



Erik Bertrand Larssen: 'Aanvankelijk was Helweek bedoeld voor zakenmensen, maar ik realiseerde me al snel dat het iets is wat we allemaal kunnen gebruiken.'

Onderste uit de kan? Je kan nog veel meer!

Hel. Erik Bertrand Larssen leert mensen meer uit het leven door ze aan een Helweek te laten deelnemen. 'Na een week beseffen ze dat het niet allemaal zo moeilijk was als ze dachten.'

Erik Bertrand Larssen is de nummer één mental coach van Noorwegen en zijn 'Helweek' is ook in Nederland populair. Met een master in bedrijfsconomie en een militaire carrière is hij niet de typische mental coach, maar misschien maakt dit zijn methode juist wel zo sterk.

Hoe werd je van parachutist in het leger mental coach?

Ik had een master in bedrijfsconomie op zak en werkte zowel in het zakenleven als voor het Noorse leger. Op een dag zag ik een vacature voor recruiter en de baanomschrijving leek me op het lijf geschreven. Ik werd aangenomen en werkte een jaar lang als headhunter. Naast het standaard headhunter-werk coachten we de mensen ook zodat ze hun werk beter konden uitvoeren. Ik vond dit erg interessant en besepte dat ik dit ook prima zelf kon doen.

Heb je dan geen opleiding tot mental coach gevolgd?
Nee, maar ik geloof dat ik

hiervoor mijn hele leven al geleerd heb. Als klein kind was ik vaak alleen, ik was klein, fragiel en we verhuisden veel dus ik was altijd een buitenstaander. Ik heb veel biografieën gelezen, van John F. Kennedy bijvoorbeeld. Ik vroeg me altijd af wat maakt de mensen die bijzonder goed presteren nu zo anders dan de rest, wat doen zij anders dan anderen. Dat heeft me altijd gefascineerd.

En hoe kwam je op Helweek?

Ik ben altijd gefascineerd geweest door de helweken van het leger, een week waarin gekeken wordt of je geschikt bent voor het leger. Ik leerde altijd zo ontzettend veel van één zo'n week, omdat je je tijdens zo'n week tot het uiterste dwingt. Zes jaar geleden besloot ik er een concept van te maken voor Noorse bedrijven. Veel mensen denken dat ze het onderste al uit de kan halen, terwijl ze eigenlijk nog heel veel meer kunnen. Tijdens de helweek leer je hoeveel je eigenlijk kunt doen.

Voor wie is Helweek bedoeld?

Aanvankelijk was Helweek bedoeld voor zakenmensen, maar ik realiseerde me al snel dat het iets is wat we allemaal kunnen gebruiken. Bekijk je leven en bedenkt: wat zou ik kunnen veranderen om beter te worden? Doe dit dan een week lang in extreme vorm. We kunnen allemaal iets leren van een extreme week. Zowel een alleenstaande moeder

met vier kinderen op zoek naar een baan, als een Olympisch atleet die op zoek is naar motivatie, of een CEO van een grote bank die meer tijd aan zijn gezin wil besteden, maar niet minder werk gedaan wil krijgen.

De regels van Helweek zijn vrij streng, moet iedereen zich overal aan houden?

Mijn advies is om je aan al deze regels te houden, maar als iets niet in jouw leven past kun je ze aanpassen zodat ze ook voor jouw leven en jouw doel geschikt zijn. Het is de bedoeling dat je de week zo extreem mogelijk voor jezelf maakt, maar als jij een baan hebt in social media, kan ik me voorstellen dat je geen week zonder social media kunt. Pas de regels aan zodat jij er het meeste uit kunt halen.

Heb je tips om de Helweek te overleven?

Een goede voorbereiding. Wie wil je zijn, wat wil je doen, plan ieder uur van de Helweek tot in de puntjes. Praat met mensen over wat je gaat doen, dit legt druk op jezelf om het daadwerkelijk uit te voeren.

Wat is het bijzonderste verhaal dat je gehoord hebt van een cliënt?

Gisteren kreeg ik een e-mail van een vrouw, vorig jaar deed ze Helweek, een paar maanden geleden werd bij haar kanker ontdekt. Ze vertelde me dat ze ervan droomt ooit nog eens een Helweek te kunnen doen.

ANNEMEREL DE JONGH

Column

ANNEMEREL DE JONGH

Columnist



HELWEEK

Helweek, een week waarin je iedere ochtend om vijf uur 's ochtends naast je bed moet staan, waarop je iedere dag minstens een uur moet sporten, keihard - volgens een strakke planning - moet werken en over je eigen leven na moet denken. Oh ja en je moet iedere avond om tien uur naar bed, maar geloof me, dat laatste is meer 'mogen' dan 'moeten'.

Ik spreek uit eigen ervaring. Anderhalve week geleden deed ik mijn aller eerste helweek, een methode ontwikkeld door de Noorse mental coach Erik Bertrand Larssen. De week is gebaseerd op de helweken uit het leger, die Erik zelf meerdere malen doorliep tijdens zijn jaren in militaire dienst.

Mijn helweek was leerzaam. Tijdens de helweek focus je je op iets dat je graag zou willen veranderen in je leven. Ik wilde graag wat aan mijn social media gebruik doen, want ondanks dat social media een onderdeel is van mijn werk, besteed(de) ik er veel meer tijd aan dan in werkelijkheid nodig was. Ik ontwikkelde een mooi systeem voor mezelf. Ik mocht alleen mijn kanalen checken als ik klaar was met een opdracht en dus niet als ik met een tekst bezig was. Ik was vaak geneigd om mijn iPhone te pakken op het moment dat ik even vast zat in de tekst. Je begrijpt vast wel dat dat zowel mijn tekst als mijn productiviteit uiteindelijk niet tegen goede kwam.'

Vast

'Ik was vaak geneigd om mijn iPhone te pakken op het moment dat ik even vast zat in de tekst. Je begrijpt vast wel dat dat zowel mijn tekst als mijn productiviteit uiteindelijk niet tegen goede kwam.'

Annemerel de Jongh

mijn productiviteit uiteindelijk niet tegen goede kwam.

Natuurlijk ben ik door die ene week niet meteen een ander mens, maar ik heb wel een verandering in gang gezet. Doordat ik gedwongen werd na te denken over hoe ik mijn social media 'probleem' het beste op kon lossen, werd ik me er een stuk bewuster van. En op het moment dat je je bewust bent van wat je fout doet, kun je het veranderen. Ik ben dan ook trots om te melden dat ik tijdens het schrijven van deze column geen enkele keer mijn Instagram gecheckt heb. Niet dat ik niet de neiging gehad heb hoor, maar alle verandering kost tijd.

Recept



Vegan Sushi van Claartje van foodness.nl

Benodigheden (voor 1 persoon)
- 1/2 avocado
- 2 vellen rijstpapier
- 1/4 komkommer
- 2 geraspte wortels
- 25 gram gemengde sla in reepjes gesneden

1 Snijd de avocado in vier parten, en wip de pit eruit. Je hebt maar de helft nodig. Trek voorzichtig de schil van de partjes en snijd de avocado voorzichtig in zo dun mogelijke plakjes.

2 Meng alle ingrediënten voor de vulling (reepjes sla, komkommer en wortel) door elkaar en verdeel het in tweeën. Probeer er mooie gelijkmatige bundeltjes van te maken, dat rolt zometeen makkelijker.

3 Besprenkel een vel rijstpapier met water tot het zo flexibel is dat je het vel kunt rollen.

4 Leg er dakpansgewijs de helft van de plakjes avocado op, zodat je die straks mooi aan de buitenkant ziet zitten. Leg vervolgens het bundeltje met de rest van de vulling op de avocado. Vouw met vochtige vingers de zijken van het rijstpapier naar binnen zodat je het geheel op kunt rollen als een loempia: vorm de vulling op 1/3 van de het vel rijstpapier dat het dichtst bij je ligt, vouw de zijken naar binnen, en rol de loempia van je af dicht tot alle vulling omhuld is met rijstpapier.

5 Serveer met sojasaus en wasabi.