idee gekregen dat je vaak het heft niet echt in eigen handen hebt, maar dat iets of iemand anders aan het stuur zit.

Het maakt voor het nut van dit boek niet zoveel uit welk doel je voor ogen hebt, of het nu gaat om een bedrijf opzetten, een opleiding volgen, je kinderen goed opvoeden of stoppen met roken. Zolang je eigen inzet maar belangrijk is en je je doel via een stappenplan kunt bereiken. Met iets dergelijks als de loterij winnen of de tijd terugdraaien kan ik je dus niet helpen. Met dit boek wil ik je inzichten en oefeningen geven die ertoe bijdragen dat je je niet langer een speelbal hoeft te voelen van de krachten om je heen, maar een spelmaker kunt zijn. Niet langer een marionet maar eerder de poppenspeler. Je zou kunnen zeggen dat dit boek gaat over leiderschap. Namelijk het goed leiden van je eigen gedrag en eventueel van het gedrag van de mensen voor wie je verantwoordelijk bent.

Het boek is allereerst ontstaan naar aanleiding van de persoonlijke vragen en problemen die mensen mij in lezingen en workshops stelden en voorlegden. Daarnaast vanwege de zorg die ik heb over allerlei gebeurtenissen in de wereld op groter en kleiner niveau. Alhoewel we veel horen over gezonde levensstijlen, rijkdom en hulp ten aanzien van anderen, lijkt het erop dat mensen steeds meer stress ervaren, meer schulden hebben en ongezonder leven. We lezen berichten over grote werkeloosheid en armoede, bedrijven die failliet gaan, problemen in bank- en verzekeringswezen, de wachtlijsten in zorginstellingen en andere problemen en dat het onderwijs achteruitgaat. Het lijkt erop dat wij op persoonlijk vlak maar ook als leiders, bestuurders en opvoeders niet de juiste beslissingen nemen om succes en een kwalitatief goed voortbestaan voor ons allen te bewerkstelligen.

Naast dit deprimerende rijtje is er ook leed op grotere schaal. Op verschillende plaatsen in de wereld wordt stevig gevochten met vele doden, gewonden en grotere groepen vluchtelingen dan ooit tot gevolg. Mensenhandel, kinderprostitutie, terroristische aanslagen, drugoorlogen, milieuvervuiling en epidemieën lijken niet uit te roeien te zijn. En van de meeste verschrikkingen is er beeldmateriaal dat op ons netvlies gebrand staat.

Ondanks dat internet een tijdloze, plaatsloze wereld mogelijk maakt, waarin iedereen met elkaar in contact kan staan, ervaren velen nog steeds een grote scheiding tussen hen en de ander. Een kloof die men soms als zo onoverbrugbaar ervaart dat menigeen alleen zijn kant van de kloof kan zien en voor handhaving van zijn gedachtegoed het leven van een ander wil nemen of zijn eigen leven wil geven. Dit contrast maakt duidelijk dat alhoewel we technologisch enorm ontwikkeld zijn, we met onze emotionele en sociale ontwikkeling niet erg vooruit lijken te komen.

Spelleider

Menigeen vindt de wereld te snel, te onvoorspelbaar, te veeleisend geworden en vraagt zich af hoe hiermee om te gaan. Hoe word ik niet gek door de hoeveelheid informatie die me dagelijks overspoelt? Hoe ga ik om met de voortdurende veranderingen op allerlei vlakken? Hoe blijf ik gezond, ontwikkel ik mij verder, bereik ik meer op mijn werk, maak ik mijn bedrijf succesvol en voed ik mijn kinderen goed op in de huidige wereld? Aan de andere kant zijn er mensen die heel goed in de huidige wereld functioneren, en succesvoller en gelukkiger dan ooit zijn.

Ik wist in eerste instantie niet welke aanpak ik moest kiezen voor dit boek. Moest ik een boek over leiderschap voor bedrijfswereld en overheid schrijven, of een boek over opleiden en opvoeden? Een boek over ontwikkeling van de hersenen in het informatietijdperk of een boek over hoe de juiste beslissingen te nemen om gezond en gelukkig te worden en te blijven?

