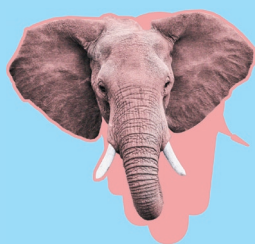


Inhoud

Voorwoord	6
Inleiding	9
Voor wie is dit boek bedoeld?	12

Deel I. Wat is het?

1	Om gedoe te kunnen begrijpen is het handig om te begrijpen dat we er weinig van begrijpen	20
2	Hoe goed ken jij je eigen brein, de basis van wat je denkt en doet?	27
3	Het groene brein, voor al uw nieuwe ideeën en oplossingen	38
4	Het rode brein is er om jou 'veilig' door het leven te loodsen	48
5	Is er eigenlijk wel sprake van een keuze tussen rood en groen?	56
6	Van rood naar groen op de automatische piloot	67
7	De aan/uit-knop: een simpele automatische piloot die je een keuze geeft	70
8	Gedoemanagement is een spel	76



Deel II. De verdieping

9	Gedoe managen schept ruimte voor iets anders dan gedoe	84
10	Gedoe gaat niet weg zolang er mensen zijn	90
11	Waarom is het eigenlijk j��w gedoe?	96
12	Het geprogrammeerde brein en hoe de roze olifant ontstaat	100
13	De oermens in ons loopt nog steeds op de savanne in Afrika	116
14	Sociale bedreiging is de nieuwe levensbedreiging	123
15	En nu aan de slag	131
16	De sluwheid van gedoe	138
17	GroepsGEDOE	140
18	Een nieuwe (r)evolutie	142
	Dankwoord	152



Voorwoord

In Nederland hebben we door de eeuwen heen al heel veel gedoe ge-managed. In de jaren 1404, 1421 en 1424 had Nederland bijvoorbeeld te maken met grote en dodelijke overstromingen. Dat was de aanleiding om zaken anders aan te pakken en de waterschappen in het leven te roepen. In elk waterschap kwamen boeren uit één polder bijeen om het watermanagement te bespreken. Iedere boer moest zijn deel van de dijk onderhouden en het was zaak dat het ieder goed ging want een bijna failliete boer zou een risico zijn voor het dagelijks onderhoud van de dijk en de gevolgen zouden desastreus zijn.

Dankzij ons poldermodel zijn we nu een van de rijkste, veiligste en best georganiseerde landen ter wereld en wonen hier de gelukkigste mensen en gelukkigste kinderen van de wereld. Ook zorgt het ervoor dat we het breedste en het veiligste voedselaanbod van de wereld hebben tegen de laagste prijs.

Toch hebben we nog steeds gedoe, maken we ons zorgen over onze welvaart en lijkt het soms zelfs alsof het helemaal niet goed gaat met dit land. Blijkbaar is er bij gedoe meer aan de hand dan alleen het oplossen van onze problemen. Dat is wat Frank Schurink inspireerde om gedoe op een nieuwe manier te bekijken. Het resultaat is Gedoemanagement en in dit boek doet hij dit uit de doeken. Een naar mijn idee baanbrekend, simpel en begrijpelijk concept.

In dit boek kunt u lezen dat onze hersenen permanent gedoe produceren als we ze niet managen, en hoe goed we ze ook managen, het gedoe toch niet weggaat. Het klinkt enorm tegenstrijdig, maar is briljant in zijn eenvoud. Dit ontdekte Frank in de afgelopen tien jaar als ondernemer, trainer, coach, burger en gepassioneerd innovator. Samen met de

Erasmus Universiteit in Rotterdam organiseerde hij verschillende neuromarketingcongressen waardoor alles uiteindelijk op zijn plek viel.

In januari van 2013 organiseerde Frank zijn eerste workshops. Ik schreef me meteen in en was direct enthousiast. Samen met hem heb ik deze open workshops daarna ook in Amsterdam en Utrecht georganiseerd. Mij heeft het bijvoorbeeld opgeleverd dat het aantal conflicten met mijn vrouw halveerde en toen mijn vrouw de workshop ook ging doen het aantal conflicten nog verder afnam.

