

Golf als doel én middel



Wie regelmatig golft, weet het: logica en spierkracht zijn niet voldoende om steeds beter te worden. Mentale veerkracht is belangrijk om op het juiste moment de juiste spanning te hebben. Personal coach Frits Vissers helpt golfers, ondernemers, directeuren, bestuurders en managers graag. Voor hem is golf niet alleen doel, maar ook middel. 'De juiste grip op de club is een prima metafoor voor de juiste grip op je leven.'

✂ MAURICE UBAGS | 📷 HUGO THOMASSEN

Frits Vissers (52) uit Maastricht - sinds kort klant bij RSM Wehrens, Mennen & de Vries - deed een sportopleiding, gaf vijf jaar tennistraining, werkte twintig jaar in de verzekeringswereld en heeft nu zijn passie gevonden als personal coach. In die hoedanigheid neemt hij zijn klanten het liefst mee naar buiten. In zes sessies gaat hij met ze wandelen of golfen om het HeartMath Zone Performance Programma te doorlopen. 'Ik kan iemand vooruit helpen in zijn spel en met dezelfde technieken vooruit laten gaan in zijn leven.'

De kern van Vissers aanpak is het aanleren van een aantal technieken om in de juiste flow te komen, zodat iemand op het juiste moment de juiste spanning ervaart. Door focus, ademhaling, het oproepen van een positief gevoel kun je zo komen tot zelfsturing en ben je de dirigent van je eigen leven, zo luidt zijn filosofie. Op de golfbaan kan dat allemaal samenkomen. 'Je kijkt naar het doel en je stelt je voor hoe de bal moet gaan. Daarna concentreer je je op het proces: de slag zelf. Freeze frame, een van de technieken, is overigens ook bekend uit de filmindustrie.'

In beelden

Hoogleraar cardiologie Leo Hofstra (47) is een cliënt van Vissers. Hofstra. 'Ik zie het als een gecontroleerde vorm van afschakelen. Je kunt jezelf als het ware herprogrammeren voor een gebeurtenis. Het zorgt ervoor dat je minder gestrest bent. Ik gebruik de techniek vaak voordat ik een vergadering binnenstap. In een halve minuut tot twintig minuten kun je zo grip krijgen op situaties. Wat je doet, is dat je de vergadering al in beelden voor je ziet voordat je binnenstapt. Zo kom je binnen met de juiste spanning en kun je veel meer uit een vergadering halen.'

Het klinkt zweverig, maar dat is het niet. Vissers: 'Met een apparaatje - de emWave van HeartMath - kunnen we de variabiliteit van het hartritme meten. Na een golftraining kun je zien dat de grafieken een gelijkmatige golfbeweging van de intervallen tussen je hartslagen laten zien, terwijl ze voorheen uit grote pieken en dalen bestonden.'

Stimuli en respons

Voor Vissers is die bio-feedback die je via de computer krijgt nadat er een sensor op je oorlel is aangesloten, het bewijs dat deze methode werkt. 'De aanpak komt uit Amerika en is wetenschappelijk onderbouwd en gedocumenteerd. Tegenwoordig kun je met moderne scans exact zien welk deel van de hersenen reageert op welke prikkel. Wat nu zo belangrijk is, is dat we ervoor kunnen zorgen dat je anders op prikkels reageert. Je hebt altijd een keuze tussen stimuli - de prikkels dus - en de respons: je reactie daarop. Je kunt jezelf leren de juiste keuze te maken.'

Vissers gaat ervan uit dat er van elk persoon twee versies bestaan. 'Leo-1 en Leo-2. Leo-1 is het brein, het ego, het verstand, de verwachtingen, een verschijnsel van mentale zelfinmenging. Leo-2 staat voor het totale menselijke organisme, een natuurlijke eenheid waar ook het onderbewuste toe behoort. Als je de trap neemt, denk je niet bij elke trede na. Je denkt niet: nu moet ik deze voet optillen en daar neerzetten. Dat gaat vanuit het onderbewuste. Het probleem is dat Leo-1 Leo-2 vaak in de weg zit. Dan ga je nadenken en wil je controle hebben. Dan loop je het risico dat je een obstakel voor jezelf creëert. Het is de kunst die controle los te laten en vanuit een juiste spanning te handelen. Zo krijg je controle door controle los te laten.' →



Visser: 'Het is de kunst je brein en je hart te koppelen in een vorm die mediteren en focussen combineert: coherentie. Stress bestaat niet uit zichzelf. Dezelfde situatie is voor de een enorm stressvol en voor iemand anders gewoon spannend. Stress ontstaat pas door jouw reactie op een situatie. Het is de kunst dat je voor een belangrijk moment tot jezelf kunt komen, de situatie kunt overzien en juist kunt handelen, vanuit een Eagle View. Vandaar dat ik mijn bedrijf zo heb genoemd.'

