



## Psychologie en topprestatie

Deze tekst heeft als doel te informeren hoe psychologie en prestatie met elkaar samenhangen. Wat helpt mensen om het beste uit zichzelf te halen, en welke valkuilen kunnen daarbij een rol spelen? Daarbij wordt gekeken naar inzichten uit de sportpsychologie en prestatiepsychologie, aangevuld met bredere kennis uit de algemene psychologie.

Centrale vraag is wat mentale kracht precies inhoudt en welke onderdelen daarin samenkomen. Thema's zoals motivatie, persoonlijkheid, aandacht, emoties, herstel en innerlijke zelfspraak vormen daarbij de bouwstenen. Daarnaast worden belangrijke theorieën en onderzoeken besproken, en vertaald naar praktische toepassingen.

Psychologie in de sport is een toegepaste wetenschap. Zij houdt zich bezig met de manier waarop mensen denken, voelen en zich gedragen binnen de context van prestaties. Hoewel dit vakgebied vaak wordt geassocieerd met topsport, gaat het in werkelijkheid veel breder. Het gaat ook over amateursporters, coaches, ouders, supporters, én over mensen die in andere domeinen topprestaties moeten leveren: musici die op het podium staan, studenten die onder hoge druk examens afleggen, kunstenaars die voortdurend moeten presteren en vernieuwen, en professionals die in hun werk telkens het uiterste van zichzelf moeten vragen.

Wat al deze situaties met elkaar gemeen hebben, is dat er sprake is van druk, van verwachtingen en van de wens om optimaal te presteren. Het maakt niet uit of iemand een Olympische finale rijdt, een vioolconcert uitvoert of een presentatie voor de directie moet geven: de psychologische mechanismen achter spanning, motivatie, faalangst en herstel zijn vergelijkbaar. Alleen in topsport vaak uitvergroot.

Lange tijd lag de nadruk in dit vakgebied op de prestatiepsychologie. De vraag was vooral: *hoe kan iemand mentaal sterker worden om te winnen of te presteren?* Daarbij horen technieken zoals mentale training, visualisatie, het omgaan met spanning en het vergroten van concentratie en motivatie. Mentale training werd gezien als de tegenhanger van fysieke training: je traint je spieren in de gym, en je traint je geest met mentale oefeningen.

Steeds meer groeit echter het besef dat dit een eenzijdige benadering is. Welzijnspsychologie binnen sport en prestatie kijkt naar de bredere context: hoe blijft iemand mentaal gezond binnen een cultuur die vaak veeleisend en soms zelfs onmenselijk is? In de topsport geldt dit voor sporters die leven volgens een streng regime, maar hetzelfde zien we bij musici die dagelijks uren moeten studeren, bij jonge artsen die nachtdiensten draaien, of bij ondernemers die voortdurend hun bedrijf overeind moeten houden.

De centrale vraag is dan: begeleiden we mensen alleen om zich aan te passen aan een extreem regime, of begeleiden we hen ook om gezond te blijven, zelfs als dat regime eigenlijk te veel vraagt?

De prestatiefocus richt zich op het versterken van vaardigheden die de prestatie verbeteren. Denk aan zelfvertrouwen, focus, omgaan met faalangst, en doelgericht blijven in stressvolle omstandigheden. Dit perspectief benadrukt dat mentale kracht ontwikkeld kan worden, net zoals fysieke kracht. De welzijnsfocus kijkt breder. Presteren gebeurt nooit in een vacuüm: het heeft invloed op iemands identiteit, sociale leven en gezondheid. Hier komen thema's aan bod als burn-out, chronische vermoeidheid, depressieve klachten, eetstoornissen, slaapproblemen en identiteitsproblemen. Deze onderwerpen zijn niet beperkt tot sporters: ook bij mensen in andere prestatiegerichte domeinen zien we dezelfde patronen terug.



In 2019 publiceerde het International Olympic Committee (IOC) een consensusrapport over mentale gezondheid in topsport. Daarin werd bevestigd dat topsporters een verhoogd risico lopen op psychische klachten, door factoren zoals slaapverstoring, druk van trainingen, blessures en sociale isolatie. Belangrijk is om te zien dat dit niet alleen geldt voor topsporters. Iedere context waarin topprestaties geleverd moeten worden, kan dezelfde kwetsbaarheid met zich meebrengen.

De psychologische kant van topprestatie wordt vaak onderschat. Mensen die presteren op hoog niveau sporters, musici, chirurgen, leiders worden gezien als sterk, gedisciplineerd en veerkrachtig. Alsof ze altijd de druk aankunnen en in elke situatie overeind blijven.

Maarre dat klopt vaak niet. Ook zij ervaren druk, onzekerheid en psychische klachten. Soms zelfs vaker dan mensen die niet op dat niveau presteren. De omgeving verwacht dat je sterk bent, dat je doorgaat, dat je laat zien dat je het aan kunt.

Kenmerken bij sporters en performers:

- Een diepe uitputting, lichamelijk én emotioneel.
- Cynisme of verlies van plezier in de sport of het vak.
- Een verminderd gevoel van eigen kunnen: het idee dat je niet meer goed genoeg bent.

