

Inhoud

Inleiding	7
Deel 1 – een Angel's Cocktail graag!	15
Dopamine – energie en genot	23
Oxytocine – saamhorigheid en menselijkheid	53
Serotonine – sociale status, tevredenheid en humeur	83
Cortisol – focus, spanning of paniek?	109
Endorfine – euforie	143
Testosteron – zelfvertrouwen en winnen	155
De basis van je Angel's Cocktail	167
Devil's Cocktail	197
Deel 2 – creëer je eigen toekomst	203
Het nieuwe leven	211
Dankwoord	215
Referenties	217

INLEIDING

Soms vraag je om iets en krijg je het ook – maar niet op de manier waarop je het had verwacht.

Op een grauwe herfstdag in november veranderde alles. Mijn vrouw Maria en ik waren een mooie wandeling aan het maken toen ik werd getroffen door een gevoel dat ik nog nooit eerder had gehad. Van schrik stopte ik, en ik bleef als versteend staan. Maria keek me aan, hield haar hoofd scheef, zoals gewoonlijk, en vroeg: ‘Wat is er, schat?’ Ik probeerde het gevoel zo goed mogelijk te omschrijven. Ze schoot verbaasd in de lach en zei: ‘Maar dat klinkt als blijdschap.’ Vijf minuten later was het gevoel verdwenen en vervangen door de sombere leegte die ik meestal voelde. Op dat moment besepte ik dat ik dat gevoel in mijn volwassen leven nog nooit had gehad. Maar dit verhaal begint eigenlijk nog iets eerder.

Een paar maanden daarvoor was ik in Gotenburg om een lezing te geven, zoals gewoonlijk. In dit geval ging het over communicatie – wat het incident extra pijnlijk maakte. Na de eerste helft van de lezing was er een korte pauze. Ik bleef bij mijn computer staan en deed eigenlijk niets. Dat doe je als spreker in de pauze vaak, in de hoop dat er iemand naar je toe komt om je een schouderklopje te geven, waardoor je weer energie opdoet voor de tweede helft. En inderdaad zag ik in mijn ooghoeken dat er een vrouw op me afkwam. Uit de

behoedzame manier waarop ze liep en vooral uit de manier waarop ze mijn comfortzone binnenkwam, leidde ik echter af dat ze allerm minst van plan was me een compliment te geven. Integendeel, ze zei: 'Ik wil je even vertellen dat je in je voorbeelden steeds de naam van onze concurrent noemt in plaats van de onze.' Ik kon wel door de grond zakken... Hoe was het mogelijk? Ik ben spreker, redenaar, ik weeg elk woord op een goudschaaltje voordat het uit mijn mond komt. Maar dit was nu al een paar keer gebeurd.

In de trein naar huis dacht ik: het is gedaan met mijn carrière; als ik niet weet wat ik zeg, hoe kan ik dan überhaupt nog iets zeggen? Het incident in Gotenburg was de druppel die de emmer deed overlopen en ik maakte een afspraak met mijn huisarts. Andermaal.

'Maar David, wat heb ik nou gezegd?' Hij klonk allesbehalve mild. 'Twee jaar geleden was je hier en toen zei je dat je zenuwtrekjes in je gezicht had. Ik zei toen dat het stress was en dat je het rustiger aan moest doen, minder werken en meer tijd nemen om te herstellen. Vorig jaar kwam je weer, en toen zei je dat je problemen had met je maag en je hart. Ik zei toen hetzelfde. En nu ben je hier wéér en zeg je dat je neurologische klachten hebt van de stress! Hoe moet ik het zeggen om het je te laten snappen? Als je je leven niet verandert, kan de stress onherstelbare gevolgen hebben. Mijn inschatting is dat je zeker drie jaar nodig hebt om te herstellen, en dat proces kun je niet versnellen.'

Met de staart tussen de benen en de tranen over mijn wangen ging ik – de onoverwinnelijke – naar huis en naar bed. Ik bleef er twee maanden in liggen. Mijn depressie sloeg met volle kracht toe. Ik was nog nooit zo lang gedeprimeerd geweest. Ik huilde in die zomer van 2016 elke dag. De ene

dag was nog zinlozer dan de andere. Alles was ellendig, en de enige routine die ik had, was de wens om in te slapen en de volgende ochtend niet meer wakker te worden. Er waren genoeg mensen die zich om me bekommerden, die me wilden helpen, maar niets hielp. Tot die dag in november. Wat Maria toen tegen me zei, zou mijn leven veranderen en de basis vormen voor het eerste en meest fundamentele instrument dat ik later ontwikkelde voor mijn wow-cursus zelfleiderschap en voor dit boek, namelijk de stresskaart.

