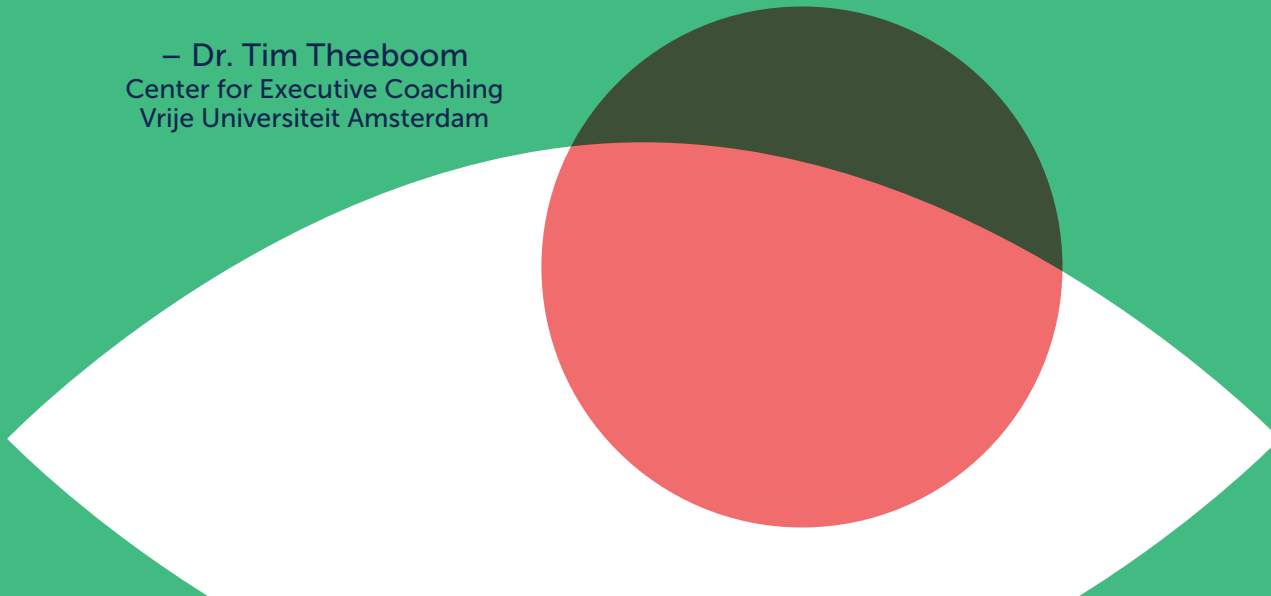


'Het grote hoe ik werk boek is een breinhandleiding die iedere kenniswerker standaard zou moeten krijgen. Het woordje "onmisbaar" is normaal gesproken een enorme red flag voor mij, maar in dit uitzonderlijke geval is het spot on. De combinatie van wetenschappelijke inzichten en jarenlange ervaring van Christianne als arbeids- en gezondheidspsycholoog komen samen in een heerlijk leesbaar boek dat verder gaat dan de gebruikelijke open deuren. Natuurlijk moet je rust nemen als je gespannen bent. Maar wat betekent dat nu eigenlijk? Moet je dan juist even lekker alles van je af sporten? Je hoofd uitzetten en een serie bingewatchen? Toch nog even je mailbox legen zodat je de volgende dag met een schone lei kunt beginnen (spoileralert: dat laatste vooral niet doen)? En waarom hebben we de neiging om in stressvolle situaties juist harder te gaan werken en op een *shopping spree* te gaan terwijl we donders goed weten dat het niet verstandig is? Dit boek geeft goed onderbouwde en zeer concrete handvaten om duurzaam, effectief en met plezier te blijven werken als kenniswerker.'

– Dr. Tim Theeboom
Center for Executive Coaching
Vrije Universiteit Amsterdam

'Christianne legt op een pakkende manier uit hoe je brein werkt en wat je daarmee kunt. Met dit boek op je bureau wordt je werkende leven beter en leuker.'

– Roland Grootenboer
People & Culture leader
People Operations (Senior HRBP) bij Google
www.voorbijdekoffieautomaat.nl



'De informatie uit dit boek heeft mijn leven veel gemakkelijker gemaakt, had ik het maar eerder gelezen!'

