

A portrait of David de Kock, a man with shoulder-length blonde hair and a beard, wearing a dark blue button-down shirt and patterned trousers. He is standing outdoors in front of a blue-tinted glass wall, smiling slightly with his hands in his pockets.

# *Elke dag succes, de wereld volgens David de Kock*

*'Het is onze morele plicht om in een land als Nederland het beste van ons leven te maken en anderen bij te staan.' David de Kock gebruikt coaching bij het waarmaken van dit ideaal. 'Bij iedereen is een basis aanwezig om tot bloei te komen en te worden wie men in essentie is.'*

Tekst: Ad Bergsma  
Fotografie: All Is Amazing

**E**en goede vriend en collega kreeg kanker. David de Kock begon met hem voor het eerst in zijn leven te spreken over de dingen die er op een diep niveau echt toe doen.

De vriend vroeg of David door zou willen gaan met leiding geven aan zijn succesvolle marketingbureau, als hij wist dat zijn dagen geteld zouden zijn. Het maakte David bewust dat hij leuk werk had, maar dat het hem niet werkelijk vervulde. Later kwam het verzoek van de vriend om op de begrafenis zijn laatste woorden voor te lezen. David maakte de envelop open en las de aanwezigen de afscheidsboodschap van zijn vriend voor. 'Sterf niet met mij.' David nam deze woorden ter harte. Hij zou zich niet verliezen in rouw, maar de energie gebruiken om meer zijn hart te volgen. 'De meeste mensen proberen op de ingeslagen weg voort te gaan totdat de pijn te groot wordt. Zij veranderen als het niet meer anders kan, maar mijn vriend heeft mij geleerd dat het onnodig is om daarop te wachten.'

David stichtte samen met Arjan Vergeer 365 Dagen Succesvol met als ambitie Nederland het meest gelukkige land van de wereld te maken. Ze doen dat met enorm succes. Van hun boek zijn meer dan 80.000 exemplaren verkocht. De online community bloeit en de aanmeldingen voor seminars lopen storm. Hoe dat allemaal aangepast moet worden door de coronacrisis is op het moment van het interview onduidelijk. Wel zeker is dat de mannen zich niet uit het veld laten slaan. Ze gebruiken hun website om gratis behulpzame ideeën te verspreiden. En nog voor de coronacrisis op zijn hoogtepunt is, laten ze de bezoekers van de website weten dat het streven niet moet zijn om zo snel mogelijk terug te keren naar de oude manier van leven. 'Laten we in plaats daarvan zoeken hoe we wezenlijke verbeteringen kunnen doorvoeren.'

David de Kock vertelt dat de meest gestelde vraag bij interviews is of 365 Dagen Succesvol niet te veel belooft of te weinig compassie heeft met mensen bij wie het tegenzit. 'Onze boodschap is niet dat het leven elke dag holadijee is. Wel stellen we consequent de vraag hoe je je verhoudt tot het leven. Slachtoffer zijn is een keuze. We kunnen er niet onderuit dat

we geen invloed hebben op sommige gebeurtenissen, maar je kiest er vervolgens wel zelf voor om af te haken en je dagen in verlaagd bewustzijn door te brengen met een verslaving, porno of Facebook. Als je daarvoor kiest, moet je dat zelf weten, maar wij zullen je op het achterliggende patroon wijzen. Het is jouw leven en van niemand anders. Je moet zelf je shit oplossen. Deze houding betekent niet dat je de realiteit moet vervormen door er op een positieve manier tegenaan te kijken. Vechten tegen de realiteit heeft evenmin zin als vechten tegen het weer. Maar als je slachtofferschap wil doorbreken, moet je om te beginnen herkennen wat je eigen aandeel daarin is.'

*Als je slachtofferschap wil doorbreken, moet je om te beginnen herkennen wat je eigen aandeel daarin is.*

De misverstaander kan hier gemakkelijk in lezen dat David een neoliberale ratrace voorstaat, waarin iedereen het op eigen kracht moet uitzoeken. 'Juist niet. In mijn werk heb ik bijvoorbeeld te maken met de vele mensen in de zorg of in het onderwijs die te maken krijgen met een burn-out. Als coach sta ik ze bij met het vinden van een andere weg. Ik ontmoet daarbij veel sceptis. "O, daar heb je weer zo'n coach." Of "Het moet niet gekker worden, de ene helft van Nederland is coach en staat de andere helft bij." Ik geloof juist ten diepste dat de wereld zoveel mooier zou zijn, wanneer mensen beter begeleid worden.'