Waar iemand met een burn-out in een gewone baan vaak merkt dat het werk niet meer lukt, ervaart een sporter of musicus vooral dat de energie en passie verdwenen zijn. Het trainen, spelen of optreden voelt zwaar of leeg. Vaak komen daar ook klachten bij zoals slecht slapen, spierpijn, een verminderde weerstand, of een kort lontje en somberheid.

Chronische vermoeidheid lijkt hierop, maar is niet hetzelfde. Het hoeft geen burn-out te zijn. Het ontstaat vaak door een opeenstapeling van factoren: te veel trainen of werken, te weinig slaap, of voortdurende mentale spanning. Je lichaam voelt zwaar, herstel duurt langer, en zelfs kleine taken kosten veel energie. En dan begint ook nog de interne strijd: *“Waarom ben ik zo moe? Ik moet toch door kunnen gaan? Ik mag niet zwak zijn.”* Juist die gedachten maken de uitputting groter.

Depressieve klachten bij sporters en andere performers zijn vaak minder zichtbaar. Er hoeft niet direct sprake te zijn van een ernstige depressie. Maar signalen zoals verlies van plezier, een aanhoudende somberheid, schuldgevoel of een gevoel dat alles zinloos is, zijn er wel degelijk. Voor een sporter of musicus kan dit extra bedreigend voelen: als juist je passie en identiteit om je prestatie draaien, wat blijft er dan over als je merkt dat je er geen plezier meer in hebt? Hetzelfde geldt voor andere mensen die topprestaties leveren in hun vak. Het laat zien hoe nauw identiteit en presteren vaak met elkaar verweven zijn en hoe kwetsbaar dat kan maken.

### **Motivatatie en drijfveer**

Motivatatie is de motor achter alles wat we doen. Het bepaalt waarom iemand begint met een sport, een studie, een kunstopleiding of een baan, maar vooral ook waarom iemand volhoudt in periodes van tegenslag. Zonder motivatie is er geen richting en geen energie. In de context van topprestatie wordt motivatie vaak als vanzelfsprekend gezien: iemand die op hoog niveau presteert, zal wel gemotiveerd zijn. Toch is motivatie veel complexer. Het is geen vast gegeven, maar iets dat kan groeien, veranderen of juist afnemen, afhankelijk van omstandigheden, gedachten en ervaringen.



Naast motivatie wordt vaak gesproken over drijfveren. Waar motivatie vaak gaat over het moment – de energie die je ervaart om iets te doen beschrijven drijfveren meer de diepere lagen: de onderliggende waarden en redenen waarom iets voor jou belangrijk is. Een drijfveer is dus niet alleen: “Ik wil winnen.” Het kan bijvoorbeeld zijn: “Ik wil mezelf blijven ontwikkelen”, “Ik wil betekenisvol zijn voor anderen” of “Ik wil laten zien wat ik kan.” Drijfveren zijn vaak stabiel en motiverend op de lange termijn. Ze vormen als het ware de wortels waar motivatie telkens uit kan groeien.

Een voorbeeld: iemand kan gemotiveerd zijn om dagelijks te trainen omdat er een toernooi aankomt. Maar de drijfveer kan liggen in de wens om sterker te worden, om bij een team te horen, of om zichzelf te bewijzen. Wanneer je begrijpt wat jouw drijfveren zijn, wordt ook duidelijk waarom je motivatie soms wegzakt of juist sterker wordt.

Binnen de psychologie wordt motivatie vaak verdeeld in intrinsieke en extrinsieke motivatie.

Intrinsieke motivatie komt van binnenuit: je doet iets omdat het plezier geeft, omdat het interessant is of omdat het betekenisvol voelt. Een hardloper die geniet van de stilte in de natuur, of iemand die volledig opgaat in muziek of kunst, ervaart intrinsieke motivatie.

Extrinsieke motivatie komt van buitenaf: een beloning, een contract, een medaille, of de erkenning van ouders, publiek of collega's. Beide vormen bestaan vaak naast elkaar, maar de balans bepaalt hoe duurzaam de motivatie is. Als prestaties vooral gedreven worden door externe druk of beloning, neemt het risico toe dat de motivatie instabiel wordt.

Een belangrijke theorie om dit te begrijpen is de Self-Determination Theory van Deci en Ryan. Zij laten zien dat mensen drie basisbehoeften hebben:

- Autonomie: ervaren dat je zelf keuzes kunt maken en invloed hebt.
- Competentie: het gevoel dat je ergens beter in wordt en je vaardigheden ontwikkelt.
- Verbondenheid: je gesteund voelen en onderdeel zijn van een groep.

Wanneer deze drie behoeften vervuld zijn, groeit intrinsieke motivatie en worden drijfveren ondersteund. Worden ze gefrustreerd, dan ontstaat leegte, afhaken of druk. Voor een sporter kan teveel bemoeienis van buitenaf de autonomie ondermijnen, of kan een blessure het gevoel van competentie aantasten. Voor iemand die veel moet presteren in werk of kunst kan het gebrek aan verbondenheid leiden tot eenzaamheid of verlies van betekenis.

