

IN DIT NUMMER:

Thema: *Burn-in*



- 32 Hoe vriendelijke stoffjes vijanden kunnen worden**
Wat doen stresshormonen met ons? En hoe kunnen we voorkomen dat ze zich tegen ons keren?
- 38 Ontstressen via het hart**
Meditatie, acupunctuur, genegenheid, liefde, muziek, omega-3-vetzuren, yoga, snelle oogbewegingen en fijne gedachten kunnen ons hartritme coherent maken en de stress uitbannen.
- 44 'Yoga wordt een must voor bedrijven'**
Volgens directeur Joost van Dijk van Business Yoga Nederland is yoga het antwoord op burn-outs. 'Iedereen is er bij gebaat. De werkgever, de werknemer en verzekeringsmaatschappijen.' Binnenkort praat hij met verzekeraars. 'Yoga moet vergoed worden.'
- 49 Tips**

En verder

- 7 Nieuws**
- 12 Even een lichtje scheppen**
Licht en vooral de dynamiek in intensiteit en kleurtemperatuur spelen een cruciale rol op de werkplek.
- 18 Het succes en de valkuilen van leiderschap**
Wat maakt een leider tot een leider? En wat maakt het leiderschap succesvol?
- 22 10 vragen van Abraham Maslow aan Gertjan Lankhorst**
Abraham Maslow wil weten wat Gertjan Lankhorst bezielt.

COLOFON:

Prerelease 2007

INDUSTRIELINQS PERS EN PLATFORM BV
Postbus 12936
1100 AX Amsterdam

UITGEVER/HOOFDREDACTEUR
Wim Raaijen 020 3122 081
wim.raaijen@industrielinqs.nl

EINDREDACTEUR
Ineke de Graaff 020 3122 088
ineke.degraaff@industrielinqs.nl



26 **MVO? Here to stay!**

Bedrijven van Nederland, bereidt u voor. Mvo is geen hippe trend, het is een blijvertje.

52 **De stap-voor-stapmethode van twee emigranten**

Esther van Zanten en Ton Mol zegden voorjaar 2006 hun goede baan bij Corus op om te emigreren. Mogelijk komen ze binnenkort weer terug, veranderd en met nieuwe ideeën.

58 **Gadgets**

61 **Agenda**

62 **Column**

REDACTEUR

Iris van der Staaij 020 3122 084
iris.vanderstaaij@industrielinqs.nl

ART DIRECTOR

Martine Hermsen 020 3122 089

MEDEWERKERS

Margriet Breet, Vittorio Busato,
Marieke Engel, Beyke Goris,
Nanne Meulendijks, Gerard van Nifterik,
Pim van Oosten, Hidde de Roos,
Eric de Vries (omslagfoto),
Allard Willemse, Sytse van der Zee

TRAFFIC

Breg Schoen 020 3122 088

ABONNEMENTEN

Abonnementenland
0251 313 939 - www.aboland.nl

Thema: *B*urn-in



Bedrijfsyoga is in opkomst. Dat blijkt wel uit de grote hoeveelheid hits op internet. Directeur Joost van Dijk van Business Yoga Nederland is alleen maar blij met de toenemende concurrentie. 'Ik ben de eerste die ermee begonnen is, maar ik ben ook de eerste die er weer uitstapt als iedereen het gedachtegoed kent.' Yoga is volgens hem het antwoord op burn-outs en verhoogt de algehele gezondheid. 'Iedereen is er bij gebaat. De werkgever, de werknemer en verzekeringsmaatschappijen.' Binnenkort praat hij met verzekeraars. 'Yoga moet vergoed worden.'

.....

