

# Inhoud

Voorwoord – Waarom we kalmte nodig hebben	9
1 Het tegenovergestelde van kalmte	15
2 Presteren, presteren en nog eens presteren	25
3 De optelsom die tot burn-out leidt	67
4 De mindset van meer	93
5 Pieken van stimulatie	127
6 De stimulatiedetox	159
7 Kies voor analoog	191
8 Kalm en productief	235
9 Waar kalmte huist	261
Dankwoord	279
Noten	281

## Voorwoord

# Waarom we kalmte nodig hebben

Ik was eigenlijk niet van plan om dit boek te schrijven. Maar een paar jaar geleden belandde ik in een zware burn-out, en niet lang daarna kreeg ik een paniekaanval terwijl ik een publiek van honderd mensen toesprak (in het eerste hoofdstuk vertel ik hier meer over). Vanwege mijn eigen geestelijke gezondheid stortte ik me vol overgave op de wetenschap achter het onderwerp kalmte: ik ploos tijdschriftartikelen uit, praatte met onderzoekers en deed experimenten om de ideeën die ik tegenkwam uit te proberen en mijn geest tot rust te brengen.

Schrijven over productiviteit is mijn beroep – en ik doe het met veel plezier. Maar toen ik zelf met burn-outverschijnselen en angsten kampte, begon ik me daar rusteloos en onzeker over te voelen. Als de productiviteitsstrategieën waarover ik tot dan toe had geschreven mij uitputten en onrustig maakten, had ik dan wel het recht om dat soort adviezen te geven? Ik had niet het hele verhaal verteld.

Gelukkig kwam ik na diep graven in het beschikbare onderzoek op een heel ander spoor. In eerste instantie gemotiveerd door zelfbehoud, maar al snel met een nieuwsgierigheid die ik niet kon bedwingen, ontdekte ik dat we misplaatste ideeën hebben over de gemoedstoestand die we kalmte noemen – ons beeld daarvan is volkomen verkeerd. Hoewel het aan onszelf is om onze onrust – het tegenovergestelde van kalmte – in goede banen te leiden, zijn veel factoren die ons onrustig maken aan het zicht onttrokken –

en daardoor lastig te benoemen, laat staan dat we er iets aan kunnen doen.

Ik ben waarschijnlijk niet de enige die zich onrustiger voelt dan normaal. Ik typ deze woorden in 2022, twee jaar na het begin van wat we allemaal als een heel stressvolle tijd hebben ervaren. Als jij in deze periode door meer onrust werd bevangen dan gewoonlijk, weet dan dat je niet de enige bent, en neem het jezelf vooral niet kwalijk. Bepaalde bronnen van onrust (en stress) liggen voor de hand, zoals een mondiale pandemie, nieuws over oorlog, een baan die te veel van je eist. Maar de meeste bronnen zijn voor de hand liggend noch zichtbaar – en daarvan komen er een aantal aan bod in dit boek. Een paar voorbeelden: de druk die op ons rust om altijd maar meer te bereiken, de talloze onzichtbare bronnen van stress die in het leven van alledag besloten liggen, de ‘superstimuli’ waartoe we regelmatig onze toevlucht nemen, onze scores op de zes ‘burn-outfactoren’, ons persoonlijke ‘stimulatie-niveau’, de hoeveelheid tijd die we in de digitale wereld doorbrengen en niet in de analoge, en zelfs wat we eten en drinken. Deze bronnen van onrust waren metaforische demonen die ik uiteindelijk allemaal zou tegenkomen op mijn zoektocht naar kalmte.

Tijdens mijn experiment om stress en burn-out te bedwingen en meer kalmte in mijn leven te brengen merkte ik tot mijn opluchting gaandeweg dat de productiviteitsadviezen die ik mensen had gegeven niet verkeerd waren. Maar er ontbrak wel een cruciaal stukje van de productiviteitspuzzel.