Een andere invalshoek is doelorïëntatie. Sommige mensen zijn vooral taakgericht: zij richten zich op leren en groeien, beter worden dan gisteren. Voor hen is het proces belangrijker dan het resultaat. Anderen zijn meer ego-gericht: zij willen winnen, beter zijn dan anderen of gezien worden. Ego-gerichtheid kan prestaties tijdelijk stimuleren, maar vergroot de kans op stress en faalangst wanneer succes uitblijft. Taakgerichtheid geeft vaak een duurzamere motivatie, omdat de focus ligt op groei in plaats van vergelijking.

Ook prestatiemotieven spelen een rol. Mensen verschillen in de mate waarin ze gedreven worden door het verlangen naar succes of door de angst om te falen. Wie vooral bezig is met het vermijden van fouten, gebruikt zijn energie vooral om geen misstap te maken – en presteert vaak onder het



eigen niveau. Wie vooral gedreven wordt door het behalen van succes, ziet spanning eerder als een uitdaging en gebruikt het om te groeien.

Motivatatie en drijfveren zijn dus nauw met elkaar verbonden. Motivatie is het vuurtje dat vandaag kan oplaaien of doven, drijfveren zijn de onderliggende brandstof die het vuur telkens weer kan voeden. Daarom is het waardevol jezelf de vraag te stellen: *Wat drijft mij nu echt?* Doe ik dit vanuit plezier, vanuit externe druk of vanuit angst om te falen? Of doe ik het omdat het aansluit bij wat ik belangrijk vind in mijn leven?

Het antwoord op die vraag bepaalt niet alleen de mate van motivatie, maar ook hoe duurzaam en veerkrachtig je inzet kan zijn.

### **Innerlijke zelfspraak**

Innerlijke zelfspraak is wat je de hele dag door tegen jezelf zegt. Het is dat stemmetje in je hoofd dat commentaar geeft, vragen stelt of je aanmoedigt. Vaak merk je het niet eens op, maar juist in momenten van spanning of prestatie wordt die stem luider. Soms klinkt die steunend: "Kom op, dit kan je." Soms klinkt die hard en kritisch: "Als ik nu faal, stel ik iedereen teleur."

Negatieve zelfspraak ontstaat meestal vanzelf. Het zijn overtuigingen die je in de loop van jaren hebt opgebouwd, zoals: "Ik ben niet goed genoeg", "Ik moet dit perfect doen", of "Straks ziet iedereen dat ik het niet kan." Zulke gedachten zorgen dat je spanning hoger oploopt, dat je sneller blokkeert of dat je blijft hangen in angst.

Helpende zelfspraak werkt heel anders. Dit zijn zinnen die je herinneren aan je kracht, die je aandacht terugbrengen naar het hier en nu, en die ruimte maken voor vertrouwen. Voorbeelden zijn: "Ik doe dit stap voor stap", "Fouten horen erbij", of "Ik kan dit, want ik heb het vaker gedaan." Zulke gedachten ondersteunen je juist en helpen je om door te gaan.

In de cognitieve gedragstherapie wordt vaak gewerkt met dit mechanisme. Daarin wordt uitgelegd dat gedachten, gevoelens en gedrag elkaar beïnvloeden. Een negatieve gedachte kan spanning en angst oproepen, waardoor je gedrag verkramppt of vermijdend wordt. Wanneer je die gedachte leert onderzoeken en herformuleren, verandert vaak ook je gevoel en daarmee je gedrag. Het onderzoeken van je eigen innerlijke zelfspraak is dus niet alleen nadenken over woorden, maar ook werken aan je emoties en je acties.

Een voorbeeld: je denkt "ik mag geen fouten maken". Dat geeft angst, en je gaat krampachtig spelen of werken. Als je die gedachte vervangt door "fouten horen erbij, ik kan steeds opnieuw beginnen", ontstaat er meer rust en vertrouwen. Het gevolg is dat je vrijer handelt en sneller herstelt.

In de praktijk kun je dit op verschillende manieren oefenen. Grote prestaties of processen kun je opdelen in kleinere stappen, zodat je overzicht houdt en minder snel wordt overspoeld. Korte zinnen of mantra's kunnen houvast bieden: "hier en nu", "rust en focus", of "volgende kans." Daarmee richt je jezelf opnieuw en voorkom je dat negatieve gedachten blijven hangen.

Negatieve en helpende gedachten kun je ook bewust tegenover elkaar zetten. Stel dat je een fout maakt. De negatieve gedachte kan zijn: "Dit verpest alles." Gevolg: frustratie, spanning en verlies van focus. Een helpende gedachte kan zijn: "Die kans is voorbij, maar er komt een nieuwe." Gevolg: je herpakt je aandacht, je blijft actief, en je houdt invloed op wat nog komt.



Je innerlijke stem is dus eigenlijk een coach die altijd met je meeloopt. De vraag is welke coach jij wilt hebben: eentje die je onderuit haalt, of eentje die je ondersteunt en sterker maakt.

### **Stress en prestatiedruk**

Stress is de reactie van je lichaam en brein op een situatie die belangrijk is. Je merkt het in je hartslag, je ademhaling, je spieren en je gedachten. Het systeem gaat “aan”. Dat is handig: je wordt alerter, je kunt sneller reageren, je voelt dat het ertoe doet. Zonder stress zouden we te lam zijn om scherp te presteren.

