



### **Spelen om te winnen of spelen om niet te verliezen**

In de sport zie je het regelmatig gebeuren.

Een basketballer die normaal moeiteloos zijn vrije worpen maakt, mist ineens op een belangrijk moment.

Een honkballer die technisch uitstekend kan slaan, lijkt de bal niet meer goed te zien.

Een golfer die dezelfde beweging al duizenden keren heeft gemaakt, raakt plotseling uit zijn ritme.

Van buiten lijkt het alsof er iets misgaat met de techniek.

Maar vaak is de techniek niet het probleem.

Het talent is niet verdwenen.

De kennis en vaardigheden zijn er nog steeds.

Wat veranderd is, is de toestand van de mens die de prestatie moet leveren.

### **Wanneer het resultaat belangrijker wordt dan het moment**

Zolang mensen volledig opgaan in wat zij doen, zijn zij aanwezig in het hier en nu.

Hun aandacht is gericht op wat zich op dat moment aandient.

Op de bal.

Op de situatie.

Op de beweging.

Op wat er nu gevraagd wordt.

Maar wanneer de spanning toeneemt, verschuift de aandacht vaak.

Dan ontstaat er een gerichtheid op de toekomst.

Op winnen of verliezen.

Op verwachtingen.

Op beoordelingen.

Op de mogelijke gevolgen van falen.

Daardoor verdwijnt een deel van de aandacht uit het moment.

Niet langer staat centraal wat er nu gebeurt.

Maar wat er straks misschien gaat gebeuren.

Tegelijkertijd gebeurt er nog iets.

Mensen raken niet alleen verwijderd van het hier en nu, maar vaak ook van zichzelf.

Hun aandacht verschuift naar iets buiten hen.

Naar het resultaat.

Naar verwachtingen.

Naar de mening van anderen.

Naar wat er op het spel staat.

Daardoor wordt het moeilijker om verbonden te blijven met wat zij zelf waarnemen, voelen en nodig hebben om op dat moment werkelijk aanwezig te zijn.

Dat lijkt een klein verschil.

Maar het heeft grote gevolgen.

### **Meer dan een mentaal proces**

Vaak wordt gedacht dat dit vooral een mentaal probleem is.

Alsof iemand simpelweg anders gaat denken.

Maar wat er gebeurt, reikt veel verder.

Wanneer een situatie als bedreigend wordt ervaren, verandert de toestand van het zenuwstelsel.

De ademhaling verandert.

De spierspanning verandert.

De aandacht vernauwt.

De waarneming verandert.

En daarmee veranderen ook motoriek, timing en coördinatie.

De sporter beweegt letterlijk anders.

Niet omdat hij zijn techniek vergeten is.

Maar omdat zijn hele organisme zich anders organiseert.

Wat zichtbaar wordt in de prestatie is daarom niet alleen een technisch of mentaal probleem.

Het is een uitdrukking van de totale mens in relatie tot zijn omstandigheden.

### **Van waarnemen naar controleren**

Onder druk gebeurt vaak nog iets anders.

De aandacht verschuift van waarnemen naar controleren.

In plaats van volledig aanwezig te zijn bij wat zich aandient, proberen mensen grip te krijgen op een toekomst die nog niet bestaat.

Zij gaan nadenken over het resultaat.

Over de consequenties.

Over wat anderen ervan zullen vinden.

Daardoor ontstaat verkramping.

Want prestaties ontstaan altijd in het hier en nu.

Niet in de uitslag.

Niet in de toekomst.

Niet in de verwachtingen van anderen.

Een sporter speelt niet in de eindstand.

Een leider leidt niet in de toekomst.

Een mens leeft niet morgen.

Werkelijke invloed ontstaat altijd in het moment zelf.

### **Basiszekerheid als fundament**

Juist daarom speelt basiszekerheid zo'n belangrijke rol.

Basiszekerheid betekent niet dat iemand geen spanning voelt.

Of geen angst kent.

Het betekent ook niet dat succes gegarandeerd is.

Basiszekerheid betekent dat iemands eigenwaarde niet voortdurend op het spel staat.

Dat iemand fouten kan maken zonder zichzelf kwijt te raken.

Dat verlies mogelijk is zonder dat de mens zelf verloren gaat.

Basiszekerheid helpt mensen niet alleen om met spanning om te gaan.

Zij helpt mensen ook om bij zichzelf te blijven.

Om niet volledig meegetrokken te worden door verwachtingen, resultaten of de mening van anderen.

Om ook onder druk toegang te houden tot hun eigen waarnemen, voelen, denken en handelen.

Juist daardoor ontstaat de mogelijkheid om aanwezig te blijven in het moment en te doen wat de situatie werkelijk vraagt.

Vanuit die zekerheid ontstaat ruimte.

Ruimte om risico te nemen.

Ruimte om initiatief te tonen.

Ruimte om te leren.

Ruimte om werkelijk aanwezig te zijn.

En juist die ruimte vergroot de kans dat talent zichtbaar wordt.

### **De rol van coaches, leiders en begeleiders**

Mensen presteren nooit los van hun omgeving.

Coaches.

Leidinggevend.

Ouders.

Leraren.

Begeleiders.

Zij beïnvloeden voortdurend de betekenis die mensen aan situaties geven.

Een omgeving waarin fouten worden afgestraft, vergroot vaak de angst om fouten te maken.

Een omgeving waarin alleen resultaten tellen, vergroot de afhankelijkheid van succes.

Maar een omgeving waarin mensen zich gezien voelen als mens, creëert iets anders.

Daar ontstaat vertrouwen.

Veiligheid.

Ontwikkelruimte.

Niet omdat prestaties onbelangrijk worden.

Maar omdat de mens belangrijker wordt dan de prestatie.

En juist daardoor worden betere prestaties vaak mogelijk.

### **Veel groter dan sport**

Hoewel dit mechanisme in de sport duidelijk zichtbaar wordt, geldt het overal.

In organisaties.

In leiderschap.

In relaties.

In opvoeding.

En misschien wel in het leven zelf.

Ook daar kunnen we proberen niet te verliezen.

Niet afgewezen te worden.

Niet gekwetst te worden.

Niet te falen.

Niet teleurgesteld te raken.

Maar wie vooral bezig is verlies te vermijden, raakt gemakkelijk verwijderd van zichzelf.

En juist daardoor ook van het leven zelf.

### **Vol leven**

Misschien raakt dit uiteindelijk aan een veel grotere vraag.

Niet hoe wij succesvol worden.

Maar hoe wij willen leven.

Want leven vraagt soms dat we risico nemen.

Dat we liefhebben.

Dat we kiezen.

Dat we ons uitspreken.

Dat we onszelf laten zien.

Niet omdat succes gegarandeerd is.

Maar omdat het leven daarom vraagt.

Wie speelt om niet te verliezen, probeert zichzelf te beschermen tegen het leven.

Wie speelt om te winnen, durft zich aan het leven toe te vertrouwen.

Niet omdat hij zeker weet dat het goed afloopt.

Maar omdat hij bereid is aanwezig te zijn.

Bij het moment.

Bij zichzelf.

Bij het leven.

Met alles wat hij in zich heeft.

Misschien is dat uiteindelijk de diepste vorm van presteren.

Niet het behalen van een resultaat.

Maar het vermogen om met open ogen, open hart en alles wat je in je hebt deel te nemen aan het leven.

Voluit.

Met alles wat daarbij hoort.

Roel Klaassen, Juni 2026