Kortom, dit boek en de workshop Gedoemanagement zorgen voor minder gedoe en meer plezier en prestatie in relaties, organisaties en de samenleving. In een rivierdelta als de onze heeft goed watermanagement ons heel veel opgeleverd en het is mijn stellige overtuiging dat onze hele samenleving nog meer gaat floreren van gedoemanagement.

Gijs Weenink

Directeur DebatAcademie



Inleiding

Zou het niet een enorme opluchting zijn als je geen last meer zou hebben van al die dingen die je zo kunnen irriteren? De collega die zijn afspraken niet nakomt, de lekke band van je fiets, de kritiek van je partner?

Iedereen heeft last van gedoe, maar is het niet bijzonder dat niet iedereen last heeft van *hetzelfde* gedoe? Jij hebt 's ochtends last van een overvolle mailbox, maar jouw collega begint fluitend met het beantwoorden en deleten van mails. Wat voor de een ongewenst gedoe is, is voor de ander gewenst gedoe.

Gedoe dat je wilt, heeft een heel andere invloed op je lichaam en leven dan gedoe dat je niet wilt. Waarschijnlijk heb jij zelfs gedoe dat je actief opzoekt, gewoon omdat je het leuk vindt of er energie van krijgt. Misschien houd je van de administratie doen, misschien heb je er zelfs je baan van gemaakt – ik moet er niet aan denken, wat een gedoe.

Wist je dat stress die je *wilt* een compleet andere uitwerking op je lichaam heeft dan stress die je als een probleem ervaart? Bij ongewenste stress vernauwen je bloedvaten en dat verhoogt de kans op aandoeningen als hartfalen. Bij stress die je wilt, vernauwen je bloedvaten niet.

Dus met stress en gedoe is helemaal niks mis. De een wrijft in zijn handen als hij een klus krijgt opgedragen met een krappe deadline ('leuke uitdaging'), de ander raakt direct gefrustreerd ('dat heb ik weer'). Het gaat er blijkbaar om of je het gedoe wilt of niet. Interessant toch? Blijkbaar is wat jij wilt of niet wilt doorslaggevend voor het effect dat gedoe op je heeft.

Aangezien jij bepaalt wat je wel en niet wilt, kun je gedoe blijkbaar ook je wil opleggen. Dat is in een notendop gedoemanagement: omgaan met gedoe zodat je er geen last meer van hebt.

Kiezen voor gedoe

Wij mensen hebben een brein dat evolutionair geprogrammeerd is om dreiging te zoeken, dat is voor ons mensen nu eenmaal eeuwenlang noodzakelijk geweest. Maar levensbedreigende gevaren als hongerige leeuwen, epidemieën en oorlogen kennen we in de westerse wereld niet meer. Dit zorgt voor een raar dilemma. We hebben vrede, maar ons brein zoekt oorlog. En als dat brein dreiging zoekt, zal het dat ook vinden. Desnoods in de vorm van gedoe.

Staan we ons brein toe dat het op de automatische piloot dreiging zoekt? Staan we toe dat we steeds maar weer in de stress schieten door gedoe? Of kiezen we ervoor om nee te zeggen? Gedoe kunnen managen vereist dat je zelf aan het roer staat. Iedereen kan het, en als je het doet zul je merken dat je er ruimschoots voor wordt beloond. Je bent niet alleen verlost van de frustratie die gedoe kan opleveren, maar de leer- en vernieuwingscapaciteit van je brein neemt enorm toe. Je creëert ruimte voor bijvoorbeeld creativiteit, die je kunt inzetten voor positieve maatschappelijke ontwikkelingen. Leef niet op de automatische piloot, met je rode brein gefocust op gedoe. Kies voor je groene brein, reken af met gedoe en haal het beste uit jezelf. In dit boek lees je hoe je dit doet.

Interessant voor iedereen

De ideeën in dit boek heb ik gebaseerd op de kennis en ervaring die ik in de loop van de jaren heb verzameld over ons brein. De afgelopen tientallen jaren ontdekten wetenschappers aan de lopende band nieuwe feiten over ons brein, die niet alleen interessant zijn voor chirurgen en psychologen, maar ook voor jou en mij. Met mijn workshops en met dit boek probeer ik mijn kennis over het brein toe te passen op een terrein waar iedereen baat bij heeft: slim omgaan met gedoe. Wetenschappelijke kennis is leuk, maar niet meer in de stress schieten als de koffie op blijkt te zijn na na sluitingstijd is nog veel leuker.