Na veel wikken en wegen werd het me duidelijk. Alle verschillende onderwerpen leken, hoe raar het ook klinkt, namelijk onder één noemer te vallen. Mensen voelen zich over het algemeen een speelbal van allerlei krachten om hen heen. Ze willen weten hoe ze weer spelleider kunnen worden. Of anders gezegd: hoe ontwikkel ik de juiste vaardigheden om succesvol te zijn in de nieuwe wereld? Hiermee bedoel ik succesvol in de breedste zin van het woord: privé en zakelijk, je lijf, denken, voelen en doen, dus ook succesvol voor mezelf als ik toegevoegde waarde heb in kleine en eventueel grotere kring. Hoe kan ik mezelf en anderen leren om vaker het goede te doen zodat we beetje bij beetje de domheid de wereld uithelpen en we met ons allen succesvoller worden? In één zin: Hoe haal ik het volledige potentieel uit mezelf en bereik ik mijn doelen? Dat ben ik gaan uitzoeken en dat heb ik in *IK²* bij elkaar gezet en samengevoegd in het EFFECT-programma.

Leeswijzer

Het boek bestaat uit drie delen: een inzichtdeel, een ontwikkeldeel en een effectmeetdeel. De delen zijn ingedeeld in hoofdstukken. Ieder hoofdstuk begint met een citaat dat slaat op de inhoud van het hoofdstuk en met een alinea die

Dit boek gaat over leiderschap. Over het goed leiden van je eigen gedrag en eventueel dat van anderen voor wie je je verantwoordelijk voelt.

je direct vertelt wat je in het hoofdstuk leert. Vervolgens laat ik je aan den lijve ondervinden dat je een speelbal bent van allerlei krachten in jezelf en de buitenwereld. Het doel hiervan is dat je min of meer gelijk voelt waar de inhoud van het hoofdstuk over gaat en dit zal ervoor zorgen dat deze inhoud beter beklijft. Dan leg ik stap voor stap uit wat je moet weten en doen om een belangrijk deel van je hersenen en belangrijke vaardigheden te ontwikkelen en het heft steeds meer in eigen handen te nemen.

In het eerste hoofdstuk, *Een doel voor ogen*, begin je met het voorwerk voor de rest van het boek, hierin stel je namelijk je eigen doel. Het gaat in dit hoofdstuk om de eerste inzichten. Je leert hoe je het beste een doel kunt stellen om je kans op succes te verhogen en dat een doel stellen een goed begin maar niet voldoende is. Motivatie en het beschikken over de juiste vaardigheden om je doelen te bereiken zijn net zo belangrijk. Als je nog geen voorwerk wilt doen, maar eerst een stuk wilt lezen, kom dan later terug naar dit hoofdstuk en begin met hoofdstuk 2 over de VUCA-wereld.

In hoofdstuk 2, *De VUCA-wereld*, leg ik uit wat voor belangrijke veranderingen er zich hebben voorgedaan in de wereld van vandaag. De onrust, chaos en onmacht die we vaak voelen en het maken van verkeerde keuzes die het behalen van onze doelen belemmeren, komen vaak voort uit het feit dat we onze vaardigheden en hersenen niet genoeg aanpassen aan de veranderingen in onze omgeving.

In hoofdstuk 3, *Het CEO-brein*, wordt duidelijk dat de ontwikkeling van een specifiek deel van onze hersenen, de *prefrontale hersenschors*, ontzettend belangrijk is om te overleven in de nieuwe wereld. Deze prefrontale hersenschors is evolutionair gezien het meest recent ontwikkelde gebied van onze hersenen. Het gebied en de netwerken waar het deel van uitmaakt, worden gerelateerd aan vaardigheden als: je kunnen aanpassen aan verandering, goed kunnen plannen, leren van feedback, 'out of the box'-denken, visie hebben, complexe beslissingen nemen, prosociaal gedrag vertonen, je gemotiveerd voelen en je emoties kunnen controleren. Een andere benaming voor dit hersendeel is ook wel het *executieve* of *CEO-brein*. Allerlei onderzoeken laten zien dat de mate van ontwikkeling van de netwerken waar dit hersengebied deel van uitmaakt en de vaardigheden die aan deze netwerken gerelateerd zijn, een sterke voorspeller voor succes in het leven zijn. Of het nu gaat om je werk, je gezondheid, je opleiding, je relaties of je geluk.