Knopen doorhakken

'Ik ben Frits tegengekomen op een moment dat ik belangrijke keuzes moest maken in mijn leven', vertelt Hofstra. 'Wilde ik verder als fulltime-hoogleraar met alle daaraan verbonden status of toch kiezen voor het ondernemerschap. Frits heeft me daarbij uitstekend gecoacht. Ik heb op het goede moment knopen kunnen doorhakken en steeds het gevoel gehad de spijker op de kop te slaan.'

'Vanuit een juiste balans zijn situaties veel beter te overzien. Wat ik heb gemerkt, is dat als je met stress leert omgaan, je er meer van kunt hebben, terwijl die stress tegelijkertijd minder impact op je heeft. Je krijgt veel meer grip op je leven en blijft daardoor dicht bij jezelf, bij je innerlijke ik.'

Voor Visser is dat ook verklaarbaar. 'Signalen die de hersenen binnenkomen, worden grofweg verdeeld over drie platen. Als je in levensgevaar bent, gaan de signalen

rechtstreeks naar ons oeroude reptielenbrein. Overleven. Dan wordt bijvoorbeeld bij te weinig zuurstof de zuurstof die er is naar je vitale organen gestuurd. In andere situaties kun je vanuit een ander deel van de hersenen emotioneel reageren op prikkels.'

'Vaak realiseer je je pas achteraf: waarom ben ik zo fel geweest? Als je kunt reageren vanuit de samenwerking tussen je emotionele brein en je denkende brein – voor kenners van de hersenen: de cortex – dan reageer je veel evenwichtiger. Het is de kunst om te leren op een coherente manier te reageren. Bij golf lukt het je niet een bal goed te raken als je gestrest bent en met kracht slaat. Je moet de juiste spanning en souplesse hebben.' Overtuigd van zijn methode: 'Ik kan elke golfer beter laten spelen.'

Hofstra, die zich als cardioloog, als ondernemer in de zorg en als grote trekker van het project Happy inzet om hartklachten te voorkomen, weet als cardioloog dat behalve ongezond eten en te weinig bewegen ook stress bevorderlijk is voor hartklachten. Visser: 'En er zijn meer voordelen van minder stress. Als je hart en je brein synchroon zijn, als Leo-1 en Leo-2 met elkaar verbonden zijn, dan functioneert je hele lichaam beter. Als je in balans bent, is dat goed voor je immuunsysteem. Je maakt ook andere hormonen aan waardoor je letterlijk jonger blijft. Als je jezelf steeds in de juiste flow kunt brengen, lukt alles veel beter. Wie is daar niet bij gebaat?'

Te pas en te onpas

Mathijs Mennen, partner bij RSM Wehrens, Mennen & de Vries, gebruikt de kennis die hij bij Frits Visser opdeed in veel verschillende situaties, zo laat hij op zijn website Eagle View weten. Mathijs hoorde er over via een cliënt, werd nieuwsgierig ('want wie wil er nu niet dalen in handicap?') en schreef zich in voor het programma. Hij was verrast. 'Hoe kunnen relatief simpele technieken zo snel toepasbaar zijn en met wat voor een effect?! En: niet alleen bij het golfspel. Ik gebruik de technieken 'te pas en te onpas', vooral in complexe situaties waarin een heldere mind en gezonde stress een groot goed is.' Om te eindigen met: 'Warm aanbevelen!'



Topgolfer Tim Sluiter niet bijgelovig

Vraag aan topgolfer Tim Sluiter of hij gebruik maakt van een mental coach om zijn golfprestaties te verbeteren en je krijgt meteen een antwoord. 'Nee, nee. Ik krijg vertrouwen door veel en op de juiste manier te trainen en me te concentreren als het nodig is. Vanuit dat vertrouwen speel ik. Als het er echt om gaat, lukt het me op de een of andere manier altijd om me nog beter te concentreren. Dan kan ik pieken. Dat kunnen pieken, daaruit bestaat het mentale deel van de sport. Ontzettend belangrijk dus.'

Sluiter heeft in het verleden wel eens een mental coach geraadpleegd, maar nooit voor het verbeteren van zijn golfspel. 'Ik ben een nuchtere jongen en absoluut niet bijgelovig. Ik heb dus ook geen speciale rituelen voor een belangrijk toernooi.'

Hij weet rust om zich heen te creëren door bepaalde zaken uit te besteden. RSM Nieuwe Lancelotti regelt al zijn financiële zaken. 'Dat betekent veel voor mij. Ik hoef nooit naar mijn financiële zaken om te kijken en kan me zo dus volledig concentreren op golf. Wat ik mooi vind, is dat RSM Nieuwe Lancelotti me al vertrouwen gaf op een moment dat ik nog geen status had op de grote toernooien. Dat heeft me goed op weg geholpen.'