



Wat is zijn baan?

- A Beurshandelaar
- B Sales directeur
- C Makelaar

Antwoord? Zie pagina 50

Zo hoort het in China

Een zakendiner is hier een rituele ontmoeting. De belangrijkste gast zit altijd aan de rechterhand van de gastheer. Zo weet het personeel waar zij een nieuwe gerecht moet plaatsen op de 'lazy Susan', het grote ronddraaiende serveerplateau. De gastheer kiest gerechten die de harmonie van de relatie benadrukken. Als gast moet u om de gastheer eer aan te doen, van elk gerecht iets proeven. Het zijn 'varkensmanieren' om zelf iets van een schaal te pakken zonder eerst een andere gast iets aan te bieden. Men verwacht dat u keer op keer meedrinkt van de Mao-tai (60%). Drinkt u helemaal niet, maak werk van een acceptabel excuus om niet mee te doen met dit ritueel. Een medische reden bijvoorbeeld.

Bron: Els de Jong/KIT Interculturele Communicatie en Management

Het jaartal

De Tuck School of Business was de eerste zogeheten 'graduate school of management' in de VS. Opgericht in 1900, was dit het eerste instituut dat 'masters' in commerciële wetenschappen ging aanbieden. De voorloper van onze huidige MBA-programma's.

Wég vakantie



Judith Jobse (38)
Coach, counselor
Hartzaak
(en zangeres)

Opgeladen, met een bruin gelaat en zonder wallen keert u terug in de arena. Maar binnen enkele weken voelt u de energie en de goede moed wegvloeiën. Hoe houdt u die ontspannen vakantiegevoelens vast?

Tekst Arjan Zweers



Michiel Kompier (51)
Professor Arbeid- en
Organisatiepsychologie
Radboud
Universiteit Nijmegen

Het is een vreemd gevoel. Ergens aan een zonnige kust, ver weg van de dagelijkse stressvolle carrièremomenten. Niemand die aan het hoofd zeurt om nu ter plekke die wezenlijke informatie voor de planning van Q4 aan te leveren. De belangrijkste taken en verantwoordelijkheden worden op vakantie teruggebracht tot een zeer basaal niveau: in welk restaurant eten we vanavond? En, minstens zo'n zwaar keuzemoment, drinken we dan witte of rode wijn?

Na de 'detox-periode' treedt de ontspanning in. Vol goede moed gaat u na de helende vakantie weer aan de slag. Maar al snel worstelt u zich met lood in de schoenen door de stroperige besluitvormingsprocessen. Alweer tijd voor vakantie, lijkt het. Dus dringt de vraag zich op: hoe houden we die zomerse vakantieschwung vast? Drie deskundigen en tien tips.



Taco Oosterkamp (35)
Trainer Meereffect
auteur van 'Elke dag
je hoofd en inbox
leeg'

1 Plaats een vakantietotem

Om u niet meteen op stang te jagen een haast te makkelijke, maar zeker effectie-

ve tip voor acute relaxbehoefte. De makkelijke manier om iets van dat kostbare ontspannen vakantiegevoel vast te houden is de vakantietotem. "Zet bijvoorbeeld een vakantiefoto die een sterke herinnering aan dat goede gevoel geeft op je bureau", tipt Judith Jobse. Deze foto, maar het kan ook een beeldje zijn dat op die naar kruiden geurende Thaise markt werd aangeschaft, is uw portaal naar de herinnering. Het kleinnood legt een directe koppeling met zo'n te koesteren vakantiemoment. Wanneer de agressieve realiteit iets te opdringerig wordt kan die kleine mentale escape - de zon, het strand, of dat uitzicht - net het verschil maken. Want weten hoe u zich kunt voelen, betekent omgekeerd ook dat u weet wanneer de ontspanning een te vage herinnering wordt. In dat geval is het tijd voor actie.

2 Doe alsof

Een beetje flauw? "Nee hoor", zegt Jobse. "Op vakantie zie en ervaar je dingen veel bewuster. De kleuren, de geuren, de vormen. Alles wordt met meer

Rusthulp

Niet iedereen slaagt erin om die momenten van rust en ontspanning te bewaken. Nu zijn er verschillende manieren om die momenten toch in te bouwen. Naast een hoogst gedateerde keukenwekker die je dwingt om even de andere kant op te kijken, zijn er ook bio feedback-apparaatjes te koop die uw tempo drukken. De 'emwave' bijvoorbeeld claimt de hartcoherentie te meten en die op basis daarvan met gerichte ademhalingsoefeningen de stressniveaus in het lijf positief te kunnen beïnvloeden.

antiegevoel!

aandacht bekeken. Je bent veel zintuiglijker." Dat kan ook prima in de eigen buurt. Neem er de tijd voor. Het vakantiegevoel is deels ook met die nieuwe ogen aandachtig de omgeving in je opnemen. Waarom is een Italiaanse betonnen parkeerplaats wel de van het bekijken waard die om de hoek niet?