Tekst: Margriet Breet | Foto's: Allard Willemse

'Yoga wordt een Must voor bedrijven'

Je bent op je werk en je hebt je nette pak met bijbehorende schoenen aan. Om je nek zit een knellende stropdas en voor je neus ligt een volgeschreven agenda. Afspraak hier, afspraak daar, druk dit, druk dat. De airco staat te zoemen, telefoons rinkelen, mensen lopen af en aan, willen dingen van je weten en er moeten dingen af, liefst nú. Voordat je begint te snauwen en te grauwen sta je op, pak je de lift en zoef je naar de middelste etage. Daar stap je uit en doe je je schoenen uit. Je doet de deur open en komt in een oase van rust terecht. Er zijn geen telefoons, geen bureaus, en geen agenda's. Het is de mooiste ruimte van het hele gebouw. Het is de ruimte waar je even tot jezelf kunt komen en wat yoga-oefeningen kunt doen die je geleerd hebt om er daarna weer voor de volle honderd procent tegenaan te kunnen.

Weg met de ballast Als het aan Joost van Dijk van Business Yoga Nederland ligt, creëert elk zichzelf én zijn medewerkers respecterend bedrijf in de toekomst zo'n ruimte. Net terug van een inspirerend bezoek uit New York zet Van Dijk enthousiast uiteen wat zijn doel is. 'Integratie is wat ik beoog, integratie van authentieke yoga in de hedendaagse cultuur. Ik zie het als mijn verantwoordelijkheid om de geleerde kunsten door te geven. Waarom ik dat doe? Omdat ik niet anders kan!' Van

Dijk vertelt over zijn leven, over de keuzes die hij heeft gemaakt om te komen op het punt waar hij nu staat, over zijn kennismaking met yoga en over de vooroordelen die hij er over had.

'Dat die stoere motoragent in zijn leren pak zegt dat yoga "iets voor pannenkoeken" is, dat herken ik, dat heb ik ook gedacht. Dat je met yoga je benen in je nek moet kunnen leggen, dat je uren naar een kaarsvlam gaat zitten staren of mantra's moet chanten, ik ken alle vooroordelen, heb het zelf ook gedacht. En ja, ik heb drie weken lang in een kaarsvlam zitten staren en ik chant mantra's, maar dat is niet waar het om gaat. Yoga is meer dan dat. Yoga geeft je inzichten, over jezelf, over je lijf, over hoe je in elkaar zit, leert je 'tools', geeft je de gereedschappen om lijf en geest te helen. Er wordt altijd gezegd dat je dingen die in je leven gebeurd zijn, een plek moet geven. Niks geen plek geven, opruimen moet je, weg met de ballast, weer authentiek worden.'

Van Dijk is niet bang om grote uitspraken te doen. 'Yoga wordt een must voor bedrijven. Mensen die yoga hebben gedaan, worden de meest gewilde werknemers. Yoga op je cv? Dan voorrang bij sollicitatieprocedures! Ja! Want mensen die dit hebben gedaan, kennen zichzelf, zijn zich bewust geworden van hun authenticiteit, zullen minder ziek zijn en veel minder last van stress hebben. Echt

waar! Er was pas een werknemer die naar aanleiding van het gevolgde traject uitriep: "Verstand van zaken? Wat wij nodig hebben is zelfkennis!" Prachtig toch!

Het klinkt alsof Van Dijk weet waar hij het over heeft. Hij beoefent al twaalf jaar lang Kundalini Yoga, een oorspronkelijke en volledige vorm van yoga met oefeningen die een sterk reinigende werking hebben, waardoor gifstoffen, maar ook pijn, angst, stress en frustraties worden opgelost. Kundalini Yoga helpt je volgens Van Dijk bewust te worden van je fysieke, mentale en emotionele gesteldheid en deze positief te beïnvloeden. 'De tijd is er rijp voor. We zitten in een ervaringsgericht tijdperk. New Age is verleden tijd. Vroeger werd je mentaal aangesproken, nu meer op je gevoel. Kijk maar naar de borden langs de snelweg. Een paar jaar geleden stond er om de kilometer een bord met "Rij niet te hard". Nu staan er borden waarop staat "Rij met je hart". Het is tijd om te veranderen. Golven zijn er tóch, dan kun je er maar beter op leren surfen, anders verdrink je erin, word je overspoeld.'

