

Recensies Tijdschrift voor Coaching januari 2016

ma 11 jan 2016 -

Mentaal kapitaal. Versterk je mentale veerkracht en vermijd burn-out

Elke Geraerts

Uitgeverij Lannoo nv en Elke Geraerts, 2015. ISBN 978 94 014 0396 2

De positieve psychologie werpt steeds meer vruchten af. Dit boek is daar een mooi voorbeeld van. Hoe meer veerkracht, hoe minder burn-out. Veerkracht is het vermogen om om te gaan met tegenslag. Om mentaal veerkrachtiger te worden zijn twee beslissingen nodig: een actieve rol spelen in je eigen leven en ervoor kiezen zelf verantwoordelijkheid te voelen en te nemen. Dus haalbare doelen stellen en je leven zo inrichten dat je deze doelen kunt bereiken.

Zelfcontrole is daarbij belangrijk. Dat is te ontwikkelen met uitgestelde beloning (bijvoorbeeld de marshmallowtest: je mag het snoepje nu opeten of wachten tot ik terugkom, dan krijg je er twee) en intrinsieke motivatie. Als het moeilijk wordt kan afleiding helpen en houd rekening met egodepletie (wilskrachtuitputting): als je bij een taak veel zelfcontrole hebt ingezet, is de zelfcontrole bij de volgende taak een stuk minder. Dat merk je als je stopt met roken, de concentratie is de eerste dagen ver te zoeken.

Nu nog in de praktijk brengen. Dat gaat met bewustzijn. Multitasken bestaat niet, je kunt je aandacht maar op één ding tegelijk richten en dat kan hooguit veertig minuten. De helft van de tijd is je brein aan het 'mind wanderen', je gedachten zweven en staan op de automatische piloot. Die dwalende geest kan verbanden leggen, dingen in een context plaatsen en emoties verwerken. Koesteren, dus.

Geraerts pleit voor een actief breinbeleid om de veerkracht te trainen in organisaties en op scholen. Focussen doe je door prioriteiten te stellen, een tijdsblok te reserveren voor grote taken (dat rapport) en een tijdsblok voor kleine taken (mail, bellen, administratie). Bouw momenten van 'schermrust' in. Uiteraard geven leidinggevenden en leraren het goede voorbeeld. Daar is nog een wereld te winnen.

De implementatie van deze inzichten gaat langzaam, maar er zijn wel een paar grote organisaties mee aan de slag gegaan. Soms omdat de CEO een burn-out kreeg en daardoor begreep hoe belangrijk veerkracht is. Geraerts eindigt met een praktijkvoorbeeld, een literatuuroverzicht en een register. Ik vind het boek een aanrader voor iedereen die zijn of haar veerkracht wil verbeteren.

Joke Tacoma, psycholoog en loopbaancoach, gespecialiseerd in mensen met een technische achtergrond