3 Focus uw aandacht

Dat is het mooie van vakantie, dat je maar met één ding tegelijk bezig bent. Als je geniet van dat onverwachte culinaire hoogstandje dan proef je vol overgave. Het Hollands kwaliteitsbier is net iets verfrissender in Zuid-Europa. Dus niet. Het bier is hetzelfde, het verschil zit in de aandacht die u schenkt. En er is geen enkele goede reden om niet even bewust te ruiken en te proeven als een paar weken geleden.

4 Pak de rustmomenten

Natuurlijk is het zo dat de eisen van de dag zich opstapelen. Chaotisch, onvoorspelbaar en alle plannings doorkruisend. Dat is niet zo erg. Wel als je nalaat tijd te nemen voor korte rustmomenten. Even ademhalingsoefeningen, een half minuutje maar en dat een paar keer per dag. Fysiologisch brengt het rust en ook een stukje vakantie in het hoofd.

5 Voer zelf de regie

Gejaagdheid, jakkeren, afnemende concentratie, gebrek aan focus: het heeft alles te maken met het schreeuwende onderbewuste. Hé, jij daar, vergeet dit niet! Los dat op! Daar zit een probleem waar je over na moet denken. "Dat is het onderbewuste dat geen vertrouwen

heeft in je vermogens om alles te doen en te onthouden", zegt trainer Taco Oosterkamp. Daarom moet je die onrustige stem de mond snoeren. "Het onderbewuste moet er opnieuw op leren vertrouwen dat jij je aan de afspraken houdt. Als dat vertrouwen er is zal die zich stil houden." Het onderbewuste moet weten dat u de regie voert, de controle over uw taken heeft.

6 Uit het hoofd, op papier

Een belangrijk leidend principe bij het tot stilte manen van dat onrustige

onderbewuste is het opschrijven. Door gewetensvol een sluitende agenda te voeren kan dat hijgerige onderbewuste het zwijgen worden opgelegd, meent Oosterkamp.

Schiet hierin niet te ver door. Maak verschillende lijsten voor verschillende momenten. Een lijst met de wat langere termijn doelstellingen, eentje voor urgente zaken en eentje waar alle processen op staan waar anderen in moeten handelen voordat u zelf verder kunt. "Dat is de 'wachten op-lijst'. Die neemt veel onrust weg." Belangrijk bij het opschrijven is dat de lijsten die op dat moment niet belangrijk zijn, niet in het zicht liggen. Het wegschrijven op de lijst heeft tot doel om juist niet ongevraagd met die informatie te worden geconfronteerd. Belangrijk om de administratie op orde te houden en tegelijkertijd dat onrustige onderbewuste tot stilte te manen is dat het lijstenmanage-

'Zet een vakantiefoto die een sterke herinnering aan dat goede gevoel geeft op je bureau'



Mijn frustratie

Ivo Philipsen (33)
Directeur NOW
Mobile/Palm.

"Ik vind het moeilijk om mijn emoties niet de boven- toon te laten voeren bij onrecht wat ik denk dat mij is aangedaan. Bijvoorbeeld als een potentiële klant om voor mij onbegrijpelijke redenen voor een ander kiest. Of als ik een deal heb gesloten waarbij de uitgangspunten verkeerd waren en je dat alsnog moet uitleggen. Voordeel: je leert er veel van."



Beste zakenrestaurant

'Blauw aan de Wal' op de Amsterdamse Wallen. Midden op de Wallen loop je een klein steegje in, waar dit restaurant ligt. Ik waande me direct 300 jaar terug in de tijd. In dit kleine restaurant heb ik gedineerd met klanten en analisten. Er zijn slechts acht à negen tafels, het is rustig en het eten is goed.

Marcel Smit (44)
Ceo van Q-go



Mijn beste cursus ooit

"Jaren geleden volgde ik de cursus 'effective negotiating skills'. Deze methode pas ik nog dagelijks toe, zowel met externe partijen als met eigen medewerkers. De methode richt zich op het in kaart brengen van de interesses van beide partijen. Hoe beter je aangeeft waar je naar op zoek bent, hoe beter de andere partij hierop in kan spelen en des te beter de match die gemaakt kan worden."

Kees van Bekkum (41)
Vice president sales EMEA bij RES
Software

ment serieus wordt genomen. Neem er elke week een uur de tijd voor.

7 Misleid uw hokjesgeest

Hoe graag u wellicht anders wenst, u heeft een hokjesgeest. En die komt vooral in actie als dingen niet in een hokje passen. Met die kennis wordt het zinvol om stapsgewijs te werken. Als een proces in een hokje past, bijvoorbeeld 'wel doen', 'niet doen', 'later misschien iets mee doen' en u dat ook daar parkeert, is er geen enkele reden voor het onderbewuste om u aan te spreken op de status. En dat betekent rust. En dat was het wezenskenmerk van die ontspannen vakantie, weet u nog?