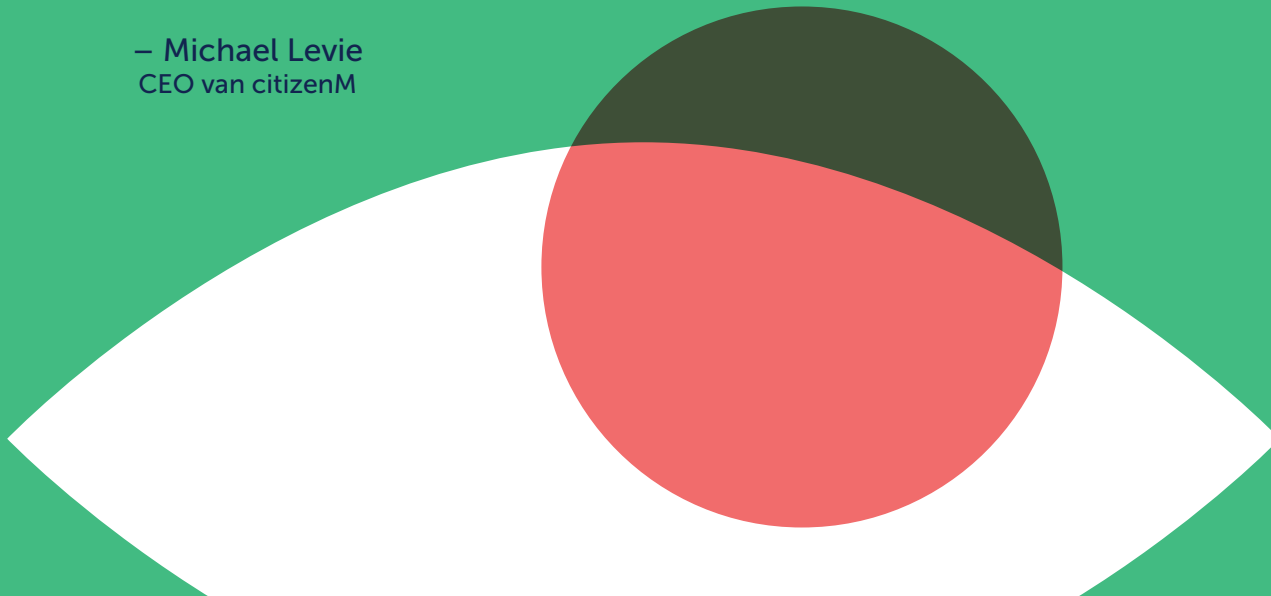
– Maarten van den Biggelaar
Oprichter van *Quote*
en serial entrepreneur

'Voortschrijdend inzicht over jezelf "managen" is altijd welkom. Christianne Vink neemt ons in *Het grote hoe ik werk* boek mee op een heel aangename en rustige manier. Ze laat alle aspecten van het jezelf managen de revue passeren. Hierbij kijkt ze vooral naar die aspecten die wij zelf kunnen regisseren. Duidelijke en prettige taal, in mijn ogen voor iedereen een zeer waardevol boek. Zeker een aanrader!'

– Michael Levie
CEO van citizenM

'Christianne legt op speelse wijze, met praktische en wetenschappelijke onderbouwing de ultieme functie van het brein uit. Het boek geeft toegankelijke tips die direct toepasbaar zijn. Dit creatieve boek helpt je beter functioneren. Ik heb hierdoor geleerd om nog meer uit het leven te halen. Het boek ademt levenslust uit en is een echte aanrader voor eenieder die met meer energie wil leven!'

– Ralph van Hessen
Big Improvement Days



Colofon:

Uitgever: S2uitgevers

Redactie: Iris Hannema

Correctie: Marcella Rijntjes

Ontwerp omslag: Debby Peeters

Vormgeving binnenwerk: Debby Peeters

Druk en afwerking: Printsupport4u

ISBN 9789493282032

Eerste druk, januari 2023

Copyright ©Christianne Vink, 2023

Alle rechten voorbehouden. Alle intellectuele eigendomsrechten, zoals auteurs- en databankrechten, ten aanzien van deze uitgave worden uitdrukkelijk voorbehouden. Deze rechten berusten bij S2uitgevers en de auteur. Behoudens de in of krachtens de Auteurswet gestelde uitzonderingen, mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Voor zover het maken van reprografische verveelvoudigingen uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16 h Auteurswet, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprorecht (Postbus 3051, 2130 KB Hoofddorp, www.reprorecht.nl). Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16 Auteurswet) dient men zich te wenden tot de Stichting PRO (Stichting Publicatie- en Reproductierechten Organisatie, Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.cedar.nl). Voor het overnemen van een gedeelte van deze uitgave ten behoeve van commerciële doeleinden dient men zich te wenden tot de uitgever. Hoewel aan de totstandkoming van deze uitgave de uiterste zorg is besteed, kan voor de afwezigheid van eventuele (druk)fouten en onvolledigheden niet worden ingestaan en aanvaarden de auteur(s), redacteur(en) en uitgever deswege geen aansprakelijkheid voor de gevolgen van eventueel voorkomende fouten en onvolledigheden. www.S2uitgevers.nl

