

MARJOLIJN WIJNANTS

# Ondernemen met een overprikkeld brein

**Grip op focus, aandacht en resultaat**

**Lannoo  
Campus**



# Inhoud

<b>Voorwoord</b>	<b>11</b>
De kracht van samen ondernemen in een drukke wereld	15
<b>Inleiding: Ondernemen in een wereld vol prikkels</b>	<b>17</b>
<b>1 De stroom waarin je onderneemt: Brainflow</b>	<b>23</b>
Je brein werkt als een rivier	25
Geen stappenplan, maar een stroom	29
Waar begin je?	29
Brainflow als rivier	31
Neuroscan: Hoe beweegt jouw brein in de stroom?	32
De vier breinprofielen	33
<b>2 Een hoofd dat altijd aanstaat</b>	<b>35</b>
De wereld waarin we ondernemen	43
Overprikkelde breinen kosten geld	45
Zelfscan: Hoe loopt jouw hoofd vol?	45
Brainflow: Waar sta je nu?	46

<b>3</b>	<b>Jezelf aanpassen versus erbij horen</b>	<b>47</b>
	Welke stemmen draag jij met je mee?	51
	Expertblik: Eline Jammaers	54
	Uit de praktijk: Wanneer aanpassen je aandacht versnipperd	57
	Zelfscan: Terug naar de bron	58
	Brainflow: Waar sta je nu?	59
<b>4</b>	<b>Ondernemen als antwoord</b>	<b>61</b>
	Expertblik: Eline Jammaers	64
	Ondernemer uitgelicht: Raymon Truijen	67
	Zelfscan: Waar kost werken je meer dan je denkt?	72
	Brainflow: Waar sta je nu?	73
	<b>Intermezzo: De kinderen van toen, de ondernemers van nu</b>	<b>74</b>
	Wanneer jezelf zijn spannend is	75
<b>5</b>	<b>Wanneer je hoofd volloopt</b>	<b>77</b>
	Van functioneren naar overleven	80
	Expertblik: Hoe schakelen leidt tot een overprikkeld brein	81
	Ondernemer uitgelicht: Raymon Truijen	82
	Brainflow: Waar sta je nu?	84
<b>6</b>	<b>Jouw breinprofiel</b>	<b>85</b>
	Ondernemer uitgelicht: Merel de Wit	88
	Expertblik: Nienke de Bruin	90
	Waarom veel ondernemers associatief denken	92
	Brainflow: Waar sta je nu?	94
	<b>Intermezzo: De doos die niet past</b>	<b>95</b>

<b>7 Versnipperde aandacht is gemiste groei</b>	<b>97</b>
Uit de praktijk: Marlou Volkerink	102
Zelfscan: Waar lekt jouw aandacht weg?	103
Uit de praktijk: Frederic van Daele	104
Brainflow: Waar sta je nu?	106
<b>8 De wereld waarin je werkt, is het probleem</b>	<b>107</b>
Expertblik: Cal Newport over focus en omgeving	110
Omgevingsscan: Hoe prikkelgevoelig is jouw werkomgeving?	113
Brainflow: Waar sta je nu?	116
<b>9 Focus als concurrentievoordeel</b>	<b>117</b>
De verborgen realiteit van een werkdag in de dienstverlening	120
Uit de praktijk: Druk, maar geen vooruitgang	121
Waarom druk zijn niet hetzelfde is als bouwen	124
Uit de praktijk: Versnipperd werken	125
Wat flow je concreet oplevert	126
Zelfscan: Hoeveel ruimte krijgt jouw aandacht?	129
Brainflow: Waar sta je nu?	130
<b>10 Zonder grenzen geen focus</b>	<b>131</b>
Als het brein overschakelt naar overleven	134
De beschermingsreactie van een vol hoofd	136
Wat stress in je lichaam in gang zet	137
Stress en gedrag – grip proberen te houden	138
Ondernemer uitgelicht: Daan Vermeulen	139
Ondernemer uitgelicht: Marion Pauw	142
Wat je brein nodig heeft om te kunnen kiezen	143
Zelfscan: Waar liggen jouw grenzen?	144
Brainflow: Waar sta je nu?	145