Meer gezondheid 'Businessyoga kun je gewoon op de stoel doen, in je nette pak, achter je bureau. Niks engs of verhevens aan. Met een uur per week, negen maanden lang, kun je meer rendement uit je werknemers halen. Weet je wat het is met werknemers tegenwoordig? ►

Yoga door een westerse bril

Yoga is een vorm van bewegen die volgens de beoefenaars fysieke, mentale en emotionele gesteldheid positief beïnvloedt. Yoga is ruim 5.000 jaar geleden in India ontstaan. Lang werd gedacht dat yoga veel later was ontstaan, rond 500 voor Christus; ten tijde van Gautama Boeddha, de grondlegger van het boeddhisme. Rond 1920 echter ontdekten archeologen de zogenoemde Indus-beschaaving. Bij opgravingen werden afbeeldingen gevonden op spekstenen zegels die erg leken op yogi-achtige figuren. Latere vondsten bevestigden de veronderstelling dat yoga al heel oud is.

Yoga kent diverse houdingen, de asana's, die goed zouden zijn voor de gezondheid. Staande posities zouden vitaal maken en zittende posities rust brengen. Gedraaide posities zorgen voor reinheid, achteroverliggende posities geven rust, vooroverliggende posities geven energie, en op het hoofd staande posities zorgen voor betere bloedcirculatie. Balansposities ten slotte leveren concentratie op.

Veel mensen beoefenen yoga om tot ontspanning te komen. Bij veel dagelijkse stress is yoga een actieve manier om de opgebouwde spanning weer te ontladen, zodat de mentale draagkracht weer wordt hersteld. Steeds meer krijgen oosterse technieken als yoga een westerse wetenschappelijke onderbouwing. Temeer ook omdat de onlosmakelijke invloed van het lichaam op de geest en vice versa steeds meer wordt aangetoond. Door het lichaam te oefenen is ook de geest te oefenen. Ter bestrijding van stress en depressie komen momenteel uit de Verenigde Staten beproefde integrale technieken als Mindfulness overwaaien, waarbij meditatie en yoga gecombineerd worden met cognitieve elementen. Een aanpak via twee kanten dus, het lichaam en het verstand.

Yoga wordt daarnaast ook als behandelvorm gebruikt in de holistische, alternatieve geneeskunde. Veel alternatieve artsen beweren een grote verscheidenheid aan ziekten te kunnen genezen. Zonder de bijwerkingen van de conventionele geneeskunde. Deze claims worden echter nauwelijks gestaafd door wetenschappelijk onderzoek.

Een belangrijk effect lijkt ook gewoon in de ontspanning te zitten. Yoga kan een patiënt uit een negatieve spiraal halen. Door lichamelijk te ontspannen en minder over de ziekte te piekeren kan yoga het stressniveau omlaag brengen. Daardoor heeft het lichaam meer energie tot zijn beschikking voor het genezingsproces van de ziekte. Vervolgens krijgt de patiënt meer hoop en raakt deze nog meer ontspannen. Bovendien houden technieken als yoga andere lichaamsfuncties vitaal, waardoor er minder kans is op complicaties.



Ze staan onder druk, raken uitgeput, krijgen burn-outs, zijn steeds vaker ziek. Zal ik je vertellen hoe dat komt? Omdat iedereen z'n privé thuis laat! Dat betekent dat als je naar je werk gaat, je je gevoelsleven voor een gedeelte uitvlakt. Sommige werknemers gaan met slechts veertig procent van hun menselijke vermogens naar hun werk. Eenmaal op het werk zetten ze zich voor 110 procent in. Maar dat betekent wél dat er een overbelasting wordt gecreëerd van zeventig procent! Dat zijn de burn-outs, dat is het ziekteverzuim. Eén op de vijf werknemers kan daarmee te maken krijgen. Eén op de vijf! Dat is de reden dat targets niet worden gehaald, waardoor het rendement niet zo groot is als beoogd. Managers nemen dat tegenwoordig voor lief. "Collateral damage" noemen ze dat. Ik vind dat echt schokkend. We zijn bezig met verzekeringsmaatschappijen. Yoga moet vergoed kunnen worden. Binnenkort voeren we de eerste besprekingen hierover. Ze kunnen niet meer om ons heen. Het levert bedrijven zó veel meer gezondheid op.'