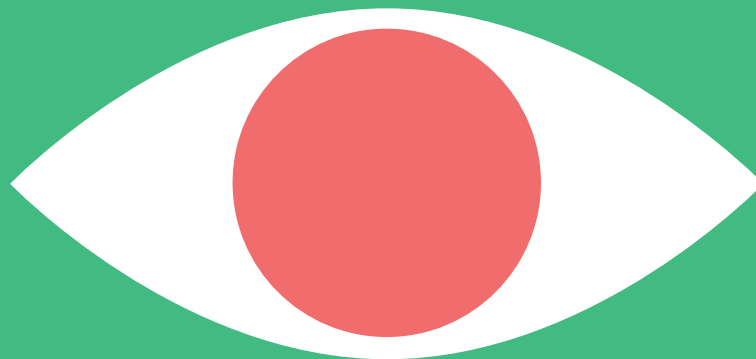
Christianne Vink

Het grote hoe ik werk boek

**Onmisbare zelfkennis voor
de ambitieuze professional**

Disclaimer

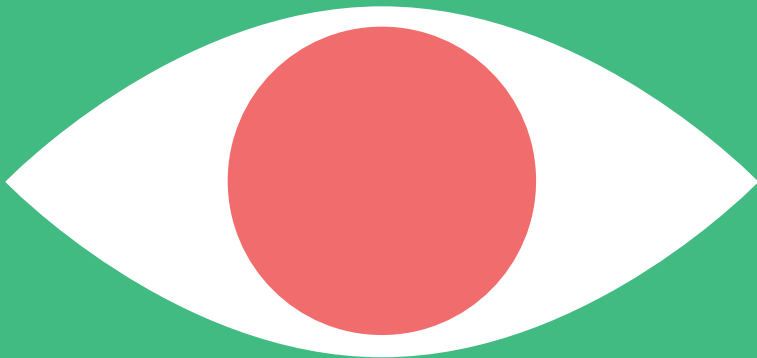
Alle informatie in dit boek is bedoeld als algemene informatie en als ondersteuning en vervangt in geen enkel geval medisch advies. Bij fysieke en/of psychische klachten, raadpleeg zelf altijd een professional. Alle mogelijke overeenkomsten tussen bestaande personen en personages in dit boek berusten op louter toeval.



Christianne Vink

Het grote hoe ik werk boek

Onmisbare zelfkennis voor
de ambitieuze professional



Inhoudsopgave

Over Christianne / 6

Voorwoord / 8

Hoe gebruik je dit boek? / 14

Deel I. Inleiding: We zijn allemaal managers...

Hoe manage jij jezelf? / 17

1. Het verraderlijke brein / 18
2. Twee breinen die in één schedel terecht zijn gekomen / 22
3. Zelfstandige zenuwen / 26

Deel II. Het emotionele brein / 33

4. Over emoties / 34
5. Gevaar-jagen-kalmeren / 40
6. Onze drie emotieregulatiesystemen / 44
7. Negativity bias / 64
8. Zet je kalmeringssysteem aan / 72
 - Adem in, adem uit / 74
 - Yoga nidra / 78
 - Het kind in ons / 78
 - De hangmat / 79
 - Maak een nestje (van je kantoor) / 80
 - Draai die kritische stem op mute / 82
 - Kom in beweging / 85
 - Noem emoties bij de naam / 86
 - More, more / 86

Deel III. Het (on)aandachtige brein / 89

- 9. Onze drie grote functionele breinnetwerken / 90
- 10. Breinpauze / 100
- 11. Weapons of mass distraction / 106
- 12. Open en gefocust / 110
- 13. Concentratievijand nummer één / 114
- 14. Onder- en overprikkeld / 122
- 15. Multitasking versus switchtasking / 128
- 16. Meditatie en meer / 134
- 17. Soorten en maten / 138