In hoofdstuk 4, *Het recept voor succes*, leer je begrijpen dat je eigenlijk een beetje aan een prefrontale hersenschorsstoornis lijdt en dat je vaak gewoon een speelbal bent van allerlei krachten om je heen. Je krijgt inzicht in de factoren waarvan bewezen is dat ze tot succes en wijsheid leiden en je schat jezelf op deze factoren

in. Ook leer je dat de combinatie van plasticiteit van de hersenen en blootstelling aan nieuwe ervaringen, informatie en training ervoor zorgt dat we onszelf en anderen kunnen ontwikkelen in de richting die we voor ogen hebben en dat we ons succesvol kunnen aanpassen aan een veranderende omgeving. Je zult inzien dat je letterlijk zelf de structuur en functie van je hersenen en die van de hersenen van de mensen om je heen kunt vormen. Dat de kansen en mogelijkheden, maar ook de verantwoordelijkheden die dit met zich meebrengen, groot zijn. Je vormt je hersenen, je leven en de wereld.

In hoofdstuk 5, *Valkuilen*, leer je waarom we vaak niet veranderen, ook al is het ons duidelijk dat we dat zouden moeten doen omdat onze huidige gedragspatronen tot problemen leiden en ons niet brengen wat we voor onszelf en anderen voor ogen hebben. Je zult de mechanismen die ervoor zorgen dat je je doelen niet behaalt, aan den lijve ondervinden. Ook leer je de krachten die je vaak sturen naar beslissingen waar je op een later moment spijt van krijgt, beter begrijpen en het hoofd te bieden. De kennis van en oefeningen in dit hoofdstuk zorgen ervoor dat je beslagen ten ijs komt op weg naar het bereiken van je doelen. Je leert de valkuilen herkennen, ontwijken en hopelijk zelfs voor zijn.

Na deze vijf inzichthoofdstukken – inzicht door theorie en inzicht in je eigen functioneren – volgen er in het ontwikkeldeel zes ontwikkelhoofdstukken.

Ik behandel in ieder hoofdstuk een algemene methode/manier waarvan wetenschappelijk bewezen is dat ze de prefrontale hersenschors stimuleren en de vaardigheden die samenhangen met wijsheid en succes ontwikkelen. Je leert waarom de desbetreffende methodiek zo belangrijk is en hoe je je deze eigen maakt. Ik zal het hebben over een verrijkte omgeving. Hoe je je aandacht optimaal kunt leren richten, het geheim van goed slapen, dat sporten niet alleen je lichaam vormt en je spieren versterkt maar hetzelfde doet voor je hersenen. Hoe de toekomst en vandaag verbonden zijn en hoe je dat in je gedrag kunt integreren om je doelen te bereiken. Hoe je de frontaalkwabben van kinderen kunt ontwikkelen. Vervolgens zal ik het hebben over het belang van tijd.

Het laatste deel, het effectmeetdeel, bestaat uit hoofdstuk 12, *Het effect*. Hierin komt ten slotte alles samen. Je doel, je pad, je motivatie, je valkuilen en je vaardigheden. Je zult zien dat je inmiddels enorm veel kennis hebt vergaard over de hersenen, het bereiken van doelen, de problemen die daarmee gepaard gaan en over jezelf. Je hebt tegen de tijd dat je dit laatste hoofdstuk leest, je CEO-brein ontwikkeld en je bent een stuk dichterbij het bereiken van je doel(en) gekomen. In dit hoofdstuk zal zelfs blijken dat je niet alleen aan je huidige doel hebt gewerkt, maar eigenlijk aan het behalen van allerlei doelen die je nog voor ogen hebt.

