

‘WE HEBBEN ALLEMAAL WEL EEN DEUK OF EEN KRAS’

# De formule voor mentale veerkracht

Hij startte zijn werkende leven bij de commando's en is nu spreker, trainer en schrijver. Hij heeft een hekel aan hardlopen, en toch liep hij een marathon. Op de Noordpool. Waarom gaat iemand zo'n extreme uitdaging aan? Sierd Nutma over zijn thema: mentale veerkracht. En ja: die valt te trainen.

**S**ierd Nutma legt de lat graag hoog. Hij doorkruiste te voet en alleen een van de grootste woestijnen ter wereld en fietste 6.000 kilometer solo door Syberïë. Ook leidde hij een expeditie die het mogelijk maakte dat zes mensen met lichamelijke beperking een berg in Noorwegen konden beklimmen. Waarom stelt hij zich voor (bijna) onmogelijke doelen?

“Ik geloof in de growth mindset: dat je kunt blijven groeien en leren. Als je je ergens voor inzet dan is alles mogelijk. *If it doesn't challenge you, it doesn't change you.*”

**Je bent avonturier, inspirator, hardloper, spreker, trainer. Wat dekt de lading het best?**

“Ik ben vooral gefascineerd door groei en ontwikkeling. Ik voel me geen avonturier, maar meer iemand die avontuurlijke dingen doet. Als ik een woord zou moeten kiezen dan komt inspirator het dichtst in de buurt, want dat hoop ik te doen: mensen inspireren. Ik hoop dat ik een kleine bijdrage lever en mensen in beweging krijg.”

**Heb je dat altijd gehad?**

“Ja. Ik ben van jongs af aan gefascineerd door avonturiers en de boeken die ze schreven. En op een dag sloeg ik zo'n boek dicht en dacht: het wordt tijd dat ik zelf een avontuur aanga in plaats

van de avonturen te lezen van anderen. Toen ben ik zelf gaan onderzoeken welke doelen en drijfveren ik had.”

**Er spreekt een enorme bewijsdrang uit.**

“Het was voor mij een manier om mijn bestaansrecht te rechtvaardigen. Ik heb nooit mijn biologische vader gekend en het lijkt erop dat ik met mijn missies en prestaties zoek naar erkenning. Het is een thema in mijn leven geworden.”

**Wat is je achtergrond?**

“Van mijn achttiende tot mijn dertigste heb ik in het leger gezeten. Dat was net een jongensboek. Veel meegemaakt en veel geleerd op het gebied van leiderschap en hoe je als team opereert. Als je bij zo'n elite-eenheid zit ben je ook continu je mentale en fysieke grenzen aan het verleggen. Daar is de voedingsbodem gelegd voor dat wat ik nu doe. Ik heb er ook ervaren dat mensen veel meer kunnen dan ze denken. Grenzen doorbreken, je comfortzone oprekken.”

**Wat is veerkracht precies?**

“Ik versta eronder: het succesvol staande houden in wisselende omstandigheden. Kijk naar de riets tengel die niet breekt in een zware storm maar meebuigt en weer overeind komt. Dat je léért, dát maakt het succesvol.”

**Kun je iets vertellen over de formule achter veerkracht?**

“Mentale Veerkracht bestaat uit drie elementen:  $MV=M+D+V$ . Veerkracht heb je als je motivatie hebt, doorzettingsvermogen en verantwoordelijkheid. Je moet dus je drijfveren kennen, doorzetten als het moeilijk wordt, en je verantwoordelijkheid nemen. En deze drie elementen zijn te ontwikkelen en te trainen.

**Welk persoonlijk verhaal uit je boek spreekt jou erg aan?**

“In veel verhalen in mijn boek komt naar voren, van bijstandsmoeders en topsporters tot directeuren en succesvolle ondernemers, dat zij op een bepaalde manier met tegenslag omgingen. Ze waren extreem gemotiveerd, hadden veel doorzettingsvermogen of stelden zich heel verantwoordelijk op. En mensen die bovengemiddeld scoren op die drie elementen zitten over het algemeen heel goed in hun vel. Het draait daarbij minder om succes, en meer om positief zijn en met energie en plezier je leven te leiden; dat maakt veerkrachtig.”

**Wanneer werd jouw veerkracht op de proef gesteld?**

“Mijn solotocht te voet en op de fiets door Syberie lijkt een stap buiten mijn comfortzone... maar ik deed in feite alleen maar waar ik al goed in was: ik ben gehard, kan goed kaart lezen, weet hoe ik moet overleven en heb een goede conditie. Wanneer ging het mis? Toen ik ziek werd door voedselvergiftiging, toen ik moest rennen voor mijn leven, toen mijn spullen opraakten. En wat deed ik? Naar huis bellen met een satelliettelefoon. Het thuisfront was toen mijn bron om weer op te laden.”