Hoe dit boek in elkaar zit

Je zult merken dat je dit boek gemakkelijk hapsnap kunt lezen. Sla het gewoon ergens open en lees wat je interesseert. Het is een soort blokkendoos die je naar eigen inzicht kunt samenstellen. Er zijn eye-openers, opluchtingen, illustraties, modellen, inzichten en natuurlijk tekst om te lezen. De opzet van het boek is niet om jou als lezer te overdonderen met de intelligentie van de inzichten en de complexiteit van de wetenschap erachter, maar om een simpel idee over te brengen op veel mensen, omdat ik denk dat veel mensen er iets aan hebben. Heel veel plezier met dit boek en alle ideeën die je voorgeschoteld krijgt.

Frank Schurink
Rotterdam, oktober 2014

Gedoe in het wild...

‘\$@F^#!, kan iemand*

‘Hoe bedoel je, het is niet af?’

‘Jaahaa, ik kom zo’

‘Het is weer zover’

‘Waarom doet dat apparaat

‘Als jij het niet doet,

‘Zucht’

mij vertellen hoe dit werkt?’

‘Hoe lang duurt dit nog?’

‘Dat heb ik weer’

‘Nou, de dag is weer begonnen’

niet gewoon wat ik wil?’

dan doe ik het wel weer’

1 Om gedoe te kunnen begrijpen is het handig om te begrijpen dat we er weinig van begrijpen

Gedoe, we kennen het allemaal. We praten veel en graag over ons gedoe: bij de koffieautomaat, op de sportvelden, tijdens feestjes, en veel vergaderingen gaan er zelfs in zijn geheel over.

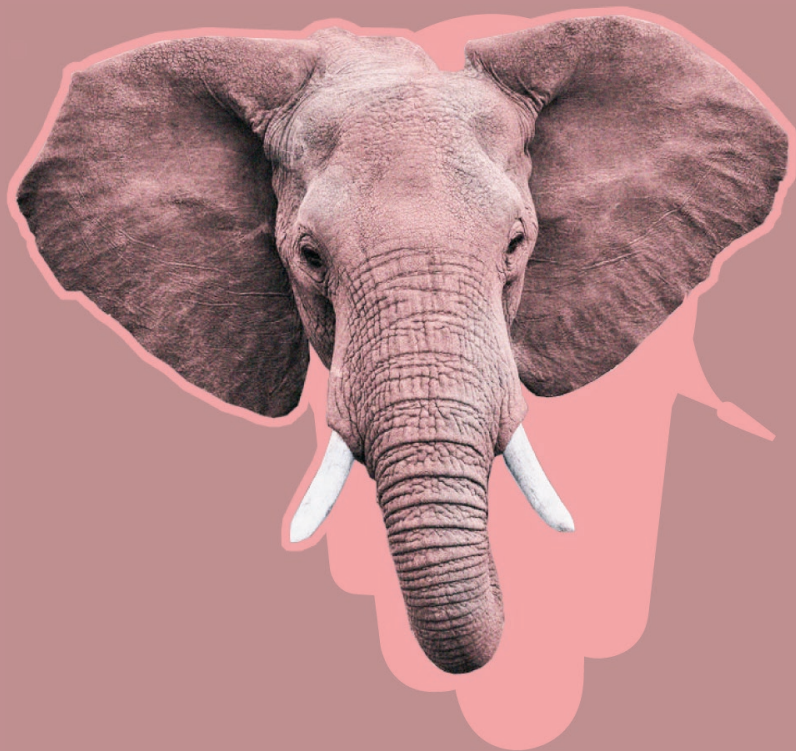
Maar leg nu eens uit wat het is. Hoe weet je dat je het over gedoe hebt? Dit is alvast een mooie vuistregel: als er ondanks al dat gepraat niks verandert aan het onderwerp zelf, dan is het hoogstwaarschijnlijk allemaal gedoe waar je mee bezig bent.

Gedoe is een bijzonder fenomeen. Het speelt een belangrijke rol in ons leven, zonder dat we helder voor ogen hebben wat het is. Ga eens na: hoeveel tijd van je leven ben jij al niet bezig geweest met gedoe, met het ontstaan van gedoe, wat het is, zonder een antwoord te vinden op deze vraag? Als je geïnteresseerd bent in het antwoord hierop, dan ligt dit boek nu in goede handen.

