

Ik kan winnen, maar ik ben ook klaar om te verliezen

Rob Barel: zijn doelstellingen en strategieën volgens NLP

Door Peter Dalmeijer

Over het formuleren van doelstellingen vanuit NLP (Neuro Linguïstisch Programmeren) ging mijn artikel in de vorige Eekhoorn. NLP houdt zich vooral bezig met de wijze waarop mensen aan hun doel werken. Aan de hand van de termen uit het vorige artikel beschrijf ik hier de strategieën van Rob Barel. Tijdens de NK Duathlon in Venray had ik voor en na de wedstrijd een gesprek met Rob Barel (de winnaar en dus Nederlands kampioen Duathlon 1994) over zijn doelstelling en de wijze hoe hij hier aan werkte.

Rob Barel: "Mijn doel voor deze wedstrijd is winnen, in ieder geval zo hoog mogelijk eindigen. Ik ben tevreden met een plaats bij de eerste 4".

Toen ik daarover verder vroeg zei hij: "Als ik niet win is het voor mij geen verloren wedstrijd. Ik ga weg voor de 1e plaats, maar mocht een ander me voor blijven dan is dat zijn verdienste en neem ik daar genoeg mee. Ik kan goed verliezen. Mijn voorbereiding is goed. Ik heb hard getraind en verder sta ik er niet bij stil wat er mis kan gaan. Ik heb vertrouwen in mijn vaste programma, belangrijk is hierbij een evenwicht tussen trainen en rust. Daarbij voel ik me goed".

Deze doelstelling van Rob Barel is concreet weergegeven en in positieve termen geformuleerd. Het doel ligt ook binnen zijn eigen controle. Hij gaat hierbij uit van z'n eigen krachten. Zijn die toereikend dan wint hij, is een ander beter dan is dat de verdienste van die ander. Dan is er nog niets mis.

Vertrouwen hebben in zichzelf en op het trainingsprogramma zijn hulpbronnen voor Rob. Welke hulpbronnen heeft hij verder: "Voor de wedstrijd ga ik loslopen, rekken en doe ik enkele versnellingen. Verder controleer ik m'n fiets. Ik zoek een geschikte plek aan de start en neem in gedachten door hoe ik start. Dat gebeurt eigenlijk onbewust. Ik zie beelden uit de voorbije 10 jaar voor me. In de wedstrijd visualiseer ik niet. In feite is er sprake van een lege ruimte. Door deze ruime ervaring kan ik snel beslissen wanneer er iets om me heen gebeurt. Ik voel of ik moet afremmen of juist versnellen, die beslissingen neem ik impulsief.

Bij een doel kun je twee richtingen uit gaan; ergens naar toe gaan of ergens vanaf willen. Simpel gezegd; 'naar de winst toe' of 'van het verlies af'. Toch is er sprake van een evenwicht tussen beide richtingen. Wil je alleen maar naar de winst toe dan kan het zijn dat je je grenzen overschrijdt en fouten maakt als te snel starten of je krachten niet verdelen. Wil je alleen van het verlies af dan ben je teveel op anderen gericht. In beide gevallen is er geen sprake van rust, vertrouwen en evenwicht. Uitspraken van Rob Barel als 'willen winnen', maar ook 'klaar zijn om te verliezen' illustreren deze opvatting. Vertrouwen op jezelf en respect voor de anderen brengt dit evenwicht. Het ecologisch evenwicht is in orde en hij weet gebruik te maken van beschikbare hulpbronnen.

In 2.40.05 wint Rob Barel het NK Duathlon ruim voor concurrenten Mark Koks en Jan van der Marel. Met een brede glimlach en z'n handen in de lucht gestoken komt hij uit het parc-fermé en begint hij ontspannen aan de laatste loopafstand. In dezelfde houding gaat hij 24 min. later over de finish.

"Ik ben natuurlijk tevreden. Het finishdoek als eerste bereiken betekent een ontlasting van spanning die is opgebouwd. In de wedstrijd probeer ik die spanning te onderdrukken, door te blijven denken. Teveel spanning gaat ten koste van m'n prestatie en beoordelingsvermogen.