Deel IV. Jouw eigen gebruiksaanwijzing / 153

- 18. 'Vertel mij over jouw gewoontes
en ik zeg je wie je bent.' / 154
- 19. Ik wil wel, maar... / 162
- 20. Hoe gewoontes werken / 168
- 21. Aan- en afleren / 172
- 22. De drie-eenheid: slapen, eten, bewegen / 180
- 23. De belangrijkste persoon in jouw leven / 190

Tot slot: vriendschap sluiten met jezelf / 194

Dankwoord / 196

Literatuurlijst / 198

Over Christianne





Christianne Vink (1977), arbeids- en gezondheidspsycholoog, wilde eigenlijk arts worden, totdat ze zich realiseerde dat ze het bestuderen van menselijk gedrag nog interessanter vond. Ze studeerde biologische psychologie aan de Vrije Universiteit in Amsterdam en werkte als docent psychobiologie aan de Universiteit van Amsterdam. Christianne specialiseerde zich daarna onder meer in Compassion Focused Therapy (CFT) en Positieve Psychologie. Christianne is medeoprichter en managing partner van Reflect Academy en is een drijvende kracht in de ontwikkeling van opleiding en advies op het gebied van vitaliteit, bevlogenheid en (mentale en fysieke) gezondheid in Nederland. Christianne doceert aan wetenschappers en collega's uit het veld en adviseert bestuurders en directeuren ten aanzien van vraagstukken over menselijk kapitaal. Ook heeft ze nog steeds een kleine praktijk voor individuele begeleiding. Haar motto is: *flourish and thrive, in work and the rest of your life...*

www.christiannevink.nl

Voorwoord



Als ik aan je vraag: 'Wat is het belangrijkste hulpmiddel dat jij gebruikt in je werk?' Dan denk je misschien als eerste aan je computer. Of misschien aan je smartphone? Handig natuurlijk, en allebei ook heel nuttig, maar voor een kenniswerker zijn wat mij betreft de hersenen het allerbelangrijkste instrument. Zonder je hersenen, en natuurlijk je lichaam, heb je bar weinig aan die handige laptop of je smartphone. Ik hoor mensen in mijn praktijk vaak zeggen dat ze hun computer beter snappen dan zichzelf. Dat kan natuurlijk beter, en daarom heb ik dit boek geschreven.

In dit boek ga ik het hebben over twee soorten breinen. Ik hoor je al denken: 'Huh? Ik heb toch maar één hersenpan?' Maar let op: hiermee bedoel ik niet de linker- en rechterhersenhelft, maar een evolutionair 'ouder' en evolutionair 'nieuwer' deel van onze hersenen. In dit boek noem ik ze metaforisch het 'emotionele brein' en het '(on)aandachtige brein'.

Je zou simpelweg kunnen stellen dat ons brein niet snel genoeg geëvolueerd is om het

'nieuwe werken' bij te benen. Kenniswerkers gaan vaak gebukt onder een enorme cognitieve belasting en dat is extreem vermoeiend. Als we een reuzenstap terug in de tijd zetten, dan zien we dat we pakweg het leeuwendeel van ons bestaan jager-verzamelaars waren. Vaste woonplaatsen bestonden niet, we jaagden op wild, zochten planten en bessen als voedsel en we waren, om te overleven, het grootste deel van de dag in beweging. Ons brein, maar ook ons lichamelijk en psychisch functioneren, is nog altijd voornamelijk op deze manier van leven afgestemd. Als je bedenkt dat de industriële revolutie slechts tweehonderdvijftig jaar geleden jaar begon... En de digitale revolutie onze wereld pas in het begin van de twintigste eeuw compleet veranderde... We hebben dus (minimaal!) tienduizenden jaren van kenniswerken nodig om de nodige evolutionaire aanpassingen in ons brein te integreren, als dit überhaupt al gaat gebeuren. In die heel verre, verre toekomst zullen er wellicht wél mensen ter wereld komen met lichamen en breinen die perfect geschikt zijn om hele dagen achter een computerscherm door te brengen.

