



DOMINIC ROSSI

DE MINDSET VAN

DUBBEL

GOUD

Wat jij kunt leren van de
high performance culture van
topteams zoals de Belgian Cats

Lannoo
Campus

INHOUD



KLAAR OM TE DENKEN VANUIT EEN MINDSET VAN DUBBEL GOUD? 9

DIT BOEK GAAT OVER JOU 11

Principe 1: Persoonlijke groei is steeds meer worden wie je eigenlijk al bent 16

Principe 2: Je groeit het meest wanneer je iets doet dat je goed kunt en heel graag doet 17

Principe 3: Een goede teamspeler stelt zijn sterke punten graag ter beschikking van het team en werkt doelgericht samen met mensen die complementaire sterke punten hebben 18

TOPPRESTATIES BINNEN JE EIGEN MOGELIJKHEDEN 19

Waarom een mentor belangrijk is 25

Onze jongeren begeleiden 29

TOPPRESTATIES IN TURBULENTE TIJDEN? 35

Het mirakel van Rijsel 39

JE MENTALE BASKETTEAM 43

De vijf spelers 45

De Bewustmaker trainen 57

DE MINDSET VAN DUBBEL GOUD 65

De olympische droom aan diggelen 69

Toppianiste in paniek 76

De thuissituatie onder druk 81

QUARTER 1: DISCIPLINE	85
1. Ik neem honderd procent mijn verantwoordelijkheid	88
2. Ik focus op dat waar ik invloed op heb	101
3. Ik denk in oplossingen, niet in problemen	110
QUARTER 2: ZELFVERTROUWEN	113
4. Ik benoem duidelijk, vanuit vertrouwen, mijn sterktes	116
5. Ik spreek mijn ambities uit en breng daarvoor de nodige offers	125
QUARTER 3: REFLECTIE	133
6. Ik voel en respecteer mijn waarden	135
7. Ik laat informatie binnenkomen, neem de tijd om te reflecteren, te verwerken en constructief te schakelen	146
QUARTER 4: VERBINDING	155
8. Ik ondersteun anderen in het ontdekken en ontplooiën van hun potentieel	159
9. Ik ben open en transparant over wat ik voel en zie	164
10. Ik neem indien nodig een niet-oordelende houding aan tegenover mezelf en anderen	171
HERHALING VAN DE HOOFDPUNTEN	179
Je Mentale Basketteam	181
De mindset van dubbel goud	183
Het samenspel tussen je mentale attitudes en je Mentale Basketteam	186
Je Mentale Basketteam coachen vanuit deze attitudes	187
Ben jij nu klaar om te denken vanuit een mindset van dubbel goud?	190
Levenslang leren	192
SLOTREFLECTIES	193
BIBLIOGRAFIE	199

QUARTER

.....

1

DISCIPLINE

1.

Ik neem honderd procent mijn verantwoordelijkheid.

2.

Ik focus op datgene waarop ik invloed heb.

3.

Ik denk in oplossingen, niet in problemen.

QUARTER

.....

2

ZELFVERTROUWEN

4.

Ik benoem duidelijk, vanuit vertrouwen, mijn sterktes.

5.

Ik spreek mijn ambities uit en breng daarvoor de nodige offers.



DE VOELER

vangt de signalen op van je lichaam en je emoties, voelt spanning, enthousiasme, angst of rust. Zonder hem weet je niet hoe je écht in een situatie staat.

KRACHT

spontaan, speels, genieten.

VALKUIL

verkrampen, vechten of vluchten.



DE BEWUSTMAKER

zorgt voor de verbinding met alle andere spelers, nodigt uit om te vertragen, te overschouwen en (voor-)oordelen te herkennen.

KRACHT

bedachtzaam, open blik.

VALKUIL

afstandelijk, passiviteit.



DE ARCHIVARIS

bewaart herinneringen, ervaringen en overtuigingen, en beïnvloedt hoe de huidige situatie wordt gekleurd door je verleden.

KRACHT

wijsheid.

VALKUIL

automatische piloot, vervallen in oude patronen.



DE UITVOERDER

zorgt voor actie, doet dingen bewegen; zonder richting kan hij impulsief en ondoordacht reageren.

VALKUIL | KRACHT

dingen doen, spreken en luisteren.

impulsief, onbedachtzaam.



DE COACH

jij bent de coach van deze mentale spelers. Jij zorgt ervoor dat ze getraind worden en leren om op het juiste moment elk hun rol te vervullen. Een topcoach die instaat voor duurzame prestaties bewaakt daarbij de verbinding met de waarden, missie en visie van het team.



DE DENKER

analyseert, overweegt en maakt plannen, probeert logica te brengen in chaos, maar kan ook verlammen door twijfel, piekeren en overanalyseren.

VALKUIL | KRACHT

plannen, inzien, fantaseren.

piekeren, vooroordelen.

QUARTER

.....



REFLECTIE

6.

Ik ken en respecteer mijn waarden.

7.

Ik neem tijd om te reflecteren, te verwerken en schakel dan effectief.