Productiviteitsadvies werkt. Goed productiviteitsadvies (er is ook een hoop blabla op dat gebied) geeft ons meer regie over onze tijd, aandacht en energie, en dat schept ruimte

in ons hoofd en onze agenda voor de dingen die belangrijk zijn. De dingen die ons leven verrijken. Ze verminderen bovendien onze stress en geven ons meer grip op het leven. Met het oog op alle ballen die we tegenwoordig in de lucht moeten houden, is dat essentiëler dan ooit.

Maar het is ook cruciaal dat we ons vermogen ontwikkelen om op een gezonde manier productief te zijn – zowel privé als op ons werk. Gevoelens van onrust en burn-out maken ons minder productief zonder dat we het doorhebben.

Om ons vermogen om productief te zijn op peil te houden en liefst nog te vergroten moeten we in kalmte investeren.

Door meer kalmte in ons leven te brengen en onrust terug te dringen, komen we zowel beter in ons vel als beter in ons hoofd te zitten. We bouwen een groter, uitgebreider energiereservoir op waaruit we de hele dag kunnen putten. Daardoor kunnen we productief werken en een goed leven leiden. Door meer kalmte in onze dagen te brengen, investeren we in brandstof om – zowel in werk als privé – langer mee te kunnen. Toen ik op de ideeën stuitte die ik in dit boek beschrijf, merkte ik tot mijn tevredenheid dat zij het ontbrekende puzzelstukje vormden van al het productiviteitsadvies dat ik tot dan toe had gegeven.

Doordat ik me tijdens mijn zoektocht naar kalmte minder onrustig en opgebrand begon te voelen, steeg mijn productiviteit drastisch. Als mijn geest kalm en helder was, bleek ik met relatief groot gemak te kunnen schrijven en ideeën te kunnen combineren; in de tijd waarin ik normaal gesproken een paar honderd woorden schreef, pende ik er nu een paar duizend neer. En hoe minder onrust ik voelde, hoe geduldiger ik werd. Ik luisterde aandachtiger en voelde me veel sterker verbonden met wie ik ook samen was en wat

ik ook deed. Mijn gedachten waren fris, mijn ideeën scherp, mijn daden bewust. Ik werd doelgerichter en minder reactief, mijn geest liet zich niet langer uit het veld slaan door gebeurtenissen in de buitenwereld. En ik bezon me op het doel van mijn doen en laten, waardoor mijn dagen meer betekenis kregen.

Kalmte kan je eindeloos veel productiever maken. Je kunt het in alle omstandigheden bereiken, ook al is je tijd, budget of energie beperkt. In dit boek behandel ik de strategieën waarmee je meer kalmte in je leven brengt. (In hoofdstuk 8 zien we hoeveel tijd dit je oplevert.)

Hieruit kunnen we een fascinerende conclusie trekken: ook afgezien van de vele voordelen van kalmte voor onze geestelijke gezondheid is streven naar minder onrust – en dus meer kalmte – onze tijd waard. Omdat kalmte ons productiever maakt, verdienen we de tijd die we investeren in pogingen om het te bereiken dubbel en dwars terug.

Tijdens mijn persoonlijke zoektocht naar kalmte verwerkte ik alles wat ik over het onderwerp te weten kwam in iets wat vaag de contouren van een boek begon aan te nemen. In het begin had ik daar gemengde gevoelens over, omdat ik wist dat ik er ook de lastigere, persoonlijkere gedeeltes van mijn verhaal voor zou moeten vertellen. Maar gevoelens van onrust en burn-out zijn zo universeel dat het raar zou zijn om het daar niet over te hebben. Door te schrijven over mijn zoektocht en wat ik ervan heb opgestoken hoop ik de weg naar kalmte voor jou wat meer te effenen.

We leven best in een onrustige tijd. Tenzij je onder een steen leeft, lijkt er momenteel van alles te zijn om je zorgen over te maken. Ik ga die dingen hier niet allemaal oprakelen (we horen al genoeg over de problemen in de wereld), maar

ik wil wel zeggen dat het lastig is om je niet onrustig te voelen in de wereld van vandaag.