Zo zijn we terug bij de zin waarmee dit boek begon: ‘Soms vraag je om iets en krijg je het ook – maar niet op de manier waarop je het had verwacht.’ Ik ben van beroep internationaal spreker, coach en consultant. Tot dat moment had ik mijn hele volwassen leven gewijd aan het thema ‘communicatie vanuit neurowetenschap, biologie en psychologie’. Samen met mijn team heb ik onder meer zeven jaar lang vijfduizend sprekers, presentatoren en moderatoren bestudeerd en 110 verschillende manieren van communiceren geïdentificeerd. Ik heb twee jaar gewerkt aan het schrijven van de momenteel meest bekeken TEDx Talk op het gebied van storytelling, waarbij ik een van de eersten ooit was die op commando verschillende signaalstoffen en hormonen in mijn publiek konden vrijmaken, al naargelang welke story ik vertelde. Nu is het niet mijn bedoeling om hier mijn cv tot in detail uiteen te zetten, maar wel om uit te leggen dat ik, ondanks alle instrumenten, technieken en methodes die ik had geleerd, mijn cliënten tot niet meer dan een zeventje had kunnen opkrikken. Wat ontbrak eraan om de tien te halen? Ik gaf toch alles! En och, wat was dat frustrerend. Ik zocht al tien jaar in de hele wereld naar de sleutel om het maximale potentieel vrij te maken in de men-

sen die ik toesprak, begeleidde of coachte, maar zonder het succes te behalen waarvan ik wist dat het mogelijk moest zijn. Totdat ik die sleutel vond waar ik hem het minst verwachtte: niet in een boek of bij een specialist, maar in mezelf.

Aan de ene kant was de sleutel altijd in mij aanwezig geweest, aan de andere kant was ik er nooit klaar voor geweest om hem te vinden. In mijn geval waren er tien jaren van depressiviteit, herhaalde zelfmoordgedachten, een huilzomer in totale duisternis en ten slotte vijf minuten van blijdschap op een brug nodig geweest om de sleutel als het zwaard van koning Arthur uit het water te laten opstijgen.

‘Het was zoiets als voor het eerst kleuren zien of voor het eerst geuren ruiken. Begrijp je nu dat ik gemotiveerd was om dat gevoel terug te vinden toen het was verdwenen? Er was een vonk in me ontstoken of beter gezegd: een door niemand te stoppen vulkaan in me uitgebarsten.’

Maar op dat moment begreep ik niet dat ik de sleutel had gevonden. Dus laten we teruggaan naar die brug en die vijf minuten van blijdschap. Het was zoiets als voor het eerst kleuren zien of voor het eerst geuren ruiken. Begrijp je nu dat ik gemotiveerd was om dat gevoel terug te vinden toen het was verdwenen? Er was een vonk in me ontstoken of beter gezegd: een door niemand te stoppen vulkaan in me uitgebarsten. Ik weet nog dat ik na de wandeling naar mijn kantoor rende om alles te noteren wat ik de laatste tijd had gedaan en wat dit gevoel had kunnen oproepen. Ik greep naar het middel dat alle problemen van de wereld oplost – Excel – en schreef

alles op wat ik had gedaan, in welke mate ik het had gedaan en wanneer ik het had gedaan. De vonk wekte niet geheel onverwachts mijn energieke, manische kant en vijf dagen en nachten sliep ik nauwelijks. In die tijd las ik ontelbare studies en boeken over het onderwerp, brainstormde ik op whiteboards en maakte ik aantekeningen en gedetailleerde schema's in Excel. Als ik een enkele keer in slaap viel, werd ik een uurtje later wakker om onafgebroken te blijven lezen en te leren over zelfleiderschap. Vijf dagen later had ik voor ogen wat mijn redding zou worden, mijn leven 2.0.

De maanden daarna bleef ik het resultaat van mijn werk in praktijk brengen en opeens, een paar maanden later, was er weer een donderslag en ervoer ik tien minuten van blijdschap, en kort daarna twintig, veertig en zestig minuten. De minuten werden uren, de uren werden dagen en in januari van het volgende jaar, dus maanden na mijn brainwave op de brug, sloeg de vonk over en kreeg ik evenveel lichte dagen als ik voordien donkere had. Dat jaar was het beste dat ik ooit had meegemaakt, het was alsof ik de sleutels van een sprookjesland kreeg. De rillingen en tranen van blijdschap volgden elkaar in snel tempo op.

Nieuwsgierig als ik ben, begon ik mijn cliënten te coachen in de technieken die ik zelf gebruikte, en op dat moment gebeurde het: het drong tot me door, nu op bewust niveau, dat ik de sleutel had gevonden waarnaar ik een groot deel van mijn leven op zoek was geweest. De cliënten die ik coachte en trainde, groeiden sneller en bereikten hun volledige potentieel als leider, leraar, spreker of verkoper. Maar dat niet alleen, ik ontdekte ook dat ze groeiden als individu, als medemens in hun privéleven. Ze werden tieners. Het was mogelijk om mijn

inzichten en ervaringen door te geven aan anderen! En deze sleutel, of beter gezegd deze sleutels wil ik in dit boek ook aan jou geven. Je wordt deelgenoot van mijn eigen ervaringen, van de lessen die ik heb geleerd door het coachen en trainen van tienduizenden mensen in de hele wereld in zelfleiderschap en de studies die deze ontwikkeling grotendeels ondersteunen. Ik beloof jou als lezer: als je de voornaamste technieken en instrumenten van dit boek toepast en die dagelijks met hart en ziel herhaalt, zul je binnen zes maanden een versie van jezelf en de wereld leren kennen die je alleen lang geleden of misschien wel nooit eerder hebt ervaren.