Wat is het niet?

Om te kunnen vaststellen wat gedoe is, helpt het om eerst te kijken naar wat het *niet* is. Om maar meteen met de deur in huis te vallen: de omstandigheden zijn niet het gedoe. Hoewel omstandigheden en situaties – zoals overvolle mailboxen, schulden, familie, werk, collega's, de overheid, pesten of discriminatie – vaak als gedoe worden gezien en ervaren, zijn ze dat niet. De omstandigheden zijn de reden

Gedoe is als deze roze olifant. Je kunt je voorstellen hoe het zou zijn als hij midden in de kamer zou staan. Niet letterlijk als beest, maar wel figuurlijk, en dan staat hij nog steeds in de weg. Het is belangrijk te weten dat hij er alleen is als je aandacht aan hem besteedt. Je kunt wel de andere kant opkijken en net doen alsof hij er niet is, maar zodra je bewust of onbewust aan hem denkt, staat hij weer in de weg. Met gedoe is het niet anders.



Ongrijpbaar gedoe

Ook een roze olifant is te temmen

Een levende olifant is te temmen, omdat hij bestaat en we weten dat het kan. Een roze olifant is slechts gedoe en bestaat alleen in je brein. Maar gedoe bestaat, dus ook jouw roze olifant.

Waarom hebben zoveel mensen dan moeite om hun roze olifant te temmen? Omdat ze hem niet willen zien: hij is te lastig, hij zou er niet moeten zijn, et cetera. En iets dat je negeert, kun je ook niet temmen. Simpel als wat.

"Ze zien mij gewoon
niet staan."



2 Hoe goed ken jij je eigen brein, de basis van wat je denkt en doet?

Ja, het is een open deur, maar juist daarom extra belangrijk in het kader van gedoemanagement: ons brein heeft een grote invloed op wat wij doen. Er zijn zelfs wetenschappers die verder gaan en zeggen dat je brein álles bepaalt wat je doet. Dat klopt ook wel, alleen lijkt het net alsof er gezegd wordt dat jij niet kunt bepalen wat je denkt en doet. Dat is niet zo. Hoewel veel van je denken en doen op de automatische piloot gaat, ben jij wel degelijk in staat de richting te bepalen. Doe je dat niet, dan bepaalt je brein inderdaad wat je doet. Maar ook dan ben je niet helemaal verdwenen. Je brein is tenslotte geen onbekende van je. Het is van jou: jij hebt het gevuld met jouw ervaringen, kennis en levenslessen. Dus zelfs als je alles op de automatische piloot doet, dan nog is het een door jou geprogrammeerde piloot.

Het probleem is wel dat we heel veel onbewust programmeren en opslaan in dit biologische systeem (ons brein) waarvan we niet eens goed weten hoe het eigenlijk werkt. Dat klinkt als een aardige vrijbrief voor gedoe, niet?

In dat enorme universum van ons brein huist een systeem dat op twee manieren kan functioneren. Iedereen gebruikt verschillende beelden om deze te beschrijven. Nobelprijswinnaar Daniel Kahneman noemt ze het snelle en het langzame brein, anderen noemen ze 'hoge en lage energie'. Bij gedoemanagement maak ik een onderscheid tussen het rode en het groene brein. In beide gevallen bepalen de impulsen uit je brein wat je doet, maar hoe die impulsen ontstaan en in welke mate ze invloed op je hebben, verschilt aanzienlijk.

3 Het groene brein, voor al uw nieuwe ideeën en oplossingen

Groen is een kleur die we kennen als iets goeds, als een sein dat je verder mag. Het is niet mijn bedoeling om het groene brein als het goede brein neer te zetten, maar dat is wel hoe mensen het vaak ervaren. Als ik spreek over het functioneren van een groen brein hebben de meeste mensen het idee: ja, daar is het brein geloof ik wel voor bedoeld.

Een flexibel brein is geïnteresseerd in nieuwe ideeën en als het een goed idee is, wordt het toegevoegd aan een bestaand neuronnetwerk. Er verandert dus echt iets in je brein, iets fysieks!