Kalm blijven in deze situatie is niet hetzelfde als ontkennen wat er gaande is. Maar het geeft je wel de veerkracht, de energie en het uithoudingsvermogen om in een voortdurend veranderende omgeving te functioneren. Hoewel ik kalmte in eerste instantie als middel zag om mijn onrust te overwinnen, beschouw ik het inmiddels als het geheime ingrediënt dat me in staat stelt om volledig aanwezig te zijn bij alles wat ik doe. En omdat het me productiever maakt, hoef ik me niet schuldig te voelen dat ik erin investeer.

Op het eerste gezicht is kalmte het tegenovergestelde van een flitsende productiviteitshack. Toch kan een zweempje ervan je leven al verbeteren, net zoals het theelepeltje gist in je brooddeeg of het snufje zout in je lievelingsrecept je een beter gerecht oplevert. En een grotere hoeveelheid leidt tot nog veel meer voordelen; het geeft je meer focus en zorgt ervoor dat alles wat je doet je gemakkelijker afgaat. Kalmte verbindt je met je binnen- en je buitenwereld en maakt je betrokkener en doelbewuster. Je leven wordt er prettiger van en het bespaart je bovendien tijd – wat wil een mens nog meer?

Ik hoop dat je na het lezen van dit boek tot dezelfde conclusie komt als ik: dat kalmte de beste lifehack is in een onrustige wereld.

## Het tegenovergestelde van kalmte

Tot een paar jaar geleden leek kalmte mij nooit echt de moeite van het nastreven waard. Kalmte was iets waar ik vaak alleen bij toeval door werd overvallen: als ik ontspannen vakantie lag te vieren op een strand in de Dominicaanse Republiek, als ik tijdens de feestdagen omringd was door mensen die me lief zijn of als ik er aan het begin van een lang weekend achter kwam dat ik geen plannen of verplichtingen had.

Gelukkige incidenten als deze daargelaten is kalmte nooit iets geweest waarnaar ik op zoek was, wat ik aantrekkelijk genoeg vond om me voor in te zetten of waar ik veel gedachten aan vuil maakte. Totdat ik merkte dat het compleet afwezig was in mijn leven.

Helaas voor mij kan ik de precieze datum (en tijd!) noemen waarop mij duidelijk werd dat alle kalmte uit mijn leven was verdwenen. Dat besef raakte me van het ene op het andere moment, als een smeedijzeren badkuip die door de vloer van mijn appartement kwam zetten.

Zoals ik al in mijn voorwoord vertelde, stond ik op een podium toen het gebeurde.

Onrust, het tegenovergestelde van kalmte, heeft op iedereen een ander effect. Voor sommige mensen is het een constant aanwezige bondgenoot, voor anderen is het een zeldzame ervaring. Voor mij was onrust iets wat altijd zachtjes rommelend op de achtergrond aanwezig was en wat de afgelopen paar jaar gestaag luider werd, naarmate

de stress van het reizen voor mijn werk zich opbouwde – en wat uiteindelijk op dat podium, ten overstaan van een publiek van honderd man, in de vorm van een onvervalste paniekaanval tot uitbarsting kwam.

Vlak voor mijn speech, toen ik stond te wachten tot ik op moest, voelde ik me... raar. Mijn gedachten schoten alle kanten op, veel heftiger dan normaal. Het was alsof ik elk moment kon omkukelen, en ik viel ten prooi aan een aanval van duizeligheid.

Gelukkig kwam ik met een schok weer bij mijn positieven op het moment dat mijn naam werd geroepen.

Ik stormde het trapje op, greep de afstandsbediening voor de slides en stortte me op mijn speech. De eerste paar minuten voelde ik me best goed. De duizeligheid was weggetrokken. Maar toen gebeurde het: een allesomvattend beklemmend gevoel overspoelde mijn lichaam en geest. Ik stortte in een diepe put vol paniek.

Ik had het gevoel dat iemand mijn hersenen met een flesje vloeibare terreur had ingespoten. Terwijl ik mijn woorden stotterend en haperend uitsprak – het leek wel of er een dozijn knikkers in mijn mond zat – begonnen zich zweetdruppels in mijn nek te vormen. Mijn hartslag schoot omhoog, en ik had het gevoel dat ik flauw ging vallen. Mijn duizeligheid van vóór de speech was terug voor ronde twee.