Op de volgende pagina's gebruik ik vaak de term 'zelfleiderschap'. In feite gaat het daar in dit boek om. Jezelf leren managen, jezelf leren leiden. Je eigen gevoel leren kiezen, je eigen stemming wanneer je wilt en wanneer je het nodig hebt. Als je bijvoorbeeld een vergadering hebt waarbij het van belang is dat je besluitvaardig bent, hangt het resultaat van die vergadering enorm af van de vraag met hoeveel zelfvertrouwen je eraan begint. Vertaald naar onze zes stofjes zou het er dan van afhangen of je je testosteron- en dopamineniveau wilt verhogen voordat je de vergadering in gaat.

Zelfleiderschap en leiderschap: hoe hangen die begrippen samen, vraag je je misschien af. Heb je weleens iemand ontmoet met een sterk zelfleiderschap, dat wil zeggen iemand die er welbewust voor zorgt op zijn best te zijn in alle situaties, voor jou, voor de mensen om je heen en voor die persoon zelf? Iemand met zoveel zelfkennis en zelfleiderschap wordt in bijna alle groepsverbanden automatisch een natuurlijke leider, die door anderen wordt gevolgd omdat ze dat willen, niet om-

dat ze dat moeten. Het tegenovergestelde is iemand die geen zelfleiderschap heeft, die geen controle heeft over zijn of haar gevoelens; dat is iemand die reageert in plaats van ageert. Zo iemand creëert vaak onrust om zich heen, en mensen die zo'n leider volgen, doen dat niet omdat ze het willen, maar omdat ze het moeten.

DEEL 1

Een Angel's Cocktail graag!

Het versleten leer van de barkruk waarop je gaat zitten, getuigt van de vele zorgen die mensen hier in de loop der jaren in alcohol hebben willen smoren en van misschien wel evenveel, maar waarschijnlijk minder, feestelijke momenten. Het ruikt er net als in andere cafés, een beetje zurig, een beetje muf. Je buigt je over de bar en hebt al gauw de aandacht van de barkeeper. 'Een Angel's Cocktail graag.' De barkeeper kijkt verrast op: 'Spannend, dat is die nieuwe dus. Natuurlijk, wat wil je erin hebben?' Je antwoordt dat je een beetje motivatie en humeurverbetering nodig hebt. 'Doe maar dopamine en serotonine, alsjeblieft.' Even later komt ze terug met je glas, plechtig gepresenteerd op een gouden schaal. Het is een bijzonder fraai martiniglas met een cocktail en een prikker waaraan verrassend genoeg geen groene olijven zijn gespietst, maar een stukje gele, verse ananas. 'Laat hem je smaken.'

Stel dat het zo simpel zou zijn om onze stemming te veranderen! Dat je alleen maar de deur uit hoeft te gaan naar je buurtcafé, bestelt hoe je je wilt voelen, een habbekrats betaalt, proost zegt, waarna je naar huis gaat met een totaal nieuw gevoel in je lijf. Stel dat het zelfs nóg simpeler zou zijn. Stel dat je een chemische fabriek met zes stoffen in je hersenen hebt die je op elk gewenst moment kunt inzetten voor het gewenste gevoel – en nog helemaal gratis ook! Want zó gaat

het. En die kennis wil ik je in dit boek aanreiken, zodat je je eigen barkeeper bent en zelf kunt bepalen hoe je je wilt voelen en wanneer. Wanneer wil je superscherp zijn en vol dopamine en noradrenaline zitten? Wanneer wil je alert zijn en vol oxytocine zitten? Wanneer wil je harmonieus zijn en vol serotonine? Wanneer wil je euforisch zijn en vol endorfine, en wanneer wil je zelfverzekerd zijn en vol testosteron?

‘Dat je alleen maar de deur uit hoeft te gaan naar je buurtcafé, bestelt hoe je je wilt voelen, een habbekrats betaalt, proost zegt, waarna je naar huis gaat met een totaal nieuw gevoel in je lijf. Stel dat het zelfs nóg simpeler zou zijn.’

Merkwaardig genoeg, of misschien ook niet, mixen veel meer mensen in onze samenleving een *Devil's Cocktail*, die in mijn metafoor inhoudt dat ze zich blootstellen aan langdurige, hevige stress, vaak veroorzaakt door onrust, teleurstelling en gepieker. Die toestand wordt meestal omschreven als gevoelsarmoede en grauwheid – alsof je in een onwerkelijke bubbel leeft, waarin elke dag gelijk is aan de andere dagen en het leven verstrijkt zonder noemenswaardige uitingen van vreugde. Door gedurende lange tijd veel te veel Devil's Cocktails te drinken kan die toestand uitmonden in neerslachtigheid, angst en echte depressiviteit. Dan moet je je echt afvragen waarom. Waarom drinken mensen deze Devil's Cocktails? De drie voornaamste redenen (al zijn er natuurlijk meer) zijn volgens mij: