

GEEN BULLSHIT, GEEN EXCUSES

De beste coach van Nederland

Hij is de beste coach van Nederland, maar er komt geen bal aan te pas. Hij is de succesvolste coach van Nederland, maar er wordt geen beker gehaald. Wouter Kleinsman (31) coacht namelijk geen sport, maar je leven. Honderden mensen roemen zijn unieke stijl van coachen, waarbij gelul, gedram of excuses niet worden geaccepteerd. Maar kan hij ook het leven van onze hoofdredacteur radicaal transformeren?

TEKST PETER VAN DE KRAATS, FOTO'S RICK NEDERSTIGT



“iefdesleven?” “Een 9!”
 “Familie?” “Een 8.”
 “Finan-ciën?” “Een 5. Nooit
 goed geweest met cijfers...”
 “Spiritualiteit/religie?”

“Een 0, heb ik niets mee.”

“Gewicht?” “Een 4.” “Eetpatroon?”

“Een 5, ik eet veel te onregelmatig
 en veels te weinig fruit.” “Fitness?”

“Een 5... Tja, dat gewicht komt
 natuurlijk wel ergens vandaan!”

Ik lach bij dit cijfer, maar dit
 vraaggesprekje met personal
 coach Wouter Kleinsman lijkt dan
 wel op iets dat je op een avondje
 met vrienden kunt spelen, maar is
 allesbehalve een spelletje. Bij iedere
 vraag van Wouter moet ik een
 cijfer geven waarbij 10 staat voor
 hartstikke goed en 1 (of 0, in mijn
 geval bij geloof en spiritualiteit)
 voor heel erg slecht. Ik scoor ver-
 volgens ook ruk op ‘werk/leven-
 balans’ en ‘tijdsbeheer’ waardoor
 mijn overtuigd klinkende ‘als je
 het mij vraagt heb ik eigenlijk niks
 waar ik aan zou willen of moeten
 werken’ dat ik kort hiervoor uit-
 sprak, ineens helemaal niet meer

**‘In dit traject ben ik
 vriendelijk en mild als
 het kan, maar ook keihard
 als het moet. Ik ben niet
 iemands nieuwe vriend,
 ik ben de coach’**

geloofwaardig klinkt. Er is wel
 degelijk werk aan de winkel voor
 me, schetst Wouter. Als mensen
 bij Wouter Kleinsman aankloppen,
 die zichzelf omschrijft als een ‘no-
 nonsense personal coach’, willen
 ze meestal iets. Logisch, je gaat
 geen duizenden euro’s uitgeven
 aan maandenlange coaching als je
 heel tevreden bent met je leven. Ik
 had dat niet. “Maar je bent hierin

niet bijzonder, Peter. Veel mensen
 denken dat er bijvoorbeeld één
 of twee gebieden zijn om aan te
 werken, die vaak ook nog zakelijk
 gerelateerd zijn, maar na dit con-
 sult weten ze wel beter. Net als jij,
 glimlacht Wouter minzaam.

De beste

Nu moet ik er ook wel eerlijk bij
 zeggen dat mijn eerste contact
 met Wouter niet voortkwam uit
 bepaalde levens- of carrièrevragen
 die ik heb, maar journalistiek
 gedreven was. Ik wilde weleens
 weten hoe de meest succesvolle
 personal coach van Nederland,
 wat je in mijn beleving dus ook
 gelijk de beste maakt, te werk gaat.
 Wouter dacht dat ik dat het beste
 zelf kon ervaren en nodigde me
 daarom uit voor een een-op-een-
 sessie diep in het Twentse land

waar hij woont. Het enige verschil
 met andere sessies is dat, omdat er
 ook foto’s gemaakt moeten worden,
 we een livegesprek voeren.
 Normaal houdt hij alleen, uiter-
 aard mede door corona, online-
 coachinggesprekken. En eenmaal
 tegenover deze coach begon dit
 eerste en voor mij enige consult
 met de vraag wat ik aan mijn
 leven wilde veranderen. Niks dus,
 zei ik. Best wel wat dus, bleek na
 die eerste test.

Na de intake begint mijn sessie
 met de personal coach pas echt,
 want nu gaan we mijn doelen
 bepalen en gaat Wouter me vertel-
 len hoe ik dat moet doen. Moet, ja.
 Kleinsman is als coach namelijk
 altijd ‘in the lead’, hij bepaalt en
 zegt hoe jij als cliënt het aan moet
 pakken. “Dat is weleens wennen
 voor sommige mensen die bij me