Je persoonlijk verbinden

Dit boek is geschreven om je te helpen je doelen te bereiken. Dit zal niet alleen gebeuren door de inzichten uit dit boek. Je zult je ontwikkelen door opdrachten en oefeningen. Door testen te doen en filmpjes te bekijken. Ik heb voor deze opzet gekozen omdat we uit onderzoek weten dat als je je op persoonlijk vlak verbindt aan informatie die je wilt leren, het leren aangenamer is en je de informatie beter begrijpt, langer onthoudt en beter integreert in je denken, voelen en gedrag. Hierdoor optimaliseer je je ontwikkeling en de kansen om je doelen te bereiken.

De meeste vragenlijsten die in het boek staan, zijn geen officiële psychologische vragenlijsten. Ze zijn bedoeld om je te laten nadenken over bepaalde dingen en om je enig inzicht te verschaffen in je eigen voelen, denken en doen. Mocht je dingen verder willen uitzoeken, dan kun je op zoek gaan naar officiële vragenlijsten of contact opnemen met bijvoorbeeld een psycholoog om je te laten testen.

Ik heb dit boek bewust behapbaar gehouden om de kans dat je het boek daadwerkelijk gebruikt en resultaat boekt, zo groot mogelijk te maken. De kennis in dit boek en de bijbehorende opdrachten stellen je in staat om je CEO-brein te ontwikkelen en daardoor je doelen te bereiken. Dat zal niet voor iedereen even snel gaan. Maar iedereen heeft baat bij het tijd besteden aan het ontwikkelen van zijn of haar executieve vaardigheden. Het boek is voor leiders, managers, docenten, opvoeders, bestuurders en iedereen die de verantwoordelijkheid voor zichzelf en een deel van de wereld op zich wil nemen. Het gaat over inzicht, zelfreflectie en ontwikkeling. Het boek is een stap naar het zodanig vormen van je hersenen dat je het volledige potentieel uit jezelf kunt halen. Om je in staat te stellen om jezelf op privévlak, beroepsmatig en maatschappelijk gerelateerd, met het belang van anderen voor ogen, succesvol te maken.

Het boek is bedoeld om je te ontwikkelen richting IK², de beste versie van jezelf.

MARGRIET SITSKOORN

November 2015

'If you want
to live a
happy life, tie
it to a goal,
not to people
or things.'

Albert Einstein

[goodreads.com](https://www.goodreads.com)

DEEL I

KRIJG INZICHT: IK

Wat wil ik bereiken in het leven?

Waarom is het zo moeilijk dat te bereiken? Wat moet ik ontwikkelen om succesvol te zijn en mijn doelen te behalen en op welke krachten uit de buitenwereld en vanuit mezelf moet ik bedacht zijn?

DEEL II

ONTWIKKEL IK²: HET EFFECT- PROGRAMMA

Hoe kan ik mijn prefrontale hersenschors en de bijbehorende executieve vaardigheden ontwikkelen, zodat ik mijn doelen kan bereiken en succesvol zal zijn?

DEEL III PLUK DE VRUCHTEN: WEES IK²

Wat is het effect van het volgen van
(delen van) het EFFECT-programma
en alle inzichten die ik verkregen
heb? Ben ik dichterbij mijn doelen
gekomen en wat is het grotere doel
dat ik bereikt heb?

IK²



'IK² - De beste versie van jezelf' laat op een inspirerende manier zien hoe je het volledige potentieel uit jezelf kunt halen. De inhoud is geheel gericht op de huidige prikkel- en stressvolle wereld, waarin je nieuwe vaardigheden en eigenschappen moet ontwikkelen om je doelen te bereiken. Reis met Margriet Sitskoorn door dit rijke boek vol inzichten, testen, oefeningen en methodieken. Ontwikkel gaandeweg je hersenen en je vaardigheden en wees succesvoller en gelukkiger. Persoonlijk, in je werk en maatschappelijk.

'Ga aan de slag met IK² en ontdek de mogelijkheden van je hersenen. Gebruik ze. Ontwikkel je. Draag bij.'

Margriet Sitskoorn is hoogleraar klinische neuropsychologie aan Tilburg University. Ze is een veelgevraagd spreker en adviseur. Ze schreef de bestsellers *Het maakbare brein*, *Passies van het brein* en *Ik wil iets van jou, jij wilt iets van mij*.

www.ik2.nl