Druk is iets anders. Druk is de ervaring dat het móét lukken. Dat kan van buiten komen de verwachtingen van ouders, een trainer, een leidinggevende of een publiek maar ook van binnen: jouw eigen stem die zegt dat het foutloos moet, dat je het niet mag verpesten.

Prestatiedruk ontstaat wanneer stress en druk samenkomen in een situatie waarin je beoordeeld wordt. Het moment telt, anderen kijken mee, en jij voelt dat er iets op het spel staat. Een wedstrijd, een optreden, een presentatie of een examen: de kern is hetzelfde. Er is spanning én de gedachte dat het belangrijk is. Prestatiedruk kan je helpen groeien, maar kan je ook blokkeren.

Om dit beter te begrijpen zijn verschillende modellen ontwikkeld. Die laten zien waarom spanning soms helpt en soms juist tegenwerkt. En vooral: hoe je die spanning kunt leren herkennen en sturen.

### **Het Window of Tolerance**

Een bekend model is het *Window of Tolerance*. Dit beschrijft eigenlijk jouw persoonlijke zone waarin je optimaal functioneert. Binnen dit venster voel je spanning, maar kun je blijven denken, voelen en handelen op een manier die past bij wat je wilt doen. Je hebt focus, je voelt emoties, maar je raakt er niet door overspoeld.

Ga je erboven, dan kom je in hyperarousal: je systeem staat te hard “aan”. Je voelt paniek, verkramping, boosheid of onrust. Je merkt dat je ademhaling hoog zit, je hart snel klopt en dat je denken versnipperd raakt. Ga je eronder, dan kom je in hypoarousal: je systeem schakelt juist uit. Je voelt je leeg, afgevlakt of verdoofd. Je komt niet meer in actie, alsof je er niet helemaal bij bent.

Het model is ontwikkeld om duidelijk te maken dat het niet gaat om stress helemaal weg te halen. Spanning hoort erbij. Het gaat erom dat je in je eigen venster blijft en leert herkennen wanneer je erbuiten schiet.

In de praktijk betekent dat dat je leert reguleren. Voor sommigen helpt ademhaling om spanning te laten zakken, voor anderen juist activeren om uit die leegte te komen. Het kan gaan om korte rituelen, een focuswoord, een ademhalingsoefening of even bewegen.

Het venster kun je ook groter maken. Door herstel serieus te nemen, door jezelf te oefenen in situaties met gezonde spanning, en door steeds opnieuw terug te keren naar wat voor jou werkt. Het Window of Tolerance maakt spanning concreet: je hoeft niet “stressvrij” te zijn, je moet leren binnen je eigen venster te blijven.

De *Inverted-U*, ook wel de Yerkes-Dodson-wet, vult dit aan. Dit model laat zien dat spanning niet altijd negatief is, maar dat er een optimaal punt ligt. Zonder spanning ben je te loom en presteer je onder je niveau. Met een beetje spanning word je juist alerter en scherper. Maar ga je te ver, dan duwt spanning je tegen de bovenkant van je venster en blokkeer je.



Het is alsof je een boog spant. Zonder spanning vliegt er geen pijl. Met de juiste spanning schiet je raak. Trek je te hard, dan knapt de snaar.

De Inverted-U laat zien dat spanning niet weg hoeft, maar in balans moet zijn. Voor een sporter betekent dat dat gezonde wedstrijdspanning normaal en nuttig is. Voor een musicus of iemand die een presentatie geeft betekent het dat zenuwen niet fout zijn, maar vaak nodig om scherp te zijn.

Daarnaast heeft iedereen zijn eigen zone. (*Individual Zone of Optimal Functioning* (IZOF)) over gaat. De ene sporter heeft veel spanning nodig om scherp te zijn en voelt zich sterker met de adrenaline van publiek en druk. De ander blokkeert juist wanneer spanning te hoog wordt en heeft meer rust nodig om te kunnen presteren.

Toch is er nog een kant die hiermee niet goed verklaard wordt. Soms gaat het namelijk niet geleidelijk slechter bij te veel spanning, maar klapt de prestatie ineens in elkaar. (*Catastrophe-theorie*). Dit model zegt dat wanneer zowel je spanning in het lichaam (arousal) hoog is, én je cognitieve angst (piekeren, faalangst, doemdenken) óók hoog is, er een plotselinge instorting kan plaatsvinden. Je gaat van redelijk functioneren naar helemaal blokkeren. Het zijn momenten waarop lichaam en geest tegelijk “op slot” gaan.

Je kunt niet “nog harder je best doen”. Je moet resetten: spanning in je lichaam omlaag brengen én je gedachten bijsturen. Dat kan door ademhaling, door een korte onderbreking, door een focus op het volgende moment, of door steun van buiten.

## **Herstel**

Herstel betekent dat je lichaam en geest de kans krijgen om spanning los te laten en energie weer op te bouwen. Het is geen luxe of extraatje, maar een basisvoorwaarde om goed te kunnen presteren. Zonder herstel raak je uitgeput, hoe sterk, gedisciplineerd of gemotiveerd je ook bent. Je kunt herstel zien als de tegenhanger van inspanning: ze horen bij elkaar als twee kanten van dezelfde medaille. Presteren zonder herstel is hetzelfde als gas geven zonder ooit te tanken – vroeg of laat kom je stil te staan.