**Zegt
 Panorama’s
 Peter tegen
 coach Wouter:
 “Ik schuif
 bewegen bijna
 dagelijks voor
 me uit.”**

komen. Vooral ceo’s van grote
 bedrijven zijn niet gewend dat ze
 niet aan het stuur zitten. Zo had
 ik pas geleden een ceo die na het
 eerste gesprek zei: *Als jij nou gaat
 kijken wanneer we een volgende
 sessie kunnen hebben, zal ik...*
 Ho, ho, ho, onderbrak ik hem.
 Waarom denk jij dat jij mij kunt
 vertellen wat ik ga doen? Ik ben
 de coach, dus ik bepaal. En als je
 dat niet bevalt, kunnen wij niet
 samenwerken. Wat ik verder van
 je vraag is 100 procent commit-
 ment en integriteit. Wanneer je
 zegt dat je iets gaat doen, dan doe
 je het ook. Je kunt één keer een
 afspraak met mij verzetten, maar
 bij een tweede keer ontsla ik je.
 Dan kunnen we niet samenwer-
 ken, dan ga je er niet 100 procent
 voor en dan ga ik dat ook niet
 doen. Daarmee beledig je mij als

coach. Geen gelul, gedram of
 excuses. Als iemand 300 procent
 geef, geef ik dat ook, maar als
 iemand iets verkeerd aanpakt, er
 de kantjes af loopt of gewoon een
 klootzak is, dan hoor je dat ook.
 In dit traject ben ik vriendelijk
 en mild als het kan, maar ook
 keihard als het moet. Ik ben niet
 iemands nieuwe vriend, ik ben
 de coach.”

Tien dingen tegelijk

We praten over mijn punten, en
 hoe ik mijn probleemgebieden om
 ze zo maar even te noemen, aan
 moet pakken. Mijn tijd verbrokkelt
 bijvoorbeeld altijd, ik ben met tien
 dingen tegelijk bezig. En uiteinde-
 lijk doe ik ze alle tien wel, maar
 dat gaat niet gericht waardoor ik
 er volgens mij langer over doe dan
 wanneer ik ze een voor een zou
 doen. En ik word constant afge-
 leid. Beantwoord bijvoorbeeld
 mails vrijwel direct waardoor ik
 stop met waar ik mee bezig was.
 En als de mail voor mij een ‘call to
 action’ is, ga ik dat vaak gelijk
 doen waardoor de taak waar ik
 mee bezig was nog langer uitge-
 steld wordt dan alleen voor het
 lezen van de mail. In mijn compu-
 terscherm staan soms tientallen
 schermen en tabbladen tegelijk
 open. En dan is er nog Whats-
 App... Om over ‘bewegen’ maar
 helemaal te zwijgen. Dat schuif ik
 bijna dagelijks voor me uit, tot ik
 de dingen die ik moet doen
 gedaan heb. En dan komt het er
 vaak helemaal niet meer van. Op
 die dingen zou ik wel gecoacht
 kunnen worden.

“De meeste coaches volgen een
 programma, ik niet. De mensen
 met wie ik werk, zijn mijn materi-
 aal en pas nadat ik hen heb ont-
 moet, maak ik een strategie. Die is
 altijd heel persoonlijk, daarom
 werk ik ook alleen een-op-een,
 niet in groepen. Het doel dat ik
 nastreef, is alleen bij iedereen het-
 zelfde; ik help iemand in concrete
 stappen van een succesvol naar
 een nog succesvoller leven.
 Jij en ik hebben net een intake
 gehad, al die punten waar je een →

cijfer voor moest geven, en dat geeft me een beeld van jouw doelen. Die dus anders zijn dan je dacht, maar waar je inderdaad aan wilt werken. En we hebben een aantal dingen in jouw werk en leven verder besproken. Qua werk zijn jouw doelen organisatie, tijdsbeheer en zelfdiscipline. Deel je dagen om je organisatie te verbeteren dan eens in blokken in. Begin met een blok opstaan en douchen, blok ontbijt maken, blok bewegen en daarna begin je aan de blokken van je werk die dag. Maak in die werkdag ook een blok lunch, want je vertelde net dat een lunch ook zomaar doorschuift omdat je dingen door elkaar aan het doen bent. En besef goed, op een gegeven moment stoppen die blokken 'werk' ook. Dan begint het blok of de blokken voor jezelf. Want je werk/leven-balans gaf je ook een dikke onvoldoende, dus ook die moet je herstellen, blokken voor gaan maken.

En je moet aan je zelfdiscipline werken. Dat kan gewoon, 'ik heb geen zelfdiscipline' is namelijk bullshit. Zelfdiscipline is een spier, die kun je trainen. Je aan je blokken houden, een blok wat je gemaakt hebt ook beginnen en afmaken, geen mail lezen op momenten dat je hebt gezegd geen mail te willen lezen, dat zijn dingen waar je zelfdiscipline voor nodig hebt. En je hebt zelfdiscipline nodig om dit nieuwe leven vol te houden. Er is ooit berekend hoelang het duurt voor je jezelf een nieuwe gewoonte hebt aangeleerd. 66 dagen. 66. Dan is het een deel van je leven geworden. 95 procent van de mensen die hun leven willen veranderen, komt zo ver niet. Ze haken soms snel af, soms pas na zestig dagen, maar ze halen die 66 in ieder geval niet. Niet gek, want juist die laatste dagen is die nieuwe gewoonte moeilijk vol te houden. Dan wordt het zwaar, krijg je de neiging om jezelf bullshit als 'ach, ik heb vandaag niet te bewegen, want ik heb deze week al zo mijn best gedaan' te verkopen.