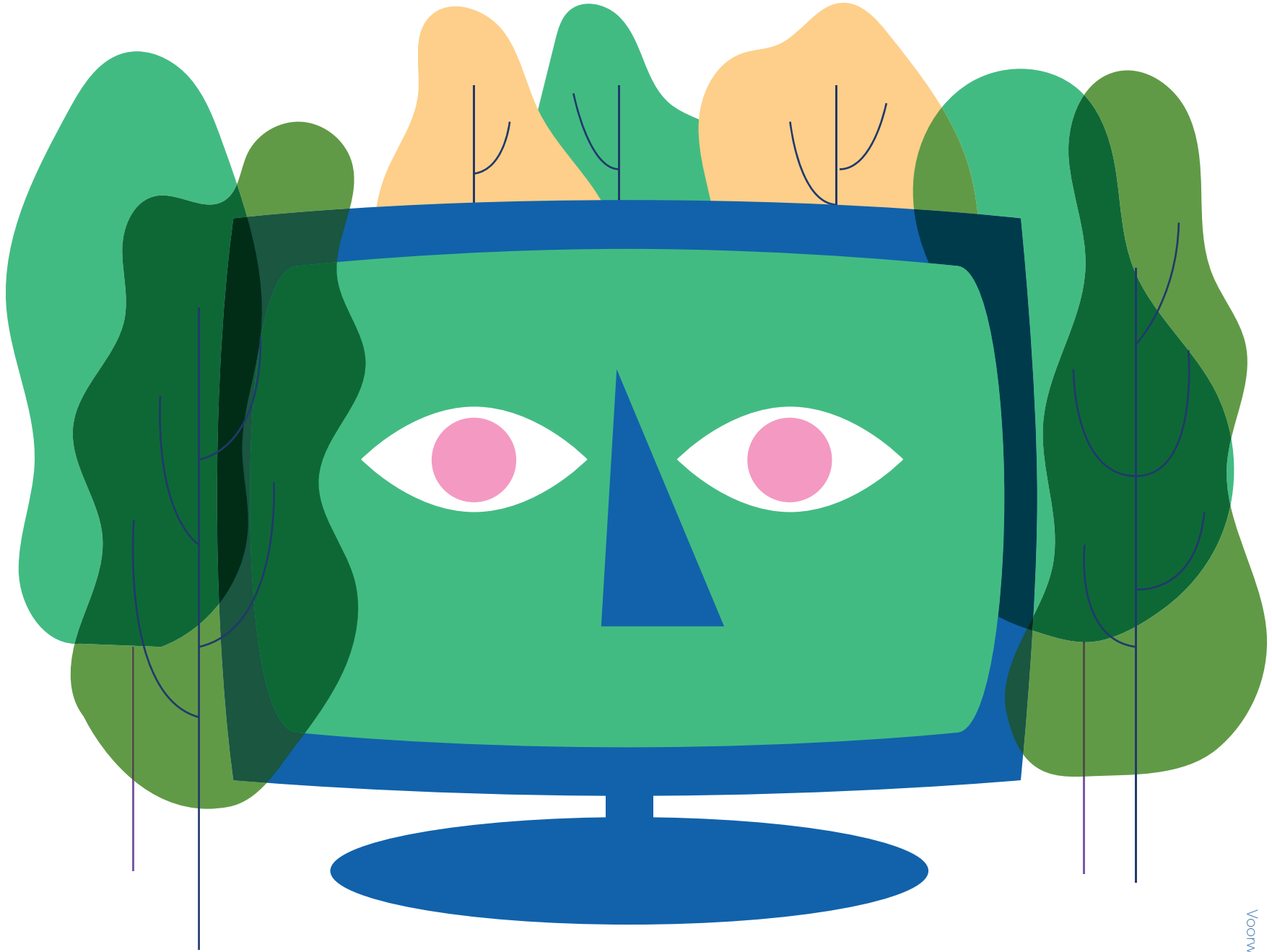
Maar het is honderd procent zeker dat jij en ik dat niet meer meemaken, en onze kinderen, kleinkinderen en achterkleinkinderen ook niet. We zullen in de tegenwoordige tijd dus simpelweg moeten leren leven met het feit dat die evolutionaire mismatch nu eenmaal bestaat. Maar hoe?

Evolutionair psycholoog professor Mark van Vugt van de Vrije Universiteit Amsterdam heeft eens gezegd dat in het verre verleden jager-verzamelaars maximaal twintig uur per week werkten. De rest van de tijd waren ze aan het relaxen, socializen, spelen en heerlijk aan het uitrusten van de gedane arbeid. Als we naar andere dieren uit het dierenrijk kijken zien we dat zij, vergeleken met ons, ook veel meer tijd besteden aan rust en herstel. Want wij carrière gefocuste mensen draven maar door. Zoals een bevriende advocaat op de Zuidas mij eens vertelde: 'Wie er op kantoor om zes uur naar huis gaat, wordt gevraagd of hij of zij even de deur uitgaat om te lunchen.' En dat terwijl er een uitgekiende balans tussen inspanning en herstel nodig is om onszelf gezond te houden. Meer door het bos en over het strand wandelen en minder rapporten tikken en zoomen, zeg maar.