Wat bedoel ik met het groene brein?

Het groene brein is een brein dat zich kan ontwikkelen, nieuwe verbindingen maakt en zelfs in beperkte mate nieuwe hersencellen aanmaakt. Tot het begin van onze volwassenheid gaat dat redelijk vanzelf, aangezien de biologische groei van het brein zorgt voor een natuurlijke ontwikkeling. Daarna is het niet meer vanzelfsprekend dat het brein zich ontwikkelt. Het heeft een inspirator nodig, een aanjager om zich te ontwikkelen, een 'jij'.

Toch is het groene brein meer dan een zich ontwikkelend brein. Het is vooral een flexibel brein. Het kan nieuwe ideeën ontwikkelen, ideeën die nog niet liggen opgeslagen in het brein, en oude ideeën aanpassen. Het gaat daarbij niet alleen om ideeën, maar ook om de bijbehorende beleving, emotie en gedragingen. Oude interne overtuigingen kunnen zo een geheel nieuwe betekenis voor je krijgen. Het groene brein kan de comfortzone verlaten.

In de hersenwetenschap wordt dit de *plasticiteit* van het brein genoemd en uit verschillende onderzoeken komt naar voren dat die plasticiteit veel groter is dan lang gedacht. Een van de meest (letterlijk) in het oog springende bewijzen hiervan is de vaststelling dat bij mensen



Het groene of flexibele en creatieve brein

4 Het rode brein is er om jou 'veilig' door het leven te loodsen

Ons rode brein staat voor de basisfuncties van ons brein. Het is het brein waar je mee opstaat, dat altijd werkt. Je hoeft er niks voor te doen om in het rode brein te zitten, het staat altijd aan. In de loop van de evolutie heeft het rode brein zich ontwikkeld om ervoor te zorgen dat de mens zo lang mogelijk in leven blijft in een wereld vol bedreigingen. Anders gezegd: het rode brein wil je vooral veiligheid bieden.

Het brein is een geweldig ding, waarin een heel mensenleven kan worden opgeslagen. Alle ervaringen die voor ons van belang zijn, zitten erin. Het rode brein baseert zijn acties op alle informatie in ons brein, het weet welke ervaringen je beslist niet meer wilt en wat je wel of niet fijn vindt. Zo probeert het rode brein te voorkomen dat je in de problemen komt.

Elk probleem zoekt een oplossing

Is het je wel eens opgevallen dat leven eigenlijk bestaat uit het oplossen van problemen? Het is zo'n open deur dat we er zo aan voorbijlopen. Vanaf het moment dat je wordt geboren, zijn er vrijwel dagelijks problemen op te lossen. Ons brein is daar volledig op ingesteld en zoekt daar, op de automatische piloot, aan de lopende band oplossingen voor. Zelfs als jij iets geen probleem vindt, zoekt je brein toch naar oplossingen als het een situatie toch een probleem vindt. Jij besluit om te gaan fietsen, terwijl het eigenlijk heel koud is. Je brein besluit sneller te gaan fietsen, om minder lang last te hebben van de kou. Je doet het, zonder dat je erover hebt nagedacht.

Het rode brein reageert automatisch, zonder dat er sprake is van nadenken. Er is een enorme stroom aan gedachten of juist helemaal niets. Het lijkt alsof je overgeleverd bent aan wat er in je hoofd gebeurt – alsof je er geen vat op hebt. Dit noemen we ook wel piekeren en malen.



Het rode brein is een stressbrein

opluchting 3

Je bent niet machteloos

Dit klinkt niet als een opluchting, eerder als het tegenovergestelde. Dus waarom zou dit een opluchting zijn? Omdat je er zelf iets aan kunt doen! Als gedoe van jou is, dan ben jij bij uitstek de persoon die er iets aan kan doen. Een opluchting? Niet voor iedereen, want het betekent ook dat je er verantwoordelijk voor bent. En daar zitten we niet allemaal op te wachten.

Deze opluchting geeft vooral aan dat je niet machteloos bent. Gedoe geeft je vaak het gevoel dat het je overkomt en overvalt. Maar hoe machteloos het ook voelt, je bent het niet. Het kan zijn dat je op dat moment niet ziet hoe je het roer om moet gooien, en daar kunnen goede redenen voor zijn, maar machteloos ben je niet.