Stijgende omzet Van Dijk is net een dag terug van een oriënterend bezoek in New York. Dit bezoek heeft erin geresulteerd dat er per 1 december 2007 een nieuwe vestiging van Business



Yoga wordt gestart in New York. 'Dat is natuurlijk geweldig. Daar lijkt men een stapje verder te zijn dan hier. Het is spannend, hoe snel het gaat. Het is een succes aan het worden, en dat is ook de bedoeling. Tegelijkertijd is dat ook moeilijk omdat het vervelende opmerkingen met zich meebrengt. Over geld bijvoorbeeld. Ik zou het doen om het geld, zegt men, een gelikte zakenman zijn. Dat is niet waar. Alles wat ik verdien, investeer ik in de zaak. Ik betaal mijn leraren, zorg dat ze netjes op een loonlijst komen. Als we het land door moeten, moeten er bedrijfsauto's komen en veel meer. Niet ik groei, yoga groeit, het bewustzijn, de complete mens. Dat is wat ik wil. Natuurlijk kost het iets. Wie met lege handen komt, gaat met lege handen, zo is het nu eenmaal. Maar ik kan de deelnemende bedrijven garanderen dat hun omzet zal stijgen, en die stijging bedraagt fors meer dan ik vraag.'

Van Dijk vertelt over de moeite die hij heeft gehad om zakelijk te worden, daadwerkelijk geld te vragen voor zijn diensten. Op één of andere manier past het niet zo goed bij elkaar, yoga en zaken, maar zonder een professionele en zakelijke aanpak kan het nooit zo groot worden als hij beoogt. Mét geld maak je geld, zo is het op dit moment in

'Ik kan de deelnemende bedrijven garanderen dat hun omzet zal stijgen'

deze wereld. En de wereld is groter dan Nederland alleen.

'Ik heb er een manier voor gevonden. Ik steek het geld niet in mijn eigen jaszak. Het gaat naar andere yogaprojecten. We zijn zelfs van plan projecten te sponsoren in ontwikkelingslanden, waar yogaleraren kinderen gratis kennis laten maken met yoga. Want het gedachtegoed van Kundalini Yoga is voor iedereen, wereldwijd. Mijn concept is leraren en cliënten bij elkaar te brengen. Als dat uiteindelijk lukt, is mijn doel bereikt.'

De wereld in 'Voor concurrentie ben ik niet bang. Concurrentie is juist mooi. Het betekent dat ik een inspiratiebron ben voor anderen. Ik ben de eerste die ermee begonnen is, maar ik ben ook de eerste die er weer uitstapt als iedereen het gedachtegoed kent. Want dat is de bedoeling. Weet je wat het is? Als je niets met een computer doet, verouderd hij. Zo is het ook met de mens. Je moet voortdurend upgraden, je moet jezelf onderhouden. Met yoga kan dat, krijg je tools om dat te kunnen. De mens is in

staat raketten te bouwen, geavanceerde technische hoogstandjes te bedenken, computers te maken, maar niets zit zo complex in elkaar als de mens. Het is toch fantastisch dat er iets is, waarmee je dat ingenieuze, complexe bouwwerk optimaal kunt leren inzetten en onderhouden! Dat ga ik toch niet voor mezelf houden, dat moet de wereld in.'

Joost van Dijk, bruine ogen, gekleed in een lichtblauwe blouse en gemakkelijke broek. Geëngageerd, gedreven met een missie. Een gesprek van ruim drie uur is het geweest. De thermoskan met thee is op, de muziek kan uit. 'Doe anders een keer mee. Ervaar het zelf. We hebben een studio, er begint over een uur een les. Gewoon proberen. Zo gaat het ook in een bedrijf. Als er op een afdeling 25 mensen werken en er zijn er 5 die meedoen aan het traject, dan is er al effect. En het werkt aanstekelijk, echt waar. Het eindigt er altijd mee dat ze met zijn twintigen meedoen. Ze kunnen niet anders. Omdat ze zien dat het goed is. Dat het werkt. Omdat het zo simpel is. Niks engs aan!' ●