Ik heb vertrouwd op m'n gevoel. De eerste loopronde ging meteen erg snel. Toen enkele concurrenten bij me wegliepen voelde ik toch een bepaalde druk om mee te gaan. Omdat ik voor m'n gevoel goed liep ben ik niet gaan versnellen. Deze tactiek leidt tot de beste prestatie die ik zelf kan leveren: niet harder gaan dan een bepaald (bekend) gevoel. Het is afwegen; meegaan en later inleveren of langzamer lopen en contact verliezen. Dan is het van belang dat je je grenzen kent.

Na een halve ronde fietsen kwam ik in m'n ritme. Daarna kwam ik goed op gang en kon ik al snel m'n concurrenten voor me zien. Dat gaf me vertrouwen, ik kon naar ze toe fietsen. Toen wist ik; het gaat tussen mij en nog een sterke fietser."

Hoe heb je die fikse hagelbui ervaren: "De gladheid was m'n grootste zorg, vooral in de bochten en op de klinkers. Verder was ik te veel bezig met de wedstrijd om last te ondervinden van de hagel. Het gaf me zelfs wat extra motivatie om er een schepje bovenop te doen om warm te blijven en niet te sterk af te koelen."

Wanneer wist je dat je gewonnen had? "Toen ik na de tweede fietsronde op kop lag wist ik dat ik de overwinning in eigen hand had. Het is in feite een eenvoudig rekensommetje. Als je op kop ligt na 14 km lopen en 30 km fietsen dan ben je van de combinatie het beste. Die positie behoud je normaal gesproken dan in de volgende 30 km fietsen en 7 km lopen."

Z'n goede voorbereiding en het geloof in eigen kunnen zijn hulpbronnen voor Rob geweest die hem controlerend de overwinning hebben bezorgd. Wanneer je weet wat je kunt en daarin blijft geloven dan kom je ook niet voor vervelende verrassingen te staan. Rob illustreert deze regel met het 'verstandige' lopen tijdens de eerste loopafstand.

Hierbij is het van belang dat je het doel goed duidelijk hebt. Wanneer het doel in overeenstemming is met je eigen mogelijkheden en je gaat vervolgens uit van die eigen mogelijkheden dan zal je daar veel baat bij hebben. Het afstemmen van de eigen mogelijkheden en het doel wil ik de volgende keer bespreken aan de hand van het zogenaamde "as-if frame".

Met een enorme overtuiging beheerste Rob de wedstrijd toen hij eenmaal de koppositie had ingenomen.

Diezelfde overtuiging trof ik aan tijdens ons eerste gesprek een uur voor de wedstrijd. Dit bracht mij in het gesprek haast vanzelf bij de **logische niveaus** van de NLP. Overtuigingen maken deel uit van de logische niveaus.

"Wanneer je overtuigd bent dat iets gaat lukken, dan behaal je het ook". Deze klassieke uitspraak zal mening triathleteet ook kunnen beamen. Wanneer je iets echt wilt dan zal je er van alles aan doen om het te bereiken. Binnen de NLP zijn de processen die zich hier binnen afspelen in niveaus onderverdeeld, de zgn. logische niveaus, aangezien ze logisch op elkaar volgen. Het geeft antwoord op de vraag: "wat is dan het **van alles er aan doen** en hoe kun je dit verbeteren".

De 6 niveaus:

1. Spiritualiteit
2. Identiteit
3. Overtuigingen
4. Capaciteiten
5. Gedrag
6. Omgeving

Spiritualiteit:

Dit is het hoogste niveau, de essentie van ons bestaan; "wat bezielt mij, wat is mij levensdoel".

Identiteit:

Het niveau van het totale individu; "wie ben ik, wat ben ik voor iemand?"

Overtuigingen:

Het niveau wat aangeeft wat wij belangrijk vinden; "waar geloof ik in, waar gaat het mij om?"

Vermogen:

De capaciteiten en strategieën waarover we beschikken; "wat kan ik, waar ben ik vaardig in?"

Gedrag:

De acties die we ondernemen, datgene wat we doen; "Wat doe ik, hoe handel ik?"

Omgeving:

De externe omstandigheden om ons heen; "Hoe gebruik ik m'n omgeving, waar, wanneer en met wie?"

De logische niveaus volgen elkaar op. Uit je identiteit ontstaan jouw overtuigingen. Van daaruit ontwikkel je vermogens. Deze vermogens of capaciteiten zijn de basis voor je gedrag. Je gedrag wordt beïnvloed door de omgeving. Omgevingsfactoren in de sport kunnen bestaan uit; overige deelnemers, publiek, weersgesteldheid, materialen, coach, voeding. Kortom alle externe factoren die jouw gedrag kunnen beïnvloeden.