QUARTER

.....



VERBINDING

8.

Ik ondersteun anderen in het ontdekken en verder ontluiken van hun potentieel.

9.

Ik neem zoveel mogelijk een niet-oordelende houding aan tegenover mezelf en anderen.

10.

Ik communiceer open over wat ik zie en voel.



KLAAR OM TE DENKEN VANUIT EEN MINDSET VAN DUBBEL GOUD?

- Kruis hieronder je antwoorden aan:
- Ik moet bewijzen dat ik de beste ben.
 - Ik doe mijn uiterste best, en dat is wat echt telt.
 - Ik voel te veel druk, dat verlamt mij.
 - De druk die ik voel, is een signaal dat ik op een niveau presteer waarop ik iets te bieden heb.
 - Ik moet absoluut winnen.
 - Ik focus me erop om mijn taak zo goed mogelijk uit te voeren; het resultaat volgt.
 - Ik mag nooit falen.
 - Iedere fout is een kans om te leren.
 - De anderen zijn beter dan ik.
 - Ik bewandel mijn eigen pad en vergelijk mijn groei met die van gisteren.
 - Iedereen zal zien hoe slecht ik ben.

- Wat telt, is mijn reactie nadat ik een fout heb gemaakt.
- Ik heb alles verpest en ik ben waardeloos.
- Ja, ik heb een fout gemaakt. Wat kan ik nu doen om dit recht te zetten?
- Ik ben bang, en dat zou niet mogen.
- Ik ben bang. Dat is niet aangenaam, maar het is oké. Het betekent dat ik me voorbereid op iets wat voor mij belangrijk is.
- Feedback krijgen betekent dat ik niet goed genoeg ben.
- Feedback is een cadeau om te groeien. Het zegt iets over mijn potentieel, niet over mijn waarde.
- Als ik feedback geef, kwets ik de ander.
- Als ik eerlijk en met respect feedback geef, toon ik dat ik in de ander geloof.

Aan het einde van dit boek kom ik hierop terug.

A large, faint, light-orange outline of a human brain is positioned in the background, centered behind the text. The brain's gyri and sulci are represented by simple, rounded lines.

**DIT BOEK
GAAT
OVER**

JOU



Het is een uitnodiging om stil te staan bij jezelf en bij wat er nodig is om – binnen je mogelijkheden – topprestaties te leveren en succesvol te zijn, ook in het huidige turbulente tijdperk van onzekerheid en angst. Ik wil aan je zijde staan, zoals ik dat de afgelopen jaren heb gedaan bij topsporters en ondernemers.

Begrijp me niet verkeerd: wanneer ik zeg dat dit boek over jou gaat, bedoel ik niet dat andere mensen onbelangrijk zijn voor je succes, wel integendeel. Je hebt je collega's, je team, vrienden en familie nodig om te groeien en te bloeien. Wij zijn nu eenmaal sociale zoogdieren. Wat ik bedoel is:

**JIJ BENT GROUND ZERO;
HET BEGINT BIJ JOUW BEWUSTE KEUZES
EN JE ZELFBEWUSTZIJN.**



En vooral: ben je bereid om, eens je bewust gekozen hebt, je verantwoordelijkheid voor de volle honderd procent op te nemen en de excuses achterwege te laten?

Ik heb het voorrecht om al meer dan tien jaar als personal coach samen te werken met enkele Belgian Cats zoals Antonia Delaere, Julie Allemand en Ann Wauters. Toch voeg ik er meteen aan toe dat ik het in dit boek niet alleen wil hebben over topsporters of topondernemers. Zij zijn niet de enigen die erin slagen om succesvol te zijn in uitdagende omstandigheden. In mijn job als coach zie ik dagelijks bescheiden mensen die zichzelf overtreffen, zonder dat dit de krantenkoppen of het tv-journaal haalt. De media verheerlijken

nu eenmaal topsporters, topondernemers, topchefs, topdokters ... waardoor het verkeerde beeld ontstaat dat topprestaties leveren beperkt is tot een kleine elite. Niets is minder waar. Er zijn elke dag duizenden gemotiveerde mensen aan de slag die, elk op hun domein en op hun manier, topprestaties leveren.

**MET DIT BOEK WIL IK JE BEWUST MAKEN VAN
HET FEIT DAT JE GEEN TOPSPORTER OF
TOPONDERNEMER HOEFT TE ZIJN OM
DE MINDSET VAN DUBBEL GOUD AAN TE NEMEN.**



Iedereen kan het, wat ook je rol of functie is. Daarom zal ik doorheen dit boek, net zoals in het basketbal, geregeld een time-out voorstellen om je te coachen met open vragen, in de hoop dat jij je nog bewuster wordt van je mogelijkheden en van de acties die vereist zijn om er het maximale uit te halen. Een topsportmindset is vooral kijken naar wat je nu al hebt, wat je nu al kunt en wat wél lukt. Je laat de verantwoordelijkheid niet over aan anderen, in de hoop dat het wel goed komt. Je kijkt in de eerste plaats naar je eigen verantwoordelijkheid.