Wij werken als kenniswerkers tegenwoordig veelal in betonnen gebouwen waar weinig groen is en we vaak amper daglicht zien. Die feiten op zich leveren velen van ons al stress op, alleen al door dagelijks in een kantooromgeving te werken. Best een heftig inzicht, toch? Het is dus helemaal niet vreemd dat veel kenniswerkers lijden aan een basaal gevoel van stress en nervositeit. Van die vage, onbestendige gevoelens waarvan we de reden niet een-twee-drie kunnen achterhalen. 'Gewoon een gevoel,' zeggen we dan. Maar we zouden ook kunnen zeggen: ik loop evolutionair achter en dat schuurt! Klachten kunnen het gevolg zijn, van welvaartsziekten, stressgevoelens, overspannenheid tot een burn-out. Maar voordat je onmiddellijk je baan opzegt om boswachter of berggids in de Alpen te worden, kun je ook aan een andere aanpak denken: ook voor ons kenniswerkers gloort er hoop aan de horizon.

Er zijn genoeg mogelijkheden om ons langs die evolutionaire mismatch heen te wurmen. Inzicht doet wonderen.

Je vraagt je nu misschien af: ben ik wel een kenniswerker? Is dit een boek voor mij?



Met 'kenniswerker' bedoel ik iedereen die in zijn of haar werk vooral bezig is met het produceren, verwerken, interpreteren en organiseren van informatie. Zo zijn journalisten, adviseurs, juristen, wetenschappers, communicatiemedewerkers en accountants voorbeelden van kenniswerkers. Maar uiteraard houdt de lijst hier niet op. Ontzettend veel banen vragen erom 'je kop erbij te houden'.

Hebben we als kenniswerker voldoende kennis om ons lichaam optimaal in te kunnen zetten? Herkennen we de waarschuwingen van ons lichaam wanneer de werkdruk ons te veel wordt? Weten we hoe we kunnen floreren in een vaak stressvolle werkomgeving? Of als (verplichte) thuiswerker in je eigen woonkamer of aan je keukentafel?

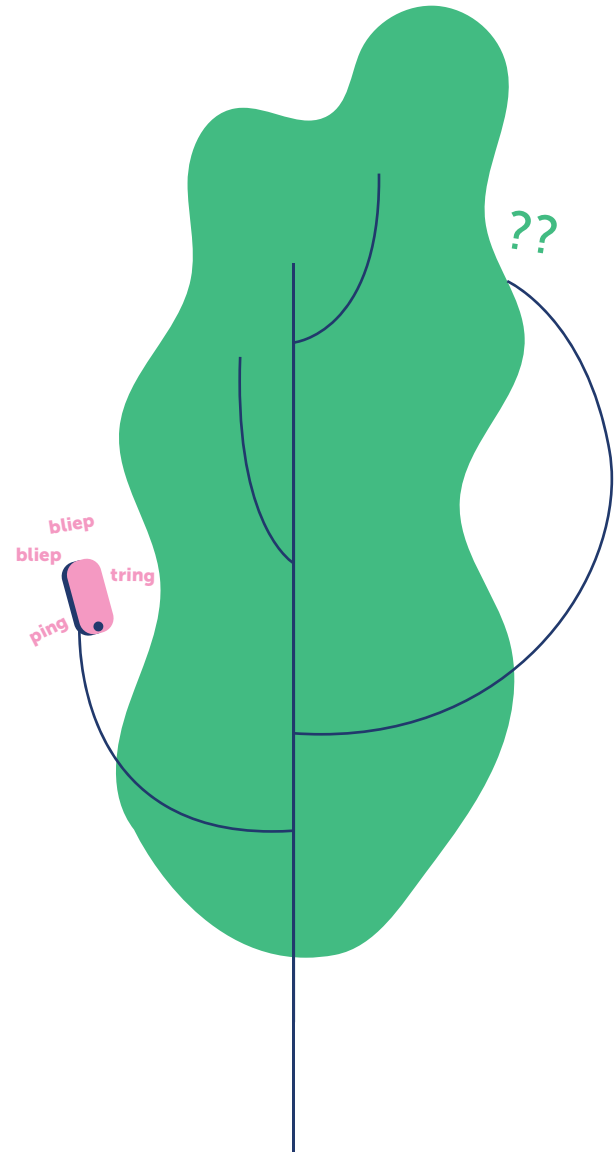
Waarom is de één beter bestand tegen stress en kritiek op geleverde prestaties dan de ander? Waarom krijgen we de zenuwen bij het zien van een overvolle inbox? En waarom is het bij vlagen zo moeilijk om ons te focussen op het schrijven van een rapport?