Wanneer je je doel stap voor stap van 'omgeving' tot 'spiritualiteit' langs de logische niveaus legt dan krijg je bruikbare informatie over het doel en jezelf. Wanneer je bijvoorbeeld ergens niet helemaal gelooft in het doel (...ik zal het proberen maar ik verwacht dat het haast niet mogelijk is..) dan zal je dit op **overtuigingsniveau** tegenkomen. Dan is het wenselijk om het doel bij te stellen of om aan je overtuigingen te werken. Ook kan het voorkomen dat je wel bepaalde **vermogens** hebt (tijdens trainingen) maar dat deze niet uitkomen op **gedragsniveau** (tijdens wedstrijden). Bekende uitspraken van coaches hierbij zijn: "het zit er in, maar komt er niet uit (hij kan het wel, maar doet het niet). Hierbij kunnen de logische niveaus inzicht geven waarom je je doel of vermogens niet haalt. Vraag jezelf af; wat houdt mij tegen? Ga daarmee vervolgens weer langs de niveaus.

Schrijf elk niveau op een papiertje, leg ze op enige afstand van elkaar op de grond neer, van omgeving tot spiritualiteit. Schrijf je doel op en begin bij het niveau van **omgeving**. Stel jezelf de vragen die hier bij de niveaus beschreven staan in relatie tot het doel.

Wanneer het niveau klopt met je doel dan ga je verder naar het volgende niveau. Schrijf datgene wat jou tegenhoudt om je doel te bereiken op. Wanneer je alle niveaus doorlopen hebt en niets houdt je tegen dan heb je het doel onder controle.

Belemmeringen neem je opnieuw mee langs de niveaus.

Rob Barel gaf voor (1) en na (2) de wedstrijd de volgende antwoorden:

Omgeving:

1. Hoe maak je gebruik van de omgeving: "Ik heb de beste materialen en geloof helemaal in m'n eigen kracht."
2. Hoe heb je gebruik gemaakt van je omgeving: "John Aalbers was een steun voor me, we liepen in het begin samen. Als ik andere deelnemers binnen een redelijke afstand zie heb ik er controle over dan pas zijn ze belangrijk voor me. Tijdens het fietsen kon ik in bochten controleren hoe ver concurrenten voor en achter me zaten

Gedrag:

1. Wat ga je doen in de wedstrijd:
"Ik doe wat ik moet doen, ik doe wat ik kan. Ik zie verschillende scenario's van winnen tot heel hard knokken".
2. Wat deed je in de wedstrijd: "Ik heb de eerste 14 km m'n eigen tempo gelopen dat heeft de doorslag gegeven. Ik heb me geconcentreerd op mezelf".

Vermogen:

1. Wat kun je, als je denkt aan deze N.K.: "Ik kan winnen. Verder beschik ik over een goede fysieke conditie".
2. Wat kon je in deze wedstrijd: "Winnen, maar ik was ook klaar om te verliezen. Dat kan ik ook".

Overtuigingen:

1. Waar ben je van overtuigd, waar geloof je in: "Ik geloof in m'n voorbereiding en ik ben ervan overtuigd dat het niet gemakkelijk wordt".
2. Waar was je van overtuigd, waar heb je in geloofd: "Ik geloof dat ik mentaal goed zat, dit gaat onbewust. Ik was verder overtuigd van m'n eigen krachten maar bleef rekening houden met een onvoorspelbare factor".(Bij doorvragen lijkt mij dit eerder bescheidenheid dan onzekerheid. In ieder geval uit respect voor z'n collega's, P.D.)

Identiteit:

1. Wie ben jij: "Ik ben mezelf. Ik ben Rob Barel en die is klaar voor de wedstrijd".
2. Wie was je, waar zou je het mee vergelijken: "Een antilope met uithoudingsvermogen en het aanpassingsvermogen van een kameleon."

Het niveau van spiritualiteit heb ik niet opgenomen in het gesprek.

Hopelijk hebben de antwoorden van Rob Barel bijgedragen aan het werken met jouw doelen en de logische niveaus.

Wanneer alle niveaus op elkaar afgestemd zijn kun je op weg gaan met het behalen van je doel. Succes ermee.

Rob Barel wil ik langs deze weg nog eens bedanken voor zijn bereidwillige medewerking vlak voor en na de wedstrijd.