

Slaap jezelf naar
succes

Slaap jezelf naar succes

Raoul de Bruin

Schrijver: Raoul de Bruin

ISBN: 9789402167672

Coverontwerp: Raoul de Bruin

info@overwinslapeloosheid.nl

www.overwinslapeloosheid.nl

Inhoudsopgave

1	Inleiding	7
2.0	Slaap als strategie	11
2.1	Cultuuromslag	13
2.2	Waarom is slaap zo belangrijk?	17
2.3	Voordelen van een goede nachtrust	21
2.4	Emotionele stabiliteit door te slapen	25
2.5	Slaap jezelf aantrekkelijker	29
2.6	De kunst van het powernappen	31
3	Slapend Succesvol	35
3.1	Elke ochtend productief	37
3.2	Slaap en wilskracht	41
3.3	Elke dag uitslapen en toch succesvol	45
3.4	De reden waarom je elke avond te laat gaat slapen	49
3.5	Slaap jezelf creatiever	53
3.6	Slecht geslapen? Zo kom je de dag productief door	57
3.7	Successpiralen: Zo overwin je slapeloosheid	61
3.8	Na inspanning komt ontspanning	69
3.9	Dromen	71
4	Methodes om direct beter te slapen	77
4.1	Dag- en nachtritme	79
4.2	Een goede nachtrust begint met je slaapkamer	81
4.3	Meditatie: visualisatie	85
4.4	Meditatie: ademhaling	89
4.5	Meditatie: autogene training	93

	Methodes om direct beter te slapen	
4.6	Pak alle aspecten van je leven aan	99
4.7	Beter slapen door kruiden	105
4.8	Creëer een slaaproutine	109
4.9	Je bed is geen kantoor	113
4.10	In elk seizoen een goede nachtrust	117
4.11	Midden in de nacht wakker? Zo slaap je weer	121
4.12	Omgaan met nachtdiensten	123
	Dankwoord/ Bronnen	129

Inleiding

Steeds meer mensen komen binnengelopen, de één nog suffer dan de ander. Wat op zich wel logisch is aangezien het maandagochtend is. Inmiddels is dit mijn derde maand op het toenmalige ministerie van Volkshuisvesting, Ruimtelijke Ordening en Milieubeheer. Het doet mij een beetje denken aan de televisieserie The Walking Dead of de “Whitewalkers” van Game of Thrones. De meeste mensen lopen als zombies rond op zoek naar hun doelwit, in dit geval een kop koffie in plaats van mensenvlees. Meer dood dan levend lopen ze rond. Zullen ze eigenlijk nog wel leven? vraag ik mij af terwijl er een collega tegenover mij gaat zitten. We kijken elkaar aan en begroeten elkaar.

Elke ochtend volgt dan hetzelfde ritueel, maar op maandag lijkt het nog wat erger. Mijn collega vraagt of ik ook koffie wil.

‘Nee dank je,’ antwoord ik zonder na te denken.

‘Zonder twee koppen koffie kan ik niet functioneren,’ zegt mijn collega terwijl hij naar het koffiezetapparaat loopt. In gedachten verwonder ik me over hoeveel koffie mijn collega per dag drinkt. Zijn het acht kopjes per dag? Tien kopjes? Hij zal thuis vast ook nog wel koffie drinken? Zou het niet beter zijn dat ze een koffie-infuus bij hem aanleggen?

Op dat moment kan ik mijn verwondering niet langer voor mij houden. ‘Hoeveel koffie drink je eigenlijk op een dag?’ vraag ik als hij terug is.

‘Ik weet het niet zeker, maar ik denk rond de negen kopjes,’ antwoordt hij met een vermoeide stem.

‘Word je dan geen hyperactief Duracell-konijn?’

Mijn collega kijkt verbaasd en zegt: ‘Ik slaap vaak onrustig, daardoor ben ik overdag moe en vandaar de koffie.’
Op dat moment denk ik een verband gevonden te hebben. ‘Als je minder koffie zou drinken, zou je dan niet sneller in slaap vallen?’
‘Was het maar zo makkelijk,’ antwoordt hij zonder na te denken.

In retrospectief weet ik ook wel dat het voor veel mensen inderdaad niet zo simpel is. Vaak komen er meerdere kijken bij slapeloosheid. Slecht slapen kan veel verschillende oorzaken hebben, maar kent gelukkig ook weer veel verschillende oplossingen. Toentertijd kon ik mij niet voorstellen dat er mensen waren die slecht sliepen. Ik sliep elke nacht acht uur en werd ’s ochtends fit en energiek wakker.

Enkele jaren later gebeurde voor mij het onmogelijke; ik kon niet meer slapen. Elke nacht lag ik naar het plafond te staren, te woelen en te draaien, in de hoop de slaap te vatten. Omdat het plafond ook zo saai was deed ik de televisie maar aan. Na een aantal weken kende ik de hele nachtprogrammering uit mijn hoofd. Het begon vaak met de herhaling van *De Wereld Draait Door* om te eindigen met *Dora the explorer* van Telekids. Dora was altijd in constante verbazing. Kort daarna viel ik eindelijk in slaap om niet veel later weer wakker te worden.

Het is niet verwonderlijk dat mijn concentratie destijds ver te zoeken was. Ik was een soort van zombie geworden. Mijn productiviteit was totaal ingestort en ik voelde me slechter dan ooit. Het werd zelfs zo erg dat ik uiteindelijk met mijn baan gestopt ben.

Tegenwoordig ziet mijn leven er heel anders uit. Ik ben productiever dan ooit, gelukkig en slaap elke nacht perfect. Het is zelfs zo dat ik slaap strategisch inzet om meer dingen gedaan te krijgen, creatiever te zijn en grote informatievraagstukken te verwerken in een korte tijd.

Natuurlijk heb ik niet in één dag mijn slapeloosheid overwonnen. Het is een lange zoektocht geweest naar de beste methodes, nieuwste technieken, en de juiste inzichten. Dankzij mijn ervaring kreeg ik het vertrouwen om andere mensen te helpen en te coachen in het overwinnen van hun slapeloosheid.

Graag wil ik mijn ervaringen en inzichten delen met de rest van de wereld. Dit boek is er niet alleen om je beter te laten slapen, maar ook om je te laten zien hoe je slaap als strategisch voordeel kan gebruiken om te excelleren in welk veld dan ook. Dit boek is ingedeeld in drie delen. Het eerste deel beschrijft hoe je slaap strategisch kunt inzetten om de concurrentie voor te blijven en meer rendement kunt behalen. Het tweede deel gaat in op het tactische niveau en geeft inzicht in hoe slaap gebruikt kan worden om productiever en succesvoller te zijn. Het laatste deel beschrijft hoe je daadwerkelijk beter kunt slapen, zodat je slapend succesvol kunt zijn.

2. Slaap als strategie

2.1 Cultuuromslag

Er zijn een aantal vitale voorwaarden om mensen optimaal te laten presteren. Topsporters, ultrasuccesvolle CEO's en andere mensen die op het scherpst van de snede presteren, weten wat die voorwaarden zijn. Het maakt niet uit in wat voor gebied je succesvol wilt zijn, slaap en rust zijn een cruciaal onderdeel van de succesformule.

We hebben allemaal slaap nodig om optimaal te presteren. Slaap zorgt namelijk voor focus, energie, wilskracht, een goede gezondheid en nog veel meer. Het is gek dat dit cruciale onderdeel voor succes en gezondheid zo onderschat wordt door mensen, organisaties, en de overheid. De cijfers verschillen per onderzoek, maar wijzen uit dat ongeveer een derde van de Nederlanders problemen heeft met slapen. Ongeveer 10 procent heeft last van structurele slapeloosheid.