In de literatuur wordt herstel gezien als een breed en gelaagd proces. Er zijn drie belangrijke domeinen:

### **Fysiek herstel**

Dit gaat vooral over slaap, rust en voeding. Tijdens slaap herstellen spieren, wordt energie opnieuw opgebouwd, en krijgt het brein de kans om afvalstoffen af te voeren en herinneringen te verwerken. Meerdere studies laten zien dat onvoldoende slaap leidt tot slechtere cognitieve prestaties, meer kans op blessures en een verhoogde stressgevoeligheid (Fullagar et al., 2015). Voeding speelt ook een rol: niet alleen als brandstof voor prestatie, maar ook voor herstelprocessen zoals spieropbouw en hormonale balans.

### **Mentaal herstel**

Naast fysiek is er ook mentaal herstel nodig. Dat betekent momenten waarin je hoofd tot rust kan komen en niet onder druk staat. Afleiding in de vorm van een hobby, creativiteit, natuur of gewoon even niets doen, kan zorgen voor opladen. In de sportpsychologie wordt dit vaak “psychological detachment” genoemd: het vermogen om echt even los te komen van de prestatieomgeving (Kellmann & Kallus, 2001). Mensen die dit beter kunnen, blijken minder risico te lopen op burn-out en presteren duurzamer.



### Sociaal herstel

Sociale steun blijkt een derde cruciale factor. Mensen die zich gedragen en gesteund voelen, kunnen spanning beter verwerken en herstellen sneller. Het gaat hier niet alleen om steun tijdens de prestatie, maar juist ook daarbuiten: mensen die je zien als méér dan alleen de presteerder, en waar je geen rol hoeft te spelen. Steunende relaties vergroten de veerkracht en maken het Window of Tolerance breder.

### Bewijs en voorbeelden

Onderzoek naar topsporters laat zien dat herstel vaak de zwakke schakel is. Er wordt eindeloos veel aandacht besteed aan training en prestatie, maar onvoldoende aan herstel. Juist sporters die systematisch investeren in herstel (slaapmonitoring, ontspanning, actief herstel) presteren consistent en hebben minder blessures. Maar hetzelfde geldt voor andere domeinen: chirurgen met chronisch slaapttekort maken meer fouten, studenten die nachten doorhalen scoren slechter, en musici met te weinig hersteltijd lopen meer kans op blessures en mentale uitputting.

Herstel is dus niet optioneel: het bepaalt de capaciteit om spanning aan te kunnen. Hoe beter je herstel, hoe breder je Window of Tolerance, en hoe langer je scherp en veerkrachtig kunt blijven. Voor de persoon die moet presteren betekent dit dat herstel net zo gepland en serieus genomen moet worden als inspanning. Denk aan:

- Slaap: voldoende uren en regelmaat.
- Herstelmomenten: kleine pauzes door de dag, bewust loskomen van prestatiedruk.
- Variatie: iets doen wat geen prestatie vraagt, zoals een hobby of ontspannende activiteit.
- Steun zoeken: tijd doorbrengen met mensen waar je jezelf kunt zijn, zonder dat er iets "moet".

Herstel is daarmee niet alleen fysiek, maar ook mentaal en sociaal. Wie herstel serieus neemt, voorkomt dat spanning zich ophoopt, dat prestaties instorten en dat plezier verdwijnt.



## Persoonlijkheid

Iedereen heeft zijn eigen persoonlijkheid. Dat is eigenlijk het geheel van hoe je denkt, voelt en reageert in verschillende situaties. Je kunt het zien als een soort basis die je meeneemt in alles wat je doet. Niemand heeft dezelfde persoonlijkheid, maar er zijn wel eigenschappen die vaker terugkomen bij mensen die topprestaties leveren.

Wat onderzoeken laten zien, is dat sommige trekken vaak sterk aanwezig zijn bij sporters, musici en andere mensen die op hoog niveau moeten presteren. Doorzettingsvermogen bijvoorbeeld: de capaciteit om ook door te gaan als je moe bent of als het tegenzit. Zelfdiscipline is er ook zo één: elke dag opnieuw opstaan en oefenen, ook als je er geen zin in hebt. En ook de eigenschap om onder druk te blijven focussen, ondanks afleiding of spanning. Dit soort eigenschappen, doorzettingsvermogen, discipline en focus onder druk, zie je vaak terug bij mensen die langdurig topprestaties leveren. Het is nodig om op niveau te kunnen blijven. Niet iedereen gaat op dezelfde manier om met eigenschappen zoals discipline, doorzettingsvermogen of focus. Hoe je daarmee omgaat, hangt sterk samen met je persoonlijkheid. Je persoonlijkheid bepaalt hoe je traint of werkt, hoe je spanning ervaart en hoe je reageert op tegenslag. De één laat vooral enthousiasme en energie zien, de ander zoekt meer rust en bedachtzaamheid. Waar de één zich prettig voelt met publiek en teamgenoten om zich heen, heeft de ander juist kracht in afzondering en concentratie.