<b>11 Ondernemen als levensvaardigheid</b>	<b>147</b>
De vaardigheden die deze tijd van ondernemers vraagt	150
Ondernemer uitgelicht: Roy ter Heijden	151
Ondernemen vraagt 21e-eeuwse vaardigheden	154
Expertblik: Yvette Baggen	156
Zelfscan: Wat vraagt ondernemerschap van jou?	158
Brainflow: Waar sta je nu?	160
<b>Intermezzo: Het pantser dat je hielp, en je nu belemmert</b>	<b>161</b>
Waar mijn wilskracht eindigde, begon mijn leiderschap	164
<b>12 Wanneer werken vanzelf gaat, en wanneer niet</b>	<b>165</b>
Ondernemer uitgelicht: Ruben Meijer	170
Energie is aandacht die je kunt uitputten (en herstellen)	172
Zelfscan: Hoe werk jij met energie?	174
Brainflow: Waar sta je nu?	175
<b>13 Hoe jouw energie doorwerkt in je team</b>	<b>177</b>
Uit de praktijk: Inge Wieland	179
Als jouw brein al verder is	181
Ondernemer uitgelicht: Elien Defraeije	182
Van creëren naar reguleren	183
Van energielek naar energiebron	184
Besluitvorming onder druk – neuroleiderschap in actie	184
Wat dit betekent voor jouw ondernemerschap	185
Zelfscan: Wanneer beweegt jouw leiderschap sneller dan je team?	185
Brainflow: Waar sta je nu?	188

<b>14 Wanneer online zichtbaar zijn voelt als toneelspelen</b>	<b>189</b>
Wat dit in de praktijk betekent	194
Wat jezelf zijn online wel vraagt	194
Ondernemer uitgelicht: Jordan Kuijper	195
Zelfscan: Zichtbaar zijn zonder masker	196
Praktijkvraag van een softwareondernemer	197
Brainflow: Waar sta je nu?	198
<b>15 De breinbewuste ondernemer</b>	<b>199</b>
Bewust omgaan met je aandacht	201
Breinbewust omgaan met creativiteit en AI	204
Uit de praktijk: Hoe je AI gebruikt zonder je creativiteit te verliezen	205
Zelfbewust ondernemen	206
Ondernemer uitgelicht: Charlotte Visser	207
Uit de praktijk: Werken in Brainflow	208
Zelfscan: Hoe werk jij?	208
Brainflow: Waar sta je nu?	209
De rivier vindt zijn bedding	210
<b>Epiloog: Voor Anne en Roos, de ondernemers van de toekomst</b>	<b>212</b>
<b>Dankwoord</b>	<b>214</b>
<b>Literatuur</b>	<b>218</b>



# Voorwoord

De afgelopen tien jaar zat ik als ambulante begeleider van kinderen met leer- en gedragsproblemen aan grote tafels in kleine spreekkamers. Voor mij lag een map die te dik was om nog dicht te krijgen: handelingsplannen, observaties, onderzoeken, gespreksverslagen van zorgoverleggen met ouders en de gemeente. De informatie was netjes geordend. Toch voelde het alsof ik vooral naar een stapel onrust keek. Gesprekken met leerkrachten begonnen vaak hetzelfde: met wat er níét goed ging met de leerling in de klas. ‘Hij kan zich niet concentreren.’ ‘Ze vergeet haar huiswerk.’ ‘Hij komt nooit toe aan zijn taken.’ ‘Ze raakt snel afgeleid.’ Het raakte me altijd – misschien omdat ik dat kind zelf ooit was.

Ik was het kind dat op school anders leerde dan de andere kinderen in de klas. Ik was het kind dat in de verlengde-instructiegroepjes zat. Ik kon de tafels niet automatiseren, vergat mijn huiswerk en schreef nooit tussen de lijntjes in mijn schriften. Ik was het kind dat zich terugtrok wanneer de kinderen in de klas te druk waren en de juf geen orde kon houden. Ik behaalde in groep 5 de einddoelen van technisch lezen van groep 8, bedacht tijdens handvaardigheid de origineelste creaties, won hiervoor regelmatig prijzen, en stond dan met een beker, een brede glimlach en slagroomtaart in de lokale krant. Ik schreef graag opstellen en speelde mee in musicals en toneelstukken. Wanneer ik uit het raam naar buiten staarde in plaats van oplette tijdens de instructies, keek de juf vaak met opgetrokken wenkbrauwen naar mij. ‘Marjolijn, wat moet er later toch van jou terechtkomen?’ Of na een diepe zucht: ‘Als je niet goed je best doet, dan moet je naar de lomschool, Marjolijn.’ Mijn wangen gloeiden dan. Ik voelde mezelf altijd anders dan de andere kinderen in de klas. Dat gevoel zette zich jarenlang

“

*And those who were seen  
dancing were thought to  
be insane by those who  
could not hear the music.*

*– Friedrich Nietzsche*

vast in mijn lijf en hoofd. Nu weet ik dat de schoolomgevingen waarin ik leerde, waren ingericht op kinderen met een andere manier van informatie verwerken dan de mijne.

Jaren later stond ik zelf als juf voor de klas. In mijn klas zaten zeker vier leerlingen die leken op wie ik vroeger was. Eentje zakte onderuit tijdens de verwerking. Een ander tekende liever dan dat het werkboek openging. Een derde klierde zodra de instructie te lang duurde. Een vierde hilde bij elke lange tekst. En ook deze kinderen blonken uit tijdens handvaardigheid, of tijdens de techniek- of gymles. Ik wist: er is niets mis met deze kinderen. Er is iets mis met hoe het schoolsysteem hen probeert te begrijpen. In de jaren dat ik voor de klas stond, genoot ik van het lesgeven en het runnen van een klas. Mijn belangstelling in de leerontwikkeling van kinderen en mijn interesse in hoe je een leeromgeving effectief inricht, groeide. Tijdens mijn loopbaan als leerkracht volgde ik twee masters. Een master Educatieonale Leadership en een Master Educational needs. Dyslexie, dyscalculie en autisme waren onderwerpen waarin ik me specialiseerde. Na een aantal jaar liep ik tegen grenzen aan binnen de scholen waar ik werkte en waagde de sprong naar het ondernemerschap. Ik startte een praktijk voor leerhulp en onderwijsadvies. Tot de coronapandemie waarin de wereld tot stilstand kwam. Drie schoolsluitingen troffen mijn bedrijf hard. Kan ik de huur nog betalen? Kan ik mijn medewerkers salaris bieden deze maand? En daarna sloeg nog een keer het noodlot toe en overleed mijn zusje, zes maanden na de geboorte van haar eerste kindje. De wereld werd stil in mij. Mijn creativiteit en enthousiasme verdwenen. En wat is een ondernemer zonder creativiteit?

Op een avond toen ik weer op de bank lag, vroeg ik mezelf: 'Wat vind ik simpelweg gewoon leuk om te doen?' Het antwoord was simpel: schrijven. Creatieve ideeën tot uiting brengen met mijn pen maakt me gelukkig. Zo schreef ik mezelf in voor de opleiding Professioneel Tekstschrijven bij het Centrum voor Communicatie en Journalistiek aan de Hogeschool Utrecht. Twee avonden per week reed ik met een thermoskan koffie en een broodtrommel over de A12 naar Utrecht. Ik volgde iedere module van deze opleiding. Langzaam opende mijn hart zich weer. Nieuwe ideeën stroomden; ik

stelde mezelf weer open voor mijn omgeving. Werkte samen met medecuristen, liep stages, leerde van de trainers van de opleiding. Mijn creativiteit kwam terug. Ik nam afscheid van het onderwijs en begon als zzp'er voor ondernemers. Ik schreef webteksten, ontwikkelde contentstrategieën en hielp bedrijven hun online zichtbaarheid te vergroten.

In het bedrijfsleven ontmoette ik ondernemers die tegen dezelfde uitdagingen aanliepen als de kinderen in mijn klas en praktijk. Ook zij hadden vaak moeite met vaardigheden zoals het lezen van lange e-mails, hun aandacht vasthouden tijdens een overleg of het structureren van informatie voor hun contentplanning. In die situaties pas ik mijn communicatiestijl aan op deze ondernemers. Gekscherend zeggen ze dan: 'Ja, sorry, ik heb ADHD en dyslexie.'

Ik genoot van mijn nieuwe koers en de keuze om het onderwijs achter mij te laten. Ik bruiste van ideeën voor mijn opdrachtgevers en mijn enthousiasme werkte aanstekelijk. Tot ik na een half jaar, totaal overprikkeld, achter mijn laptop zat en ik alleen nog maar kon huilen. Ik dacht: ik stop ermee. Ik geef de opdrachten terug aan de ondernemers voor wie ik op dat moment het meeste werkte. 'Marjolijn, jij hebt gewoon mega-ADHD' was de reactie van de betreffende ondernemers. Ik lachte mee, de opmerking raakte een oude pijn en een nieuw inzicht tegelijk. Deze opmerking werd het startpunt van dit boek en prikkelde mijn verlangen mijn brein en werkstijl beter te leren begrijpen. Prikkelgevoelige breinen van kinderen veranderen niet na schooltijd. Kinderen met prikkelgevoelige breinen schrijven bestsellers, creëren, bouwen bedrijven, leiden teams en dragen verantwoordelijkheden. En toch twijfelen ze vaak aan zichzelf, net als ik vroeger.