We leven in een maatschappij waar er steeds minder en slechter geslapen wordt. Weinig slaap wordt vaak zelfs stoer bevonden of geromantiseerd, zoals in televisieseries zoals Suits. In de advocatenserie wordt er vaak nachtenlang doorgewerkt aan een rechtszaak. Slaap en rust zijn iets voor luie stagiaires. Echte advocaten gaan net zo lang door totdat ze in slaap vallen terwijl ze een broodje pindakaas aan het eten zijn, met het broodje nog in de mond.

Rolmodellen zoals Richard Branson, Donald Trump en Martha Stewart dragen behoorlijk bij aan dit beeld, door te claimen dat zij maar vier of vijf uur slaap nodig hebben. Slaap wordt afgeschilderd als luxe, en gestigmatiseerd als luiheid.

Nachten doorwerken wordt gezien als productief, terwijl het in de werkelijkheid eerder contraproductief werkt. Gelukkig zijn er steeds meer organisaties, zoals Google, die zien dat slaap essentieel is als het gaat om productiviteit, creativiteit, gezondheid en succes. Zij gebruiken slaap als strategie om het beste bij hun medewerkers naar boven te halen. Uitgeruste medewerkers die genoeg slapen, maken betere beslissingen, zijn minder snel ziek en zijn gemotiveerder.

Dit boek pleit er dan ook voor om een cultuur te creëren waar goed slapen wordt aangemoedigd in plaats van gebagatelliseerd. Sinds de opkomst van 'Het Nieuwe Werken' c.q. flexibel werken, vervagen de grenzen tussen privé-tijd en werktijd.

Steeds vaker worden e-mails 's avonds laat nog gelezen en beantwoord, er worden in het weekend nog wat dingen geregeld en steeds vaker controleren mensen terwijl ze tijdens hun vakantie bovenop een kameel de woestijn doorhobbelen nog even de mail.

Het nieuwe werken is voor veel mensen en organisaties een zegen; het brengt veel flexibiliteit met zich mee, waardoor alles vaak net iets makkelijker in te plannen is. Toch is het goed om eens stil te staan wat dat voor effect heeft op het avond- en nachtritme. Het vinden van een juiste balans is belangrijk voor een optimaal en duurzaam rendement.

Het is aan de organisaties en aan jezelf om ervoor te zorgen dat je genoeg slaap krijgt zodat je elke dag kan excelleren, zonder constant moe te zijn. Hierna staan er een aantal strategieën, methodes en tips om slaap bovenaan de kaart te krijgen, en dit hand in hand te laten gaan met het werk.

Cultuurshift

In tegenstelling tot televisieprogramma's zoals Suits, zou er in alle organisaties een cultuur moeten zijn die benadrukt hoe belangrijk en noodzakelijk slaap is. Daarnaast zijn rolmodellen belangrijk, mensen die laten zien dat je op het scherpst van de snede kan presteren door middel van slaap.

Goed voorbeeld doet volgen. Als managers van de organisatie 's avonds geen e-mails meer beantwoorden en versturen, dan volgt de rest ook. De noodzaak en het groepsgedrag verandert zodra de leiders en kopstukken het goede voorbeeld geven.

Voorlichting

Steeds meer bedrijven hebben in-company fitnessfaciliteiten, sportprogramma's en andere voorzieningen die een goede en gezonde levensstijl bevorderen. Voorlichting over slaap lijkt in eerste instantie misschien wat kinderachtig, maar kan zeker bijdragen aan de productiviteit en gezondheid van medewerkers. Met de toename van het nieuwe werken, laptops en smartphones is het handig om te weten hoe dit de balans tussen werk en privé kan beïnvloeden.

Maak ruimte voor rust- en dutjesmomenten

Met name nieuwe high-techbedrijven hebben de voordelen van rust- en dutjesmomenten ontdekt. Achter elkaar coderen en programmeren vergt nou eenmaal veel concentratie, de hele dag sudoku's oplossen gaat bijvoorbeeld ook niet in je koude kleren zitten. Zo heeft Google speciale overkoepelende stoelen, waar werknemers zich even kunnen opladen door kort te slapen. Speciale stoelen of ingerichte ruimtes waar medewerkers zich voor twintig minuten kunnen ontspannen dragen op lange termijn bij aan succes.