Stel je voor: twee sporters bereiden zich voor op dezelfde wedstrijd. De extraverte sporter laadt zich op door grapjes te maken in de kleedkamer, praat met teamgenoten en voelt zich sterker worden door de sfeer van het publiek. Voor hem is die energie van buitenaf een brandstof. De introverte sporter zit met zijn koptelefoon op in zijn eigen bubbel, zoekt rust en vermijdt teveel prikkels. Voor hem is stilte en concentratie de sleutel om zijn beste prestatie neer te zetten. Twee totaal verschillende stijlen, maar allebei passend bij hun persoonlijkheid.

Mensen die gestructureerd en precies zijn, hebben vaak een stevige basis om hun doelen te bereiken. Ze plannen vooruit, werken zorgvuldig en laten weinig aan het toeval over. Tegelijk kan dat ook lastig zijn, omdat ze streng voor zichzelf kunnen zijn en moeite hebben om los te laten wanneer dingen anders lopen dan verwacht.

Mensen die gevoeliger zijn voor emoties en spanning, raken sneller van slag. Maar juist die gevoeligheid kan ook een kracht zijn, omdat ze vaak een groot inlevingsvermogen hebben en oog voor details die anderen misschien missen.

Een eigenschap die je bijna altijd terugziet bij mensen die topprestaties leveren, is ambitie. Ambitie betekent de wil om jezelf te verbeteren, doelen te halen en door te zetten waar anderen misschien stoppen. Het geeft kracht in periodes van vermoeidheid of teleurstelling, en kan iemand helpen om vol te houden.

Maar ambitie kan ook een valkuil worden, vooral wanneer het omslaat in perfectionisme. Perfectionisme betekent dat het nooit goed genoeg is, dat je altijd een stap verder wilt, en dat je controle wilt hebben over elk detail. Dat kan positief werken: het zorgt dat je discipline hebt, dat je precies werkt, dat je hoge standaarden nastreeft. Maar het kan ook zwaar worden: je raakt voortdurend ontevreden, je haalt geen plezier meer uit wat je doet en je voelt steeds meer druk. Het kan je leegmaken in plaats van voeden.



Perfectionisme en ambitie hangen vaak samen met de behoefte aan controle. Zolang je controle hebt, geeft dat rust. Maar als er iets gebeurt wat buiten jouw grip ligt, een blessure, een fout, een onverwachte tegenslag kan de drang naar controle omslaan in stress en frustratie. Dan blokkeer je eerder, juist omdat je alles zo goed wilde regelen.

Een andere belangrijke factor wat ook een onderdeel is veerkracht. Veerkracht betekent dat je na tegenslag of mislukking weer opstaat, dat je je kunt aanpassen en doorgaan ondanks teleurstellingen. Het gaat niet alleen om “sterk zijn”, maar vooral om flexibel zijn: kunnen accepteren dat er dingen misgaan en daar je weg in vinden.

Bij topprestaties is veerkracht vaak een doorslaggevende factor. Want fouten, blessures, kritiek of periodes van terugval horen er onvermijdelijk bij. De vraag is dan niet of ze gebeuren, maar hoe je ermee omgaat. Iemand met veel veerkracht kan de teleurstelling voelen, maar blijft toch zoeken naar mogelijkheden om verder te gaan. Iemand met minder veerkracht loopt meer kans vast te blijven zitten in frustratie of zelfkritiek.

Veerkracht is deels persoonlijkheid, sommige mensen hebben van nature meer optimisme of flexibiliteit, maar het is ook iets dat je kunt ontwikkelen. Door steun van anderen, door eerdere ervaringen waarin je leerde dat je tegenslag kunt dragen, en door jezelf toe te staan dat falen onderdeel is van leren. Veerkracht maakt dat ambitie niet omslaat in uitputting, maar in volhouden en herstellen.

Daarom is het belangrijk om te zien dat persoonlijkheid nooit “goed” of “fout” is. Iedere trek heeft een kant die helpend is en een kant die lastig kan zijn. Het gaat erom dat je jezelf leert kennen: waar ligt jouw kracht, en waar zit jouw kwetsbaarheid? Als je dat weet, kun je manieren ontwikkelen die passen bij jou in plaats van dat je probeert iemand anders te zijn.

### **Emotie en regulatie**

Emoties zijn onlosmakelijk verbonden met prestaties. Of je nu voor een publiek staat, een examen maakt of een wedstrijd speelt: emoties komen vanzelf mee. Ze zijn eigenlijk een ingebouwd alarmsysteem dat laat zien hoe belangrijk iets voor je is. Emoties waarschuwen, activeren of belonen. Ze geven richting aan je aandacht en gedrag, vaak sneller dan je bewust kunt nadenken.

Maar juist omdat emoties zo krachtig zijn, kunnen ze je ook in de weg zitten. Ze zijn niet neutraal. Angst kan helpen door je alerter te maken, maar kan ook verlamrend zijn. Boosheid kan energie geven om ergens doorheen te breken, maar kan je ook laten doorschieten. Blijdschap kan ruimte en ontspanning brengen, maar ook leiden tot minder scherpheid. Het punt is: emoties zijn niet goed of fout, ze hebben altijd twee kanten. De vraag is of je ze herkent en of je ze kunt sturen.