Op dit soort vragen, en meer, probeer ik in dit boek antwoord te geven. Ik ben ervan overtuigd dat iedereen in zijn leven meer rust en plezier

in zijn werk kan creëren, zelfs de mensen die nu, terwijl ze dit lezen, sceptisch met hun hoofd schudden en zeggen: 'Nee, ik kan dat echt niet.' Tegen hen wil ik zeggen: als ik het kan, kun jij het ook.

In dit boek leg ik uit dat het mogelijk is om nieuwe werkrouines aan te leren en je gedrag te veranderen, als je beter begrijpt hoe je eigen lichaam werkt. Ik ga ook dieper in op overbelasting van je systeem: door te lang te hard te werken zonder jezelf de hoognodige rust te gunnen, kun je als kenniswerker langzaam maar gestaag afstevenen op overspanningsklachten. Of je krijgt fysieke problemen die maar niet overgaan. Vaak zijn die het gevolg van het feit dat inspanning en herstel uit balans zijn: er is te lange tijd te veel inspanning gevraagd en daar is te weinig gezond herstel tegenover gezet. Met inspanning bedoel ik niet alleen je werk, maar ook zorgen voor de kinderen, een ziek familielid, stress in je relatie, geldzorgen, en zo kan ik nog wel even doorgaan. Met 'gezond herstel' bedoel ik acties waarvan je ontspant én energie krijgt (de hele avond netflixen is dat vaak niet, althans, ik word daar zelf alleen maar nog lamleddiger van).

Hoe dan ook, ik neem je door middel van informatie uit wetenschappelijk onderzoek, voorbeelden en oefeningen uit de praktijk mee op de weg van de minste weerstand. Of je nu het gevoel hebt dat je werk je overspoelt, je herstellende bent van een burn-out of simpelweg het beste uit je (werk)leven wilt halen. Zeg hallo tegen inzicht in je eigen emoties en stressreacties en byebye tegen die innerlijke kritische stem en negatieve gedachten.



Hoe gebruik je dit boek?