Kijk maar naar de goede voorbeelden die mensen ieder nieuw jaar weer maken. Na een maand, hooguit anderhalve maand liggen die allemaal bij het oud vuil. Dat gebeurt niet bij de mensen die ik coach. Ik werk namelijk alleen met winnaars, mensen die al succes hebben of op zijn minst vastbesloten zijn om succesvol te worden. De 5 procent die het gaat halen. En daar vraag ik dus totale commitment van. Geen bullshit, geen excuses, wat je belooft ga je doen. Jij gaat je leven radicaal transformeren omdat jij het wilt. En ik coach je daarbij. En ja, ook ik zit er weleens naast. Moet ik op een gegeven moment stoppen met een persoon coachen. Omdat hij of zij niet volledig gefocust is, excuses verzint, afspraken niet nakomt of gewoon een lul is. Daardoor had ik vorig jaar een succespercentage van 95 procent,

"Geen zelfdiscipline? Bullshit. Zelfdiscipline is een spier, die kun je trainen."



'Ik zal nog wat moeten werken aan het perfectioneren van mijn blokken en mijn zelfdisciplinespier moeten trainen'

bijna iedereen slaagde erin hun leven radicaal te transformeren. Maar het gaat weleens mis..."

Gamechanger

Na een eerste coachinggesprek van drie uur brandt er nog één vraag op mijn lippen. Ben ik iemand die hij zou willen coachen? Denkt hij dat ik 'coachable' ben, een 'Gamechanger' kan worden? Wouter denkt even na en zegt dan: "Ja, ik zou jou wel willen coachen. Je bent toegewijd, eerlijk, ook naar jezelf, neemt advies aan, kan omgaan met kritiek. En hebt doelen waar je aan wilt werken. Jij zou tot de 5 procent behoren die het haalt. Als ik je coach." Dat

antwoord geef me stof tot nadenken, over wat ik wil of vind dat ik moet. Gelukkig heb ik daar na het gesprek de tijd voor. De weg van Twente naar Amsterdam is lang... We zijn als ik dit schrijf bijna twee weken verder. Heeft Wouter Kleinsman mijn leven radicaal getransformeerd? Welnee, natuurlijk niet. Dat kan ook helemaal niet in één gesprek. Zijn coachings-trajecten duren maanden. Heb ik er dan niks aan gehad? Jawel. Ik werk sinds het gesprek in blokken, maak dus eerst het ene af voor ik aan het andere begin. En ik lees niet continu mijn mail meer, dat doe ik om de twee uur. Daardoor kan ik meer geconcentreerd in het

blok blijven werken. En ik wandel of fiets 's morgens om kwart over acht, half negen een half uurtje voor ik begin te werken. Kan dat bewegen er die dag niet meer bij inschieten. Alleen, die blokken willen nog weleens blokjes worden en ik heb af en toe zo 's morgens vroeg bar weinig zin om te gaan wandelen, wat toch al geen hobby van me is. Ik zal dus nog wat moeten werken aan het perfectioneren van mijn blokken en mijn zelfdisciplinespier moeten trainen. Zal als ik 's morgens naar buiten kijk en het donker en nat is, nog vaak de woorden van no-nonsensecoach Wouter moeten herhalen om me naar buiten te krijgen: wanneer je zegt dat je iets gaat doen, dan doe je het ook. Geen bullshit, excuses of gelul. Het is vandaag dag 12. Nog 54 te gaan voor ik een Gamechanger ben... ←



Zo word je een Gamechanger

Ook over zijn boek is Wouter Kleinsman duidelijk. "Bijna alle boeken die beloven je leven te veranderen, doen dat niet. Je leest ze en denkt: ja, interessant, daar zit wat in. Maar doet er vervolgens niks mee. Jammer, want een buitengewoon leven op het allerhoogste niveau van je potentie en performance is voor iedereen weggelegd. Maar helaas is het zo dat slechts 5 procent van alle mensen op deze wereld daar ook in slagen. De andere 95 procent is tevreden met een gemiddeld leven en houdt dat zo. Als je bij die 5 procent wilt horen, kan dat met mijn boek. Dat is namelijk geen boek dat je leest en weer weglegt. Mijn boek is een tool om je leven aan te pakken, met een praktisch stappenplan. Vier fases die samen een complete strategie vormen. Iedere fase gaat dieper in op de materie, routines en geavanceerde technieken die nodig zijn. Het doorlopen ervan is niet iets voor watjes, maar als je het doet, leer je hoe je de regie over je eigen leven in handen neemt, hoe jij jouw leven radicaal transformeert, hoe je een Gamechanger wordt."



Zo word je een Gamechanger van Wouter Kleinsman is te koop via zijn site www.wouterkleinsman.nl/boek. Ieder boek wordt persoonlijk gesigneerd.