Dit boek is een ode aan ondernemers met een hoofd dat altijd aanstaat en een prikkelgevoelig brein. Aan snelle denkers, diepe voelers en creatieve makers. Aan mensen die bergen verzetten en zichzelf onderschatten. Aan ondernemers die zich meten aan een maatschappelijk beeld dat niet voor hen is gemaakt. Je hoeft jezelf niet te veranderen om ondernemer te zijn. Het beeld van ondernemerschap moet veranderen om bij jou te passen. Ik schrijf dit boek voor jou. Ik zie je.

## De kracht van samen ondernemen in een drukke wereld

Op een comfortabele bank zit ik aan een tafeltje bij het raam van een lokaal eetcafé. Het is lunchtijd één voor één komen gasten de eetgelegenheid binnen. Op de achtergrond klinkt het zachte gerinkel van servies. Aan de overkant van de straat komt een man aanfietsen. Hij zwaait zijn been van de fiets, parkeert en begroet een voorbijganger terwijl hij zijn fiets op slot zet. Wanneer hij binnenkomt met grote bewegingen, een open houding en ogen die direct contact maken, lijkt het alsof we al midden in het gesprek zitten.

Leo Valk, bestuurslid van het MKB Leidschendam-Voorburg, neemt tegenover me plaats aan tafel. We bestellen een salade en praten even over het weer, en dan legt hij zijn handen op tafel en begint hij te vertellen. 'MKB Leidschendam-Voorburg heeft als missie om een centrale rol te spelen in de ontwikkeling en het behoud van een optimaal ondernemersklimaat binnen de gemeente. Samen met de andere bestuursleden brengen we ondernemers en de gemeente met elkaar in gesprek, denken we mee over beleid en organiseren we netwerkbijeenkomsten. Samen bouwen we aan een sterke lokale economie.' Zijn woorden bewegen mee met zijn handen. 'De wereld waarin we ondernemen verandert steeds. Ondernemers hebben te maken met arbeidskrachte, stijgende energieprijzen en werkvloeren waarop soms



*Als je een circulaire oplossing  
in een lineair jasje stopt,  
mislukt het.*

— Leo Valk, MKB Leidschendam-Voorburg

vijf generaties tegelijk samenwerken. En niet te vergeten is er die technologie die zich razendsnel ontwikkelt.' Ik knik. Terwijl hij praat, voel ik dat ik mijn idee bij een mkb-vereniging moet herzien. Ik dacht aan saaie en energierovende borrels. Het tegendeel blijkt waar. Deze verenigingen zijn bruggenbouwers en sparringpartners voor de lokale ondernemers. Tijdens het schrijven van dit boek zocht ik in het bestuur van het MKB-Leidschendam een sparringpartner. Ze deelden met mij hun visie over ondernemerschap, en dachten actief met mij mee. En juist daarin zit hun kracht.

Ondernemers in het mkb en kmo bouwen elke dag: aan hun bedrijf, aan hun mensen, en aan iets dat groter is dan henzelf. Ze creëren partnerships, kansen en beweging in een wereld die steeds verandert. Vanuit ondernemersverenigingen, zoals MKB Leidschendam-Voorburg in Nederland en vergelijkbare netwerken in België, zien zij van dichtbij wat dat vraagt. Ondernemers nemen dagelijks beslissingen onder druk, schakelen – soms moeiteloos, soms noodgedwongen – tussen rollen en dragen verantwoordelijkheid voor hun inkomen, hun klanten en hun medewerkers. Wat daarbij vaak onderschat wordt, is wat dit allemaal vraagt van de ondernemer zelf. Want terwijl de buitenwereld versnelt, de eisen vanuit de overheid toenemen en de energieprijzen stijgen, groeit ook de complexiteit van het ondernemerschap voor veel ondernemers. Nieuwe vraagstukken worden nog vaak benaderd vanuit bestaande structuren en visies.

