



Omgaan met druk

Druk hoort bij het leven.

Wie iets wil betekenen, verantwoordelijkheid draagt of ergens om geeft, zal vroeg of laat met druk te maken krijgen. Dat geldt voor sporters, leiders, professionals, ondernemers en teams. Eigenlijk voor iedereen die zich met aandacht inzet voor iets dat van betekenis is.

Toch wordt druk vaak gezien als het probleem. We zoeken manieren om stress te verminderen, spanning te voorkomen of meer controle te krijgen over wat we voelen. Dat is begrijpelijk. Niemand kiest er vrijwillig voor om onder spanning te staan. Toch ben ik in de loop van de jaren anders naar druk gaan kijken. Niet de druk zelf blijkt meestal het grootste probleem. De vraag is veel vaker hoe wij ons tot die druk verhouden.

Wanneer de druk toeneemt, gebeurt er namelijk iets opmerkelijks. Veel mensen raken niet zozeer het contact met de taak kwijt, maar het contact met zichzelf. Hun aandacht verschuift van wat zij op dat moment te doen hebben naar wat de uitkomst zou kunnen betekenen. Van het hier en nu naar de toekomst. Van het proces naar het resultaat. Van vertrouwen naar controle. Juist daar ontstaat vaak de verkramping die prestaties in de weg zit.

In de sport wordt dat misschien wel het duidelijkst zichtbaar. Sporters spreken vaak over het verschil tussen **spelen om te winnen** en **spelen om niet te verliezen**. Vrijwel iedereen die ooit onder grote druk heeft moeten presteren, herkent dat verschil onmiddellijk. Niet omdat de wens om te winnen verdwenen is, maar omdat de aandacht ongemerkt verschuift. Wie speelt om te winnen, is volledig aanwezig in het hier en nu. De aandacht gaat naar het spel zelf, naar wat de situatie op dat moment vraagt. Wie gaat spelen om niet te verliezen, is al bezig met de uitkomst. Met wat er mis kan gaan. Met de gevolgen van een fout. Juist daar ontstaat vaak de verkramping die prestaties belemmert.

Dat is niet alleen een mentaal proces.

Er verandert ook iets in ons lichaam.

Wanneer de aandacht verschuift naar de uitkomst, verandert de ademhaling, neemt de spierspanning toe en verliest de motoriek iets van haar vanzelfsprekendheid. Het lichaam probeert bewust te controleren wat het eigenlijk allang beheerst. Daardoor verdwijnt juist de soepelheid die nodig is om optimaal te kunnen presteren. Hetzelfde zie je bij iemand die danst. Zolang de muziek je meeneemt en je volledig aanwezig bent in het moment, beweegt je lichaam vanzelf. Maar zodra je bezig raakt met hoe je eruitziet of wat anderen van je vinden, verandert ook je beweging. Niet omdat je minder kunt dansen, maar omdat je niet langer volledig in het hier en nu aanwezig bent.

Hetzelfde mechanisme zie ik terug in organisaties. Leiders gaan onder druk steeds meer zelf doen in plaats van te vertrouwen op hun team. Professionals gaan harder werken terwijl zij eigenlijk rust nodig hebben. Organisaties voeren steeds meer regels in wanneer de onzekerheid toeneemt. En mensen raken steeds verder verwijderd van hun eigen gevoel, terwijl juist dat gevoel belangrijke informatie bevat over wat de situatie op dat moment werkelijk van hen vraagt.

Daarom geloof ik dat omgaan met druk niet begint bij het bestrijden van spanning, maar bij het herstellen van contact. Contact met jezelf. Met je lichaam. Met de mensen om je heen. Met het hier en nu. En met de taak die op dat moment voor je ligt. Juist wanneer dat contact behouden blijft, ontstaat de ruimte om te vertrouwen op alles wat je in de loop van de jaren hebt geleerd, geoefend en ervaren.

Dat vraagt vertrouwen. Niet de zekerheid dat alles goed zal aflopen, want die bestaat zelden. Wel het vertrouwen dat je aanwezig kunt blijven bij wat zich aandient en dat juist daar de grootste kans ontstaat dat wat al in je aanwezig is ook werkelijk beschikbaar komt wanneer het ertoe doet.

Dat is de bijdrage die Klaassen & Co wil leveren. Niet door druk weg te nemen, maar door mensen, teams en organisaties te helpen omstandigheden te creëren waarin prestaties steeds minder worden gedragen door controle en steeds meer door vertrouwen, verantwoordelijkheid en de kwaliteit van de samenwerking.

Druk verdwijnt nooit helemaal. Maar de manier waarop wij ermee omgaan kan ons wel dichterbij onszelf brengen. En misschien ontstaat juist daar de ruimte om niet alleen goed te presteren, maar ook duurzaam te blijven presteren.

Roel Klaassen, Juli 2026