**Kun je veerkracht aanleren?**

“Uit wetenschappelijke onderzoeken blijkt dat je brein plastisch is: er is altijd ruimte voor groei. Dus dat kun je trainen. Het begint al met de taal



‘If it doesn’t challenge you,  
it doesn’t change you’



## SIERD NUTMA

Sierd Nutma is spreker en trainer en trekt met zijn bedrijf klanten uit het bedrijfsleven en de sportwereld. Hij geeft meer dan honderd lezingen en trainingen per jaar over mentale veerkracht, omgaan met werkdruk en stress. Doel: meer plezier en energie in je werk en je leven. Hij schreef het boek Mentale veerkracht en hield een TedX-talk, zie daarvoor zijn website [sierdnutma.nl](http://sierdnutma.nl)



die je gebruikt: veel mensen zeggen 'Ik kan het niet'. Maar als je het woord 'nog' ertussen zet, dan krijg je al een ander perspectief: 'Ik kan het nog niet'. Daarmee zet je de deur open naar groei. We hebben allemaal wel een deuk of een kras ergens. En je hebt niet altijd invloed op dat wat je overkomt. Maar je hebt wel invloed op de manier hoe je er daarna mee omgaat. Je hebt daarin een keuze. Dat fascineert me enorm."

‘Mensen kunnen veel meer dan ze denken’

**Een populaire column van jou heeft als titel ‘werkdruk bestaat niet’. Ik denk dat veel mensen je zullen tegenspreken. Hoe zit dat?**

“Als je ’s ochtends op kantoor komt en je bent al bang voor al het werk. Wat klopt er dan niet? Durf je wel nee te zeggen? Het begint met je eigen verantwoordelijkheid. Heb je het vermogen in je om tegen je manager of leidinggevende te zeggen: ik wil best die klus doen, maar dan blijft dit project vandaag liggen, hebben we dan een deal? Maar velen van ons ontlenen ook eigenwaarde en status aan die berg werk. Het is hip om het druk te hebben. Maar intussen blijft het knagen. Spreek je uit over hetgeen jij belangrijk vindt. Dan krijg je veel meer begrip en support van je omgeving.”

**Wat mij aansprak was je blog over perfectionisten (‘Een pleidooi voor een bedreigde diersoort’). Ook veel assistants en secretaresses zijn**

**perfectionisten. Waarom is perfectionisme wél goed?**

“Er is niks mis met het streven naar het hoogst haalbare. Mits je ook kunt genieten en kunt leren van de weg ernaartoe. Ik sprak laatst een directiesecretaresse. ‘Ik wil het graag altijd heel goed doen als ik een stuk opstel of samenvatting maak’ zei ze. Maar als ze er twintig moet maken per dag, dan loopt ze tegen haar grenzen aan. Dan lukt het niet. ‘Willen jullie mij helpen om te zorgen dat ik die kwaliteit kan blijven leveren?’, vroeg ze aan haar team. Zij durfde dat te vragen, en boekte vooruitgang. Ze kreeg begrip.”

**Moet je perfectionisme omarmen? Of de lat lager leggen?**

“Het belangrijkste is de bron van jouw perfectionisme. Wat is de dieperliggende reden? Er wordt zoveel tegen perfectionisme aan geschopt, dat vind ik onterecht. Je mag de lat best hoog leggen. Ophouden met zeuren en kijken waar je blij van wordt, wat je motieven zijn. Waar gaat je perfectionisme eigenlijk over? Als je het ‘kwaliteitsbewust’ noemt, klinkt het al stukken positiever.”

**Welke tip kun je de managementassistent meegeven?**

“Stap uit de schaduw. Veel secretaresses benutten hun maximale potentieel niet. Ze zien en horen zoveel, ze praten met iedereen, zitten bij vergaderingen, ze zijn een spil. Ze kennen de organisatie, hebben overzicht en helikopterview, zien alle lijnen lopen. Laat je alsjeblieft niet klein houden door incompetent managers. En spreek naar elkaar ook meer waardering uit.”

**Welke wensen of dromen heb je zelf voor je toekomst? Wat zou je nog graag willen doen of bereiken? Nog een expeditie in het vooruitzicht?**

“Ik ben een gezegend en dankbaar mens. Hopelijk mag ik nog vele avonturen beleven. Ik ga door met het verzorgen van prikkelende presentaties. En ik hoop dat mensen door mijn verhaal gaan nadenken over hun eigen verhaal.”

### BOEKEN VAN AVONTURIERS EN HUN EXTREME PRESTATIES:

**Joe Simpson** - bergbeklimmer. Zijn boek (Nederlandse vertaling) Over de rand is verfilmd als Touching the void.

**Reinhold Messner** - bergbeklimmer

**Ralph Tuijn** - oceaanroeier