Zoals Leo zei: 'Als je een circulaire oplossing in een lineair jasje stopt, mislukt het.' Die spanning zie je in het ondernemerschap terug. Ondernemen vraagt vandaag de dag om meer afstemming: tussen bedrijven, de lokale politiek, onderwijs en financiële partners zoals banken. En misschien nog wel belangrijker: de bereidheid om samen te werken in plaats van alles alleen te dragen.

# INLEIDING

## Ondernemen in een wereld vol prikkels



*To be yourself in a world  
that is constantly trying  
to make you something  
else is the greatest  
accomplishment.*

*— Ralph Waldo Emerson*

Waarschijnlijk ben je iemand die snel denkt, iemand met ideeën, verantwoordelijkheid en ambitie. Je runt een bedrijf, stuurt mensen aan of draagt de druk van beslissingen die impact hebben op anderen. Je beweegt tussen strategie en uitvoering, tussen lange termijn en wat vandaag opgelost moet worden. En misschien merk je onderweg dat er iets begint te wringen.

Je hoofd staat altijd aan, ook als je werkdag voorbij is. Je schakelt van klant naar medewerker, van overleg naar besluit, van idee naar probleem dat aandacht vraagt. Je dagen zijn gevuld, en toch voelt het aan het einde van de dag alsof het belangrijkste is blijven liggen. Je neemt beslissingen terwijl je moe bent. Je werkt hard, zonder de rust die nodig is om te kunnen focussen. Je team is druk, maar mist overzicht. Je voelt dat het anders kan, efficiënter misschien? Je denkt dat een hoofd dat altijd aanstaat erbij hoort, dat het een kwestie is van beter plannen, meer discipline of efficiënter werken.

In Nederland en België werken naar schatting tussen de 600.000 en 750.000 zelfstandigen in kennisintensieve sectoren zoals communicatie, marketing en de creatieve dienstverlening. Het zijn professionals die werken met ideeën, taal en strategie. Hun belangrijkste instrument is hun aandacht. En precies daar ontstaat de druk. Onderzoek laat zien dat kenniswerkers gemiddeld zo'n 60% van hun tijd besteden aan communicatie en afstemming terwijl de omgeving waarin ze werken hun werk voortdurend onderbreekt. Berichten, vragen of digitale meldingen verstoren elke twee tot drie minuten je aandacht. Dat zie je niet alleen in cijfers, dat voel je in je hoofd.

Wat vaak onzichtbaar is, is wat er gebeurt in je brein wanneer je werkt in een prikkelrijke omgeving die je voortdurend uit je focus haalt en onvoldoende aansluit op jouw denk- en werkstijl. Een omgeving waarin informatie je brein binnenstroomt, de verantwoordelijkheden zich opstapelen en je aandacht vragen. Voor ondernemers in het mkb en kmo is dat de dagelijkse realiteit. Je vervult meerdere rollen tegelijk, schakelt continu tussen mensen, taken en beslissingen, en werkt in een context waarin zelden een natuurlijk eindpunt ontstaat. Er is altijd iets dat nog aandacht vraagt, iets dat nog af moet, iets dat beter kan. Dat vraagt veel van je brein en beïnvloedt hoe je keuzes maakt en hoe je je aandacht verdeelt. Wanneer die

belasting toeneemt, versnippert je focus, kost beslissingen nemen je meer moeite en is overzicht houden lastig. Zo geeft 80% van de werkenden aan onvoldoende tijd of energie te hebben om het werk af te maken. In Nederland ervaren meer dan 1,6 miljoen mensen burn-outklachten. Tegelijk laat onderzoek zien dat juist ondernemers een breinprofiel hebben dat sterk is in creatief en associatief denken. Dit breinprofiel is prikkelgevoeliger dan andere breinprofielen. Wat je ervaart is dus geen individueel probleem, het is een snijvlak tussen drie ontwikkelingen: werk dat steeds meer vraagt, een omgeving die voortdurend prikkelt, en een brein dat daar niet onbepert voor gebouwd is.

## WEETJE

### Ondernemerschap als fundament van de economie

Ondernemerschap is geen niche, maar een dragende kracht van onze economie. In Nederland werkten in 2025 ongeveer 1,4 miljoen mensen als zzp'er - zo'n 13% van alle werkenden. Tel je zelfstandigen met personeel mee, dan groeit dit aantal naar circa 1,8 miljoen ondernemers, volgens registraties van de Kamer van Koophandel. In zowel Nederland als België vormen kleine en middelgrote ondernemingen (mkb) samen met zelfstandigen ruim 99% van alle bedrijven. Zij zorgen voor een groot deel van de werkgelegenheid en economische waardecreatie. Achter deze cijfers zitten ondernemers met verschillende denk- en ondernemersstijlen. Mensen met verschillende manieren van denken, werken en beslissen. Juist die verschillen maken ondernemerschap krachtig, en verklaren tegelijkertijd waarom veel ondernemers vandaag druk, spanning en overprikkeling ervaren.