De psychologie heeft dit goed onderzocht. Lazarus (1991) maakte duidelijk dat emoties vooral ontstaan uit hoe jij de situatie beoordeelt. Dat proces heet appraisal. Zie je spanning als bedreiging (“als dit misgaat, ben ik niet goed genoeg”), dan activeert je brein angst, stress en vaak blokkades. Zie je diezelfde spanning als uitdaging (“dit is een kans om te groeien”), dan ontstaan er emoties die energie geven. Het is dus niet de situatie zelf die je emoties bepaalt, maar jouw interpretatie.

James Gross (1998) liet zien dat er grofweg twee manieren zijn om met emoties om te gaan. Je kunt vooraf sturen, door de situatie of je gedachten anders te kaderen (herwaarderen). Of je kunt achteraf ingrijpen, als de emotie er al is, door bijvoorbeeld ademhaling of ontspanning. Uit onderzoek blijkt



dat vooral dat eerste – het herwaarderen van gedachten – duurzaam helpt. Het onderdrukken van emoties werkt vaak averechts: je lijkt even in controle, maar de spanning zoekt later toch een uitweg.

In prestaties zie je hoe verschillend emoties kunnen uitpakken. Neem angst. Voor de één zorgt spanning ervoor dat alle zintuigen op scherp staan en dat er juist focus ontstaat. Voor een ander slaat angst om in verkramping: spieren spannen zich te veel aan, gedachten schieten alle kanten op en het lukt niet meer om helder te handelen. Boosheid werkt net zo dubbel. Soms geeft het een extra duw om door te zetten, maar net zo vaak zorgt het voor impulsief gedrag of ruzie met jezelf of anderen. Blijdschap en euforie hebben weer een ander effect. Ze kunnen zorgen dat je moeiteloos presteert en vol energie zit, maar ook dat je slordig wordt of niet meer ziet waar risico's liggen.

Wat helpt is niet emoties wegduwen, maar ze leren herkennen. Hoe voel je angst in je lichaam? Wat gebeurt er bij boosheid? Hoe merk je blijdschap op? Alleen al bewustzijn maakt dat je minder overspoeld raakt. Daarna gaat het om regulatie: hoe kun je sturen zodat de emotie je ondersteunt in plaats van blokkeert? Voor de één helpt dat door te ademen en spanning los te laten. Voor de ander door een korte beweging of ritueel dat de aandacht opnieuw richt. Soms helpt het juist om een gedachte om te buigen: “ik ben zenuwachtig” wordt “ik voel dat dit belangrijk is.”

Het belangrijkste is dat emoties er mogen zijn. Ze zijn niet de vijand, maar informatie. Ze vertellen dat het ertoe doet. Wie leert luisteren zonder zich te laten overspoelen, krijgt meer grip op het moment. Daarmee wordt emotieregulatie geen manier om emoties uit te schakelen, maar om ze in te zetten als steun. Je blijft binnen je Window of Tolerance en kunt spanning gebruiken in plaats van dat het je tegenhoudt.

### **Aandacht en focus.**

Aandacht lijkt vaak iets vanzelfsprekends, maar het is één van de belangrijkste factoren bij presteren. Het bepaalt waar je je energie naartoe laat gaan en daarmee ook wat je voelt en doet.

Aandacht is de richting waarin je je mentale energie stuurt. Waar je aandacht heen gaat, daar gaat ook je gevoel en gedrag heen. Je kunt aandacht breed inzetten, bijvoorbeeld wanneer je tijdens een overleg alle signalen probeert op te pikken, of juist smal, wanneer je je volledig richt op één taak, zoals het nemen van een strafschoot of het afronden van een rapport.

Concentratie is de vaardigheid om die aandacht langere tijd vast te houden bij wat je doet. Focus is de scherpe kant van aandacht: het heel bewust kiezen wáár je je op richt, precies in het moment dat het ertoe doet.

Waarom is dit zo belangrijk? Omdat aandacht altijd effect heeft. Als je je aandacht richt op steunende gedachten en relevante signalen, helpt het je om rustig en effectief te blijven. Als je aandacht blijft hangen bij fouten, negatieve gedachten of irrelevante prikkels, kan dat je verlammen. Aandacht kan dus zowel je kracht zijn als je grootste belemmering.

Het goede nieuws is dat je aandacht kunt trainen. Het is net als een spier die sterker wordt door oefening. Je kunt leren herkennen waar je aandacht op dat moment is, en jezelf terugbrengen naar wat je nú nodig hebt. Soms helpt een kort woord of mantra, zoals “hier en nu” of “volgende stap”. Soms helpt ademhaling: even bewust diep in- en uitademen brengt je aandacht terug naar je lichaam. En vaak werken vaste routines goed: een klein ritueel waarmee je jezelf naar focus brengt.

In dit verband is de Flow-theorie van Csikszentmihalyi waardevol. Flow is die bijzondere staat waarin alles lijkt te kloppen: je aandacht is volledig gericht, de uitdaging sluit precies aan bij je vaardigheden, en je vergeet de tijd en de omgeving. Het voelt moeiteloos, terwijl je eigenlijk op je top presteert. Flow is vaak hét ideaalbeeld van presteren: volledig opgaan in wat je doet, zonder afleiding en zonder innerlijke strijd.