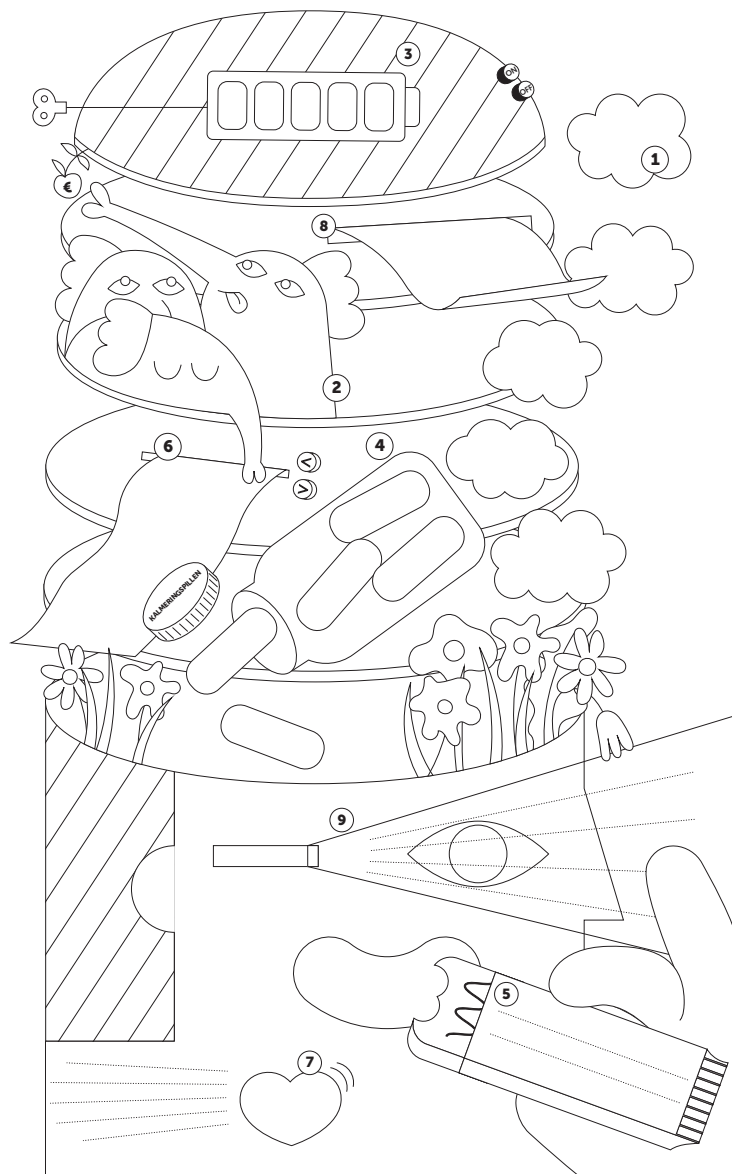
Ik realiseer me heel goed dat het woord 'gebruiksaanwijzing' op de achterflap gevaarlijk is. Wie leest er nou handleidingen? De meesten van ons zijn van de 'ik zoek het zelf wel uit'-school. Dat is precies wat ik beoog. Niet ik, maar jij bent de expert van jezelf en jouw leven. Met de informatie in dit boek hoop ik je op weg te helpen zodat je meer begrip krijgt van wat er speelt in jouw (werk)leven. Jij bent degene die de vertaalslag kan maken naar wat de informatie in dit boek voor jou precies betekent. Je zult in verschillende hoofdstukken oefeningen tegenkomen die je hierbij helpen. Door deze oefeningen te doen, verzamel je gaandeweg informatie over jezelf, waardoor je als het ware 'je eigen gebruiksaanwijzing' schrijft. Het laatste hoofdstuk in dit boek zal je hiermee verder helpen.


Als je dit boek gaat lezen met de wens je leven(sritme) te veranderen, weet dan dat dit proces tijd kost (de hoofdstad van Italië 'wasn't build in a day', zeg maar). Misschien is het wel prettig om steeds een stukje te lezen, het boek dan even weg te leggen en de inhoud ervan te

laten bezinken. Je kunt dan rustig nadenken over hoe dat wat je gelezen hebt zich verhoudt tot jouw leven: heb je iets gelezen wat je raakt of waarvan je het gevoel hebt dat het op jou slaat? Misschien kun je ook feedback vragen aan mensen die je goed kennen, zoals je partner, familie of een goede vriend of vriendin. Zij hebben vaak best een helder beeld van jouw gedrag en routines.

Verder: doe alleen de oefeningen die je aanspreken en doe vooral niks waar je je niet senang bij voelt. Het kan ook fijn zijn om een soort logboekje bij te houden met wat er wel en niet voor je werkt. Wat hielp? Waar voelde je je prettig bij? Wat werkte juist niet? Gaandeweg bouw je zo aan je eigen 'databank' met informatie over hoe jij functioneert. De adviezen in dit boek zijn gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek en jarenlange praktijkervaring, maar dat is uiteraard geen garantie dat alles voor iedereen werkt. Filter eruit wat je aanspreekt en probeer dat in de praktijk, passend bij jouw lichaam en jouw leven, vorm te geven.

Je hebt bij dit boek een mooie poster gekregen.
Deze kun je straks naar eigen inzicht invullen en
inkleuren: zo creëer je je eigen handleiding.
Hoe het precies werkt, lees je in het allerlaatste
hoofdstuk. O, en vergeet niet er een foto van
jezelf bij te plakken, dan weet je het zeker: deze
handleiding gaat over mij.



A stylized graphic featuring a pink face with two large white eyes containing blue circles. A large, dark blue, curved shape overlaps the right side of the face. The background is a gradient of orange and red.

**'Je kunt pas andere
mensen aansturen,
als je jezelf weet
te managen.'**

– Peter Drucker
Hoogleraar management en organisatie

We zijn allemaal managers... Hoe manage jij jezelf?

1. Het verraderlijke brein
2. Twee breinen die in één schedel terecht zijn gekomen
3. Zelfstandige zenuwen

1

Het verraderlijke

BREIN