Misschien werd je, net als ik, ondernemer omdat je verlangde naar meer vrijheid. De ruimte om je eigen ideeën te volgen en je werk volgens je eigen visie vorm te geven. In de praktijk ontdekken veel ondernemers dat die vrijheid gepaard gaat met iets anders. Naarmate het bedrijf groeit, groeit ook de druk. Dit boek schrijf ik voor ondernemers en professionals die verantwoordelijkheid dragen voor hun werk en hun organisatie. Sommigen runnen een bedrijf met een team, anderen werken als zelfstandige zonder

personeel en dragen die verantwoordelijkheid alleen. Wat hen verbindt, is dat hun werk vraagt om initiatief, creativiteit en voortdurende beslissingen – vaak tegelijkertijd.

In dit boek gebruik ik het woord ‘ondernemer’ voor iedereen die zelfstandig verantwoordelijkheid draagt voor zijn of haar werk: van zzp’er tot ondernemer met een groeiend bedrijf. Veel ondernemers kiezen bewust voor zelfstandigheid omdat ze hun eigen manier van werken willen volgen. En toch kan het, juist in het ondernemerschap, voelen alsof je je voortdurend moet aanpassen aan verwachtingen die onvoldoende aansluiten bij hoe jouw brein werkt.

In de hoofdstukken die volgen, neem ik je mee in die spanning. Ik begin het hoofdstuk vaak met een persoonlijke ervaring. Situaties die zelfstandige ondernemers herkennen. Van daaruit maak ik de beweging naar de praktijk van het mkb en kmo, waar dezelfde patronen zichtbaar worden op organisatieniveau – in teams, in besluitvorming en in de manier waarop werk is ingericht. Zo ontstaat een breder beeld van de omgeving waarin je onderneemt en wat die vraagt van jouw aandacht, je energie en je manier van denken. En precies daar zit het verschil dat dit boek maakt.

Dit is geen boek over productiviteit, timemanagement of nog een methode die je moet toepassen. Dit boek gaat over hoe jouw brein werkt in een wereld die altijd doorgaat – en wat dat betekent voor hoe je onderneemt. Over aandacht, energie en de zogenoemde executieve functies – de stuurknoppen van het brein die bepalen hoe je plant, focust, beslist en afrondt. Over waarom sommige dagen alles lijkt te stromen, terwijl het op andere momenten voelt alsof je vastloopt in je hoofd. Je ontdekt waar in jouw werk en je organisatie energie en aandacht weglekken, en waarom dat niet alleen een persoonlijk vraagstuk is, maar ook samenhangt met hoe je bedrijf is ingericht.

Dit boek gaat niet alleen over jou als ondernemer. Het gaat ook over hoe we in Nederland en België werken, organiseren en ondernemen. Over omgevingen die vaak zijn ingericht op voorspelbaarheid en structuur, terwijl

ondernemerschap juist vraagt om schakelen, creativiteit en het dragen van voortdurende verantwoordelijkheid.

Die spanning voel je dagelijks. Dit boek helpt je herkennen waar die onrust vandaan komt. Zodat je weer kunt werken met richting, in plaats van alleen met snelheid. Zodat beslissingen helderder worden, je energie beter verdeeld en je bedrijf kan groeien op een manier die vol te houden is – voor jou én voor de mensen met wie je werkt. Daarvoor ontwikkelde ik het Brain-flow-model. Een manier om te herkennen waar jouw brein zich bevindt in de stroom – en wat het nodig heeft om weer richting te vinden.

De praktijkvoorbeelden in dit boek zijn gebaseerd op mijn werk met ondernemers in Nederland en België. Om privacy te waarborgen, zijn namen en situaties geanonimiseerd en waar nodig aangepast. In enkele gevallen betreft het samengestelde casussen, waarin meerdere ervaringen zijn verwerkt. De beschreven patronen en inzichten zijn representatief voor de praktijk. In sommige hoofdstukken zijn de praktijkervaringen geschreven vanuit echte ondernemerservaringen.