



Nieuwsbrief: no. 6, Augustus 2012

## **“Ga jij ook voor goud?”**

“Historisch Goud”, “Epke Zonderland waagt en wint”, “eerste turngoud sinds 1928” en “zijn hoogste score ooit”. Dit kopt de voorpagina van AD de Dordtenaar, op woensdag 8 augustus 2012.

Epke Zonderland, een jongen uit Lemmer die opgroeit in een echte sportfamilie. De eerste Nederlander sinds 1928, die deze prestatie waarmaakt. Wie heeft hem niet gezien, de rechtstreekse beelden in de herhaling bekeken of gewoon één van de interviews gehoord waarbij hem allerlei vragen zijn gesteld over zijn drive? De media en zijn fans leven mee. Radio, TV, Facebook, Twitter, de kranten stonden en staan er bol van. Zijn familie, vriendin, ouders, broers en zus, hebben hem gesteund door dik en dun. Epke heeft zelfs een eigen Wikipedia Pagina en terecht wanneer je het mij vraagt.

Maar wie is Epke Zonderland? Hoe kan het, dat hij, naast het turnen, ook nog eens zijn Bachelor Geneeskunde haalt aan de Universiteit in Groningen? Wat maakt hem zo bijzonder en garandeert deze zege hem nu ook “een gouden toekomst”, naast het Olympisch goud of zal hij zich hier nu ook nog eens extra voor moeten inspannen?

Wanneer ik hem hoor, zie en de verhalen over hem lees, kan ik voor nu alleen maar zeggen dat hij doet wat hij wilt. Door zijn doelen na te streven en voor 100% zichzelf te zijn, ook werkelijk alles voor elkaar krijgt. Zou dit werkelijk de doorslaggevende factor zijn? En welke van de genoemde twee of juist de combinatie van beide, is belangrijk om het ook echt te bereiken? Wie stelt hem deze vraag? Ik vertrouw erop dat deze zeker wordt gesteld of snel volgt, wanneer hij weer geïnterviewd wordt.

Want eerlijk is eerlijk, iemand die een dergelijke prestatie levert en zich daarnaast ook nog richt op een “zware maatschappelijke taak” in de geneeskunde, door als arts te gaan werken, mag toch wel als voorbeeld worden gezien? Ik spreek bij deze mijn bewondering voor hem uit. Hoeveel mensen zijn er, die zich zo geven, voor iets wat ze willen bereiken? En in het geval van Epke, ook zeker dingen voor laten. Discipline en trainen staan hoog op de “things to do list” van Epke. Voor wie doet hij dit?

Allemaal vragen, die iedereen zichzelf, ongeacht of je een sport beoefent, wel eens zou mogen stellen? Want ook nu geldt dat je dit soort prestaties alleen kunt leveren wanneer je er zelf volledig achter staat en in gelooft. Trainen, ervoor werken en vertrouwen, dat is wat nodig is, om het ook werkelijk te bereiken. Natuurlijk helpt de steun van de mensen in je omgeving daar wel bij, je zult het echter zelf moeten doen.

Daar draait het ook om in je verdere leven. Jij zult het zelf moeten doen. Hoe vele malen gemakkelijker gaat dit, wanneer je in balans bent? Wanneer je volledig jezelf bent en dit ook altijd kunt zijn? Omdat jij en de mensen om je heen weten wat je drijfveer is. Wie jij bent, waarom je dit doet en waarom je er juist voor kiest om hier voor te gaan. Hier start mijn verhaal.

Ik ben een optimist, realist, daarnaast een idealist en heb door de diverse tegenslagen waarmee ik geconfronteerd ben en fouten die ik gemaakt heb in mijn leven, gezien waar de schoen wringt. De schuld bij de ander leggen is ongeveer net zo gemakkelijk als een reden bedenken waarom iets niet lukt. Fouten toegeven, jezelf de spiegel voorhouden en de diverse mogelijkheden zien is daarop het antwoord. Deze mogelijkheden, die ik uitdagingen noem, met vertrouwen aangaan. Met jezelf aan de slag gaan en daardoor uiteindelijk je doelen kunnen stellen, is, wanneer je hier vanuit je hart voor kiest, de juiste keuze.

“Angst of liefde en vertrouwen”, ik kies voor de laatste twee. Dat is ook de titel van een gedicht uit mijn boek “Geslaagd”, wat snel te bestellen is via de website. En ja, wanneer je wilt weten hoe jij jouw doelen kunt stellen en wat daarvoor nodig is, dan nodig ik je uit om contact met me op te nemen. Dan kunnen we samen kijken, wanneer je deel kunt nemen aan de eerstvolgende workshop of coachingsessie.

Ik zie uit naar je telefoontje of bericht per mail gevolgd door de “kennis-making”.

[www.dehofvanhetheden.nl](http://www.dehofvanhetheden.nl)

Sonja Ulrich

PS. Lees ook mijn voorgaande nieuwsbrieven en maak voor jezelf even tijd vrij om de vragen van het onderzoek in te vullen. De uitkomst is zeker al iets om mee aan de slag te gaan. Succes alvast!