Gedoe
is pas
gedoe
als jij er
gedoe
van maakt



‘Gelukkig hoef je niet te graven in de achtergronden van je gedoe om er iets mee te kunnen doen. Morgen doe ik het anders.’

‘Veel inzicht gekregen, niet alleen voor mijzelf maar ook voor anderen (ik begrijp ze nu :))’

Manja Stalman, directiesecretaresse TU Delft

‘*Gedoe* was altijd ellende, waar ik met een diepe zucht op reageerde. Gedoe, daar zat ik niet op de wachten, gedoe was irritant, gedoe stond me in de weg om te komen waar ik wilde komen. Kortom: gedoe moest verdwijnen uit mijn leven. Dus ging ik naar een cursus Gedoemanagement en in plaats van het wenselijke antwoord, kreeg ik daar ook nog eens dit te horen: “Gedoe zal er altijd zijn.” Oh...

Vreemd genoeg zat in die uitspraak voor mij al een groot deel van de oplossing. Gedoe zal er altijd zijn. Dus: *if you can't beat them, join them*. Niet wegduwen, maar accepteren dat het er is en er je voordeel mee doen.

Inmiddels heb ik dankzij Gedoemanagement de gedoe-knop bij mezelf ontdekt. Hij is samen te vatten in de simpele zin “Dit wil ik niet, wat wil ik dan wel?” Een vraag die ervoor zorgt dat ik een andere weg kan inslaan en even geen gedoe tegenkom op mijn pad. Of ervoor zorgt dat ik het obstakel van mijn pad veeg. Handig.

En heel eerlijk: soms stel ik de vraag gewoon niet en ga ik weer ouderwets op in het gedoe. Ik ben niet voor niets een mens.’

Ellen Mannens, El Tekst

‘Sommige workshops zijn inspirerend of verrassend, andere gewoon leuk. Sommige vergeet je na een dag weer. Maar die van jou was niet alleen inspirerend, maar zelfs transformerend. Knap om ingewikkelde, bijzonder interessante materie zo simpel en aansprekend over te brengen! Materie die je werkelijk tot in het diepst van je zijn raakt. Namens ons allen bij XXS, bijzonder veel dank.’

Map van Arem, managing director | partner XXS

‘Eye-opener! Herkenning van gedoe vermindert de “burden” van gedoe en opent deuren in plaats van ze te sluiten.’

‘Ik heb met veel plezier geluisterd en meegedaan in de workshop van Frank Schurink. Frank heeft een frisse blik op hoe wij als mensen vaak (eigenlijk meestal) gevangenzitten in gedoe en negativiteit. En dat, als ik daarin zit, mij dat creativiteit en plezier kost. De oefening om daaruit te stappen was erg leuk. Ik heb er nog vaak aan gedacht. Bedankt.’

Huib Veeneman, woordvoerder / mediatrainer

‘Goed om weer even “bij de les” betrokken te worden en te leren dat gedoe steeds een gevecht met jezelf is.’

Gedoe management

Gedoe is pas gedoe als jij er gedoe van maakt

Je kunt er niet aan ontkomen, gedoe is er altijd en overal. Heel lastig, want het verpest vaak je werkplezier, je creativiteit en je effectiviteit. Gelukkig is er een manier om veel minder last te hebben van al dat gedoe.

*Stop maar met je ertegen te verzetten! Probeer het niet te begrijpen!
Gedoe los je niet op met méér gedoe!*

In dit boek krijg je van 'gedoe-goeroe' Frank Schurink handige tips en verrassende inzichten om je gedoe te managen, zodat je er voortaan opgelucht om kunt lachen. Ontdek hoe en waarom jouw brein op gedoe reageert en hoe je het gedoe weer 'uit' kunt zetten met je eigen aan/uit-knop. Lees hoe je van je rode in je groene brein kunt komen om het beste uit jezelf te halen, en wie wil dat nou niet.



Deelnemers over de workshops van Frank over Gedoe management:

'Hands-on en handvatten. Top!'

'Heerlijk en humorvol!'

'Vol verpletterende simpele waarheden'

'Twee uur gedoe en voor de rest van je leven rust in de tent'

HAYSTACK