Ik denk daarbij aan een verhaal dat ik Arnoud Raskin, de bezieler van Mobile School, ooit hoorde vertellen. Tijdens een van zijn buitenlandse verkenningstochten om een nieuwe mobiele school op te starten, bezocht hij – onder begeleiding van een (waarschijnlijk goedbetaalde en succesvolle) VN-medewerker – een enorm afvalstort aan de rand van een grote stad. De VN-persoon vertelde een verhaal van miserie en uitzichtloosheid over de mensen die tussen het afval scharrelen op zoek naar bruikbare zaken. Na die rondgang

voelde Arnoud zich echt down, maar hij besloot de volgende dag alleen terug te keren. Op de immense stortplaats raakte hij in gesprek met een jongeman die zetels stoffeerde met krantenpapier. De man zei dat hij zich alleen bezighield met het deel van de stortplaats waar het afval uit expatwijken werd gestort. Het papier van de kranten uit die buurt was van betere kwaliteit. Waar de VN-man alleen ellende zag op dit stort, zag deze ‘sukkelaar’ een opportuniteit! Dit verhaal illustreert wat ik bedoel wanneer ik zeg: alles begint bij jou.

EN JIJ, DENK JIJ VANUIT PROBLEMEN, OF VANUIT OPLOSSINGEN?



Volgens mij zijn er drie belangrijke basisprincipes die ervoor zorgen dat je het beste uit jezelf haalt, binnen je eigen mogelijkheden.

Persoonlijke groei is steeds meer worden wie je eigenlijk al bent

Persoonlijke groei is als een berg beklimmen: hoe hoger je klimt, hoe dichter je bij jezelf komt. Onderweg kunnen, door de omstandigheden, je dromen, waarden en vaardigheden veranderen, maar de kern van je persoonlijkheid – dat wat al sinds je jeugd in je sluimert – zal niet echt veranderen. Als je ouder wordt, word je steeds meer wie je eigenlijk al bent. Ga op zoek naar je eigen goudklompjes. Als je bijvoorbeeld erg goed bent in sociale contacten leggen, ben je er over twintig jaar wellicht nog beter in. Als je graag initiatief neemt, kun je dat ook nog op je veertigste. Bernard Moerman vertelt in zijn boek *Breek uit de gouden kooi* dat zijn talent als vlotte babbelaar in zijn schooltijd als een nadeel werd gezien. Pas op latere leeftijd ontdekte hij dat juist dit ‘nadeel’ hem in staat stelde om inspirerende keynoteverhalen te vertellen.

Bekwaam jezelf in het erkennen van datgene waar jij echt goed in bent en wat je graag doet (wat ik verderop in het boek je ‘achten’ noem). Het kan helpen om een week lang elke dag op te schrijven wat je leuk vond om te doen en waar je goed in bent, en waarbij je de tijd uit het oog verloor en een warm gevoel van voldoening voelde. Het gaat over jou, dus schrijf niet op wat anderen tegen jou hebben gezegd (bijvoorbeeld: ‘Ik was trots toen mijn baas me een compliment gaf’), maar noteer dingen die je zelf hebt gedaan.



Je groeit het meest wanneer je iets doet dat je goed kunt en heel graag doet

Je verbetert jezelf het meest, je leert het meest, je bent het creatiefst, je bent het meest onderzoekend en herstelt het snelst op die domeinen waar je een natuurlijke voorsprong hebt op anderen. Dat wil niet zeggen dat je je zwakke punten (wat ik verderop je 'viertjes' noem) moet negeren. Het betekent wel dat je veel sneller kunt groeien in de dingen waar je al goed in bent en die je heel graag doet. Mensen die echt het beste uit zichzelf weten te halen, binnen hun eigen mogelijkheden, besteden heel doelbewust en consequent hun tijd aan de dingen die hen energie en voldoening geven.



Een goede teamspeler stelt zijn sterke punten graag ter beschikking van het team en werkt doelgericht samen met mensen die complementaire sterke punten hebben

Zeer sterke teams bestaan uit mensen die weten wat hun sterke punten zijn en die zich omringen met mensen die sterk zijn in de domeinen waarin zij zelf zwak zijn. Zo bekom je een veelzijdig team. Je bent een goede teamplayer als je samenwerkt met mensen die anders zijn dan jij. Zorg er ook voor dat je team weet waar jij sterk in bent, waar ze op jou kunnen vertrouwen. De Belgian Cats, ons succesvolle damesbasketbalteam, zijn een sprekend voorbeeld van dit principe, zoals ik verderop nog zal toelichten.

**IN EEN GOED TEAM, EN IN EEN GOEDE RELATIE,
PRIVÉ OF PROFESSIONEEL, IS IEDEREEN
BEREID OM VAN ZIJN ACHTJES EEN TIENTJE TE MAKEN
EN OM DE ANDER TE HELPEN ZIJN VIERTJES
NAAR EEN VIJFJE TE BRENGEN.**





TOPPRESTATIES

BINNEN JE

EIGEN

MOGELIJKHEDEN