Volgens de theorie zijn er een paar voorwaarden om in flow te komen:

- Een duidelijke taak: je weet precies wat er van je gevraagd wordt, er is geen vaagheid.
- Directe feedback: je merkt meteen of het goed gaat of niet, zodat je kunt bijsturen.
- Een balans tussen uitdaging en vaardigheid: te makkelijk geeft verveling, te moeilijk geeft angst. Het moet nét buiten je comfortzone liggen, zodat je voelt dat je groeit maar niet blokkeert.
- Volledige focus: je aandacht is bij het moment, niet bij afleidende gedachten of zorgen.

Flow ontstaat dus niet toevallig, maar door omstandigheden en voorbereiding die de kans erop vergroten. Voor de één betekent dit duidelijke routines en structuur, voor de ander juist variatie en uitdaging. Belangrijk is dat je leert herkennen wat voor jou die balans is.

Wanneer je in flow komt, levert dat niet alleen betere prestaties op, maar ook plezier en voldoening. Het is een ervaring die energie geeft in plaats van kost. Daarom wordt flow vaak gezien als het psychologische ideaal: je haalt het beste uit jezelf, zonder dat het voelt als vechten tegen de druk.

## **Mentale kracht**

Mentale kracht is geen vast gegeven. Het is niet iets wat je óf hebt óf niet hebt. Net als fysieke kracht kun je het ontwikkelen, trainen en onderhouden. Mentale training betekent dat je stap voor stap werkt aan vaardigheden zoals ontspanning, aandacht, zelfspraak en verbeelding. Het vraagt oefening en herhaling. Een eenmalige techniek helpt niet. Het gaat erom dat je deze vaardigheden meeneemt in je dagelijks handelen, zodat ze een onderdeel worden van hoe je omgaat met spanning en prestatie.

In dit stuk hebben we gekeken naar verschillende thema's die daarbij een rol spelen: motivatie, persoonlijkheid, innerlijke zelfspraak, aandacht en concentratie, emoties en herstel. Al deze thema's geven inzicht in hoe iemand presteert, en tegelijk ook in waar de kwetsbaarheden kunnen liggen. Het gaat er niet om dat je alles tegelijk moet beheersen. Het begint ermee dat je goed leert begrijpen hoe jij in elkaar zit. Wat helpt jou? Waar merk je dat je sterker wordt, en waar loop je juist vast?

Soms gaat mentale kracht over vergroten bijvoorbeeld meer vertrouwen opbouwen of leren beter te focussen. Soms gaat het juist over loslaten, minder streng zijn voor jezelf, accepteren dat fouten erbij horen. En soms gaat het over berusting: weten dat het niet altijd beter hoeft, maar dat balans en gezondheid minstens zo belangrijk zijn.

Ontspanning is daarbij onmisbaar. Je lichaam en brein kunnen niet altijd 'aan' staan. Als er geen herstel of ontspanning is, wordt spanning te hoog en raak je sneller uit balans. Dat vraagt om momenten waarin je bewust gas terugneemt: door slaap, korte pauzes of activiteiten zonder prestatiedruk. Voor de één is dat bewegen zonder doel, voor de ander creatief bezig zijn, of juist tijd doorbrengen met mensen bij wie niets hoeft.



Ook wat je tegen jezelf zegt, speelt een grote rol. Een kritische innerlijke stem kan je opjagen en verkrampen. Door stil te staan bij je eigen gedachten kun je ruimte maken voor helpende zelfspraak. Dat vraagt niet dat je negatieve gedachten wegdrukt, maar dat je leert om er andere, steunende gedachten naast te zetten. Kleine zinnen of mantra's kunnen helpen om in het moment opnieuw richting te geven: "hier en nu", "adem", "volgende kans".

Aandacht en concentratie zijn misschien wel de kern van mentale kracht. Waar je aandacht naartoe gaat, daar gaan je gevoel en je gedrag mee. Als je aandacht blijft hangen bij fouten of irrelevante prikkels, werkt dat tegen je. Als je aandacht gericht is op wat nu nodig is, helpt dat om rustig en effectief te blijven. Aandacht kun je trainen, net als een spier. Door routines, ademhaling of kleine rituelen kun je jezelf steeds weer terugbrengen naar het hier en nu.

Mentale kracht ontwikkelen is geen kwestie van een paar trucjes leren. Het is een proces waarin je onderzoekt wat jij nodig hebt om spanning en prestatie goed te kunnen dragen. Voor de één ligt dat in ontspanning, voor de ander in zelfspraak, aandacht of verbeelding. Het helpt om niet alles tegelijk te willen aanpakken, maar één thema te kiezen dat nu het meest relevant is.

En misschien wel het belangrijkste: mentale kracht draait niet altijd om verbeteren. Soms gaat het juist om accepteren wie je bent, en dat dat goed genoeg is. Het is de balans tussen inspanning en herstel, tussen ambitie en mildheid, tussen presteren en gewoon mens zijn. Juist die balans maakt dat je niet alleen beter presteert, maar ook gezond en met plezier kunt blijven doen wat je doet.