

## Ontspannen inkopen (14-05-2009)



**U herkent het wel: uw agenda staat ram vol en u holt van afspraak naar vergadering. Als inkoper krijgt u een veelvoud aan belangen op uw bord. Dat is vaak spanningsvol. Toch is het zinvol om juist op de belangrijke momenten ontspannen te zijn. Hoe vindt u die ontspanning in uw drukke bestaan? De sportpsychologie biedt uitkomst.**

Mentale training van topsporters vindt plaats aan de hand van het Optimaal Prestatiemodel. Dat bestaat uit vijf onderdelen:

1. Doelen stellen
2. Verbeelding
3. Gedachtecontrole
4. Omgaan met spanning en ontspanning
5. Concentratie en aandacht

De eerste drie onderwerpen zijn reeds in eerdere columns behandeld. Nu is nummer 4 aan de beurt.

### **Handdoek over je hoofd**

Bij tennisers zie je het mooi. Tussen de games door zitten ze naast het veld, drinken wat, nemen een klein hapje banaan en gooien dan de handdoek over hun hoofd. Zij weten dat ze zichzelf even moeten ontspannen. Onder die handdoek laten ze alles van zich afglijden. Zodra die handdoek verdwenen is, staan ze er weer. Klaar voor de volgende game. Dit moment van ontspanning kiezen zij heel bewust. Het geeft hen de kracht om daarna weer optimaal te presteren.

### **Herken belangrijke momenten**

Ontspanning is vooral vereist op belangrijke momenten. Voor u als inkoper zijn dit momenten waarop uw toegevoegde waarde voor de organisatie zichtbaar is. Afspraken waaruit blijkt dat u uw werk succesvol doet. Denk bijvoorbeeld aan een contractverlenging van een belangrijke leverancier, een conflict met een producent of de kans om de inkoopafdeling bij de directie op de kaart te zetten.

### **Ontspan op eigen wijze**

Nu de bepalende momenten helder zijn, is het de kunst om bewustwording te creëren over (ont)spanning. Wanneer bent u gespannen en ontspannen? Waaraan merkt u dat? Door antwoord te geven op deze vragen krijgt ieder individu inzicht in zijn voorkeuren. Zo weet hij hoe hij het best naar het volgende moment toe kan leven. Ik vind het bijvoorbeeld erg fijn om goed voorbereid te zijn voor een belangrijk gesprek. Ik zorg dat ik die dag geen andere spannende afspraken heb en dat ik geen last heb van de file. Ik neem de tijd. Dat helpt mij om dat ene moment ontspannen in te gaan. Om dán te pieken.

### **Gebruik handvatten**

Wat ook helpt om ontspanning te vinden is jezelf verder ontwikkelen. Volg een training over iets dat u spannend vindt. Of koop een boek. Dat geeft u handvatten en gegarandeerd meer rust bij de volgende bespreking of presentatie. Ik heb het zelf gemerkt na de cursus 'onderhandelingen'. De weken erna ging ik als een speer. Ik kan het u zeker aanraden.