

Thijs Launspach over prestatiedruk, geluk en werken met young professionals

23-01-2024 14:32



We hebben [een hoop inspirerende sprekers](#) in onze club. Bestseller auteur Thijs Launspach is één van hen. We vroegen hem naar zijn ideeën over een opgeladen leven, over werken met young professionals, en over wat werkgevers en managers eraan kunnen doen om jonge mensen te binden aan hun organisatie.

Thijs, laten we beginnen met een belangrijke vraag. Je doet veel mooie dingen – hoe zorg je ervoor dat jouw balans klopt, tussen werk en privé, tussen hard gaan en rusten?

“Nou, van mij hoeven dingen eigenlijk niet zo in balans te zijn. Ik functioneer zelfs beter als dingen net een beetje uit balans zijn. Maar ik kan me voorstellen dat dat ook hoort bij het soort werk dat ik doe. Bij mij lopen werk en privé heel erg door elkaar omdat ik ondernemer ben – veel van mijn werk heeft met mijn privé te maken, en veel van mijn privé heeft met mijn werk te maken. Het was wellicht heel anders geweest als ik voor een baas had gewerkt. Dan had ik misschien veel meer behoefte gehad aan een vorm van balans.

“Ik functioneer beter als dingen net een beetje uit balans zijn.”

Het is natuurlijk niet de bedoeling dat ik doorschiet in werk. Daar zorg ik voor door periodes in het jaar echt vrij te plannen. Mijn partner zit in het onderwijs, dat betekent dat ik die vakanties ook aanhoud. Bovendien zorg ik dat ik elke week genoeg ruimte heb voor sport en een beetje ontspanning, zoals afspraken met vrienden.”

Oke, dat klinkt als een mooi evenwicht. Het klinkt alsof je veel grip hebt. Is dat zo? Of raak je wel eens overweldigd? Zo ja, hoe ga je daar dan mee om?

“Ik denk dat ik het type mens ben dat best goed functioneert onder hoge druk. Ik vind die spanning fijn. Dus ik leg mezelf graag druk op. Ik raak soms wel overweldigd hoor, door slecht nieuws over de wereld bijvoorbeeld. Ik trek me vaak dingen aan, zoals de verkiezingsuitslag, de oorlog in Oekraïne, of de corona crisis destijds. Dat zijn grote dingen waar ik totaal geen invloed op heb, maar waar ik me wel zorgen over maak. Dat geef ik een plekje door er flink op te foeteren, door er dingen over te schrijven, door er met mensen over te praten. En natuurlijk ook door af en toe dat scherpje even weg te leggen.”

Helder. Zoals je weet, zijn we bij The Recharge Club heel erg bezig met grip krijgen op je batterij. Wat betekent rechargen voor jou?

“In mijn optiek is het best wel gezond om af en toe iets spannends te doen, om soms wat stress te ervaren. Daar hoef je helemaal niet zo bang voor te zijn. Maar de enige manier waarop je dat patroon kan volhouden, is als je tussendoor ook momenten hebt om bij te komen, om te herstellen. Dus dat is voor mij de functie van opladen, of rechargen.

Rechargen betekent voor mij trouwens niet op de bank zitten en dan heel hard je best doen om te ontspannen – want dat lukt meestal niet. Ik denk eerder aan een stuk wandelen, of de tijd nemen om gesprekken te voeren met mensen die belangrijk voor je zijn, in de natuur zijn, sporten. Of je verdiepen in dingen die je interessant vindt. Dingen die niet per se met je werk te maken hebben, maar die je wel tof vindt. Voor mij is opladen niet iets passiefs.”

We zijn het helemaal met je eens: een beetje druk, spanning en stress zijn hartstikke gezond. Maar we leven helaas in een wereld waarin het te vaak doorslaat, en dan werkt het averechts. Hoe kunnen jonge mensen zich het best wapenen tegen de extremen, tegen wat

jij in je boek noemt ‘prestatiedruk, geluksterreur en idioot hoge verwachtingen’?

“Daar heb ik een heel boek over volgeschreven. Ten eerste moet je niet al te bang zijn voor prestatiedruk – het hoort erbij. De maatschappij legt je nou eenmaal een beetje druk op, en dat is oké.

“Natuurlijk is het goed om dingen te doen die goed zijn voor je mentale gezondheid, maar de verwachting dat je altijd gelukkig kunt zijn moet je wat mij betreft laten gaan.”

Wat betreft geluksterreur: je moet vooral snappen dat je niet honderd procent van de tijd gelukkig kunt zijn. Dat is dus ook geen realistisch doel. Je kunt natuurlijk best wat doen aan je geluksniveau, maar uit onderzoek blijkt ook dat het veel te maken heeft met je genen, met je omstandigheden. Dus je hebt maar deels controle over je geluksgevoel. Natuurlijk is het goed om dingen te doen die goed zijn voor je mentale gezondheid, maar de verwachting dat je altijd gelukkig kunt zijn moet je wat mij betreft laten gaan.

En dan nog de idioot hoge verwachtingen. Als het over verwachtingen van anderen gaat, is het allereerst verstandig om te checken of die verwachtingen er daadwerkelijk zijn. Want misschien zijn het wel jouw ideeën van de verwachtingen die er zijn, maar zijn die verwachtingen helemaal niet per se aanwezig. En als het om je eigen verwachtingen gaat: het klinkt super suf, maar stel ze dan een beetje naar beneden bij. Je moet snappen dat je niet perfect kan zijn. Snappen dat al die levens waar je jezelf online mee vergelijkt ook maar een soort reclamepraatje zijn.”

Heel herkenbaar. Dat zijn allemaal dingen waar we veel young professionals mee zien worstelen. Wat zou jij young professionals nog meer op het hart willen drukken? Oftewel: wat is je belangrijkste advies voor jonge mensen met een druk, ambitieus leven?

“Wees niet te bang om te presteren onder druk. Het is heel gezond om je zelf een beetje druk op te leggen, om te kijken waar je van gemaakt bent, om ambitieus te zijn. Maar vind wel een manier die ook op de lange termijn vol te houden is. Je lange termijn gezondheid mag niet ten koste gaan van wat je op de korte termijn allemaal wilt doen.”

“Het is heel gezond om je zelf een beetje druk op te leggen, om te kijken waar je van gemaakt bent, om ambitieus te zijn.”

Wat zou je advies zijn aan werkgevers of HR managers in hun omgang met ambitieuze young professionals? Wat kunnen ze doen om goed voor deze groep te zorgen?

“Ook daar heb ik een heel boek over geschreven. Ik zal er één advies uitpakken: verplaats je in de belevingswereld van jonge mensen in je team. Snap dat hun innerlijke wereld net een beetje anders werkt dan dat je van jezelf gewend bent. Doe dat niet meteen af als lui, of als kwetsbaar. Maar probeer te snappen wat er in ze omgaat. En wees een mentor voor de mensen in je team. Jonge mensen hebben veel behoefte aan een voorbeeld van mensen die al wat verder zijn in hun carrière, mensen aan wie ze zich op kunnen trekken. Dus pak die rol als manager.

Er wordt vaak over young professionals gezegd dat ze weinig loyaliteit hebben naar bepaalde werkgevers. Dat klopt denk ik ook. Maar ze hebben wél veel loyaliteit naar een mentor waar ze veel van kunnen leren. Dus als je die rol kunt vervullen, dan vertaalt zich dat in een hoop loyaliteit.”

Wil je meer weten over Thijs als spreker? [Check zijn profiel hier.](#)

Redactie