Ik zette door en werkte stuntelend en op de automatische piloot mijn speech af. Ik greep me vast aan het spreekgestoelte om niet te vallen en verontschuldigde me tegenover het publiek dat zich had verzameld om mij te horen spreken. Mijn gezweet en gestotter schreef ik aan een zware griep toe, en ik geloof dat ze erin traptten (gelukkig). Het wekte in ieder geval genoeg sympathie op om de rest van mijn optreden door te komen, ook al had ik nog steeds de neiging



om af te haken, van het podium te lopen en nooit meer om te kijken. Mijn speech kreeg een lauwe ontvangst.

Gezien de omstandigheden was ik daar best tevreden mee.

Meteen na mijn speech maakte ik me met gebogen hoofd uit de voeten. Ik nam de lift naar mijn hotelkamer, waar ik me op het grote bed liet vallen. Met een iets rustiger gemoed overdacht ik het verloop van die dag. De uren waren verstreken in een waas, een reeks gebeurtenissen zo vormeloos en vaag dat ze niet meer van elkaar te onderscheiden waren. Mijn vuisten balden zich terwijl ik mijn best deed om mijn gestuntel op het podium terug te halen, en ik kromp ineen bij de herinnering eraan.

Ik spoelde ook de vorige avond in gedachten terug, toen ik in het hotel was aangekomen.

Bij aankomst in mijn kamer na een lange dag reizen – een van de vele in die tijd – had ik een bad genomen, een van mijn favoriete manieren om me te ontspannen als ik van huis was (samen met een flinke hoeveelheid afhaal-eten uiteraard). Als ik de avond voor een speech genoeg tijd heb, neem ik bijna altijd een bad. Ik luister dan naar nerdy podcasts, opgelucht dat ik op tijd op mijn bestemming ben aangekomen.

De avond voor deze bewuste speech zat ik in gedachten verzonken in bad, terwijl het water om me heen langzaam afkoelde. Ik liet mijn ogen door de badkamer dwalen. Naar de haardroger op een plankje onder de wastafel, naar het rijtje kleine, naar bloemen geurende flesjes shampoo en conditioner, en uiteindelijk naar de ronde, metalen overloopknop in het bad, halverwege de afvoer en de kraan.

Daarin zag ik mijn gezicht weerspiegeld, vervormd door

de kromming van het metaal. Als het je weleens overkomen is dat je een foto wilde maken en de camera van je telefoon per ongeluk op jezelf richtte, weet je hoe schokkend het is als je ineens je eigen gezicht weerkaatst ziet. Ik zag mijn reactie weerspiegeld in de metalen knop. Ik oogde verloren, vermoeid en vooral volkomen uitgeput.

Ik ben er echt niet goed aan toe, dacht ik op dat moment.

Jarenlang was productiviteit – het onderwerp waarmee ik die dag op het podium zou staan – mijn obsessie geweest. Ik had mijn carrière, en voor een groot deel ook mijn leven, rond dit onderwerp opgebouwd. Ook nu ik deze woorden schrijf, na het begin van de zoektocht die in dit boek uitmondde, is het nog steeds mijn passie, een passie die langzaam maar zeker de plaats in mijn leven heeft ingenomen die ik vind dat ze verdient.

Maar op dat moment werd me iets anders heel duidelijk. Hoe belangrijk die altijd aanwezige interesse ook voor me was, en hoeveel het verkennen ervan me ook had opgeleverd, ik had verzuimd grenzen te stellen aan mijn streven naar productiviteit. Ik voelde me onrustig, opgebrand en uitgeput, net als zoveel anderen die te veel hooi op hun vork nemen – misschien jij ook zo nu en dan.

De stress had zich in mijn leven opgebouwd en had nergens een uitlaatklep.

Ik schrok op uit mijn dagdroom en kwam langzaam van het bed af, pakte mijn koffer, verwisselde mijn witte overhemd voor een hoodie, zette mijn koptelefoon op en liep, waarschijnlijk een beetje piekerend, naar het station om aan mijn reis naar huis te beginnen.

In de trein had ik de gelegenheid om nog verder terug te kijken.