8 Feel the power

Zoals gezegd, rust heeft veel met controle te maken. En controle lijkt op macht. Een waardevolle vingervijzing komt via Jobse van de monnik Thich Nhat Hanh: de telefoonmeditatie. Ook dit is minder zweverig dan het op het eerste gezicht lijkt. Wanneer die telefoon uw rust verstoort en die digitale ringtone onweerstaanbaar alle aandacht opeist, laat hem dan minimaal drie keer over gaan en adem ondertussen bewust in en uit. Als je direct opneemt verlies je je waardigheid. Dit geeft u net een beetje ruimte om de eerste stresshormonen te verwerken. Deze kleine daad van verzet tegen de beller, die u tenslotte op commando afroept, maakt het makkelijker om daarna nee te zeggen tegen zo'n acuut moetje dat ongetwijfeld van u gevraagd wordt.

9 Neem uw herstel serieus

Minstens zo belangrijk is het om naast het harde werk ook te herstellen. "Werk is topsport", zegt Michiel Kompier.

Daar moet je dus serieus aandacht aan besteden. "Zorg voor een goede balans tussen wat van je gevraagd wordt en wat je belastbaarheid is. Maar bewaak ook de balans op andere gebieden, bijvoorbeeld tussen je eigen inzet en de rewards." Sport is belangrijk. Het helpt de geest te legen. "Toch staat wetenschappelijk nog niet vast of sporten de beste manier is om te herstellen." Voor

'Zorg voor een goede balans tussen wat van je gevraagd wordt en wat je belastbaarheid is'

hen die liever op strandvakantie gaan en zich verdiepen in de Elle of een Ludlum is dat goeds nieuws. Niks doen mag ook.

10 Word controlefreak

Dat is waar het uiteindelijk allemaal om draait, controle. Het is niet voor niets dat een te geringe invloed op het werk vaak aan de basis staat van de zo gevreesde burn-out. "Het gevoel van controle is erg belangrijk", benadrukt Kompier. Daarom is het voor de moderne kenniswerker van wezenlijk belang om de informatiestromen te beheersen. Zonder overzicht geen begin van controle. Maar let op, controle is een middel, niet het doel. Jobse: "De echte controlefreaks lopen het risico om op te branden." Matig de controlezucht dus. Overzicht kan in vele vormen komen. Informeer eens bij de secretaresse naar het fenomeen termijnmap, maar ook bijvoorbeeld door je mailbox dagelijks te legen, door lijstjes aan te leggen. Alles om maar het overzicht te behouden. Zodat ook de lastigste werkbeslissingen net zo moeilijk worden als de keuze van de wijn. «

Als ik later groot ben...



Marije Mulder (30)
Directeur Stichting LaLuz

"Op 7-jarige leeftijd had ik al een fictief eigen bedrijfje met mijn vriendinnetje Sandra. Ik was erg trots op de bijbehorende werktas, voorzien van agenda, mooie pennen, notitieblokje, nepsigaretten en andere frutsels. Deze is trouw bewaard gebleven als jeugdsentiment. De vele nagespeelde afspraken, besprekingen en contracten die volop getekend moesten worden, vond ik maar wát interessant. We hadden het druk met het kopen en verkopen van spullen als armbanden, broches, kleding en zelfgemaakte cakejes. Naast het runnen van een winkel, stond de politie trouwens ook hoog op de prioriteitenlijst en daarnaast wilde ik ook kunstschilder worden. Op die leeftijd was mijn interesse al enigszins breed!"



Leukste relatiegeschenk

"Mijn leukste relatiegeschenk vond ik een blik met het opschrift 'Success comes in cans, not in cannots'. Achterop staat: 'Ingredients: Commitment, Courage, Goals, Imagination, Creativity, Honesty, Persistence, Knowledge, Defined Values, Focused Thinking, a Sense of Humor, and a Positive "I can" Attitude'. Kreeg ik van een cliënt in de IT-sector, die ik in mijn begintijd als advocaat had bijgestaan. Het blik staat nog steeds op mijn bureau, inmiddels ruim 15 jaar oud, wat vergeeld door de zon, maar nog steeds inspirerend."

Joost Maassen (45)
Executive search consultant Yess International Consultants

Plaats van ontspanning

Voor de detox van het werk kiezen we in **49,9** procent van de vakanties voor een grensoverschrijdende ontspanningsoefening. In 2007 vonden voor het eerst vaker rust in Duitsland (**16,6%**) dan de traditionele favoriet Frankrijk (**15,1**).