David neemt zichzelf als voorbeeld: 'Mijn vrouw en ik hebben een heel fijne relatie, maar we gaan al jarenlang elke zes weken samen naar relatietherapie. Het is best een eind bij ons vandaan en het kost elke keer € 400 euro, dus in de auto ernaartoe zeggen we vaak tegen elkaar dat we het toch goed hebben samen. Is het wel nodig hiermee door te gaan? Op de terugweg is de stemming omgeslagen. Wat was dit leerzaam. Hier moe-

ten we echt wat mee. Het maakt veel duidelijk als andere mensen meekijken. De laatste keer zei ik tegen mij vrouw dat ik het verschrikkelijk vind dat zo weinig mensen hier zo weinig toegang toe hebben. Of zou men het de investering in tijd en geld niet waard vinden?’

*‘Ik geloof juist ten diepste dat de wereld zoveel mooier zou zijn, wanneer mensen beter begeleid worden.’*

Coaches zijn volgens David niet alleen nodig, vanwege hun kennis die ze hebben. Hij zelf bedient met 365 Dagen Succesvol online honderdduizenden Nederlanders met online advies over levensvragen en zijn vrouw werkt als relatietherapeut. ‘Mijn vrouw is precies zo geschoold als onze therapeut, maar de moeilijkheid is dat wij het net als iedereen moeilijk vinden om naar onszelf te kijken. De ander ziet je beter, omdat je zelf de enige bent van wie je het hoofd niet kan zien. Je hebt je eigen verdedigingsmechanismen en ego en je bent juist van je partner niet altijd geneigd iets aan te nemen. Wat je zelf over je partner zegt, heeft eigenlijk altijd meer te maken met wie je zelf bent, dan met de ander. De blik van de buitenstaander helpt ons om het gedoe te overstijgen en eerlijk te kijken naar wat speelt.’

Het thema dat bij de laatste relatietherapie aan de orde kwam, was het aanstaande huwelijk van David en zijn vrouw (het wordt voltrokken tussen de datum van het interview en het verschijnen van dit magazine). ‘We zijn al dertien jaar samen en hebben het goed met onze drie kinderen. Ik aarzelde dan ook niet om de *commitment* aan te gaan, maar tijdens de therapie hebben we wel besproken dat het huwelijk voor mij een groot ding is. Het gaat er niet om of mijn vrouw wel leuk genoeg is, maar de onzekerheid of ik dit wel waar kan maken. Achter het succes schuilt er in mij toch een onzeker jongetje dat zich afvraagt of ik de moeite waard ben om van te houden.’ De pessimist zou kunnen concluderen dat zelfs een coach die met een relatietherapeut trouwt ook gewoon ploetert in relaties en met het leven. David: ‘De andere kant van de zaak is dat het helpt om dit met elkaar te bespreken. Het maakt ons gevoeliger naar elkaar toe, het verzacht en het versterkt onze verbintenis.’

## Vaardigheden trainen

Heel veel problemen en ellende zouden voorkomen kunnen worden door coaches in te zetten voor goede raad en reflectie. David: ‘Onlangs kwam ons kind thuis uit school met de vraag, wanneer wij nu eigenlijk uit elkaar zouden gaan. Het is nu in Nederland al zo dat de helft van de eerste huwelijken strandt en zestig procent van de tweede. Natuurlijk is een relatie onderhouden niet eenvoudig, maar ik ben ervan overtuigd dat veel uitzichtloze kilte voorkomen kan worden als mensen ondersteund worden bij het verwerven van de noodzakelijke vaardigheden.’

*Mensen worden leuker als ze naar zichzelf beginnen te kijken.*

‘Mijn punt is dat mensen leuker worden als ze naar zichzelf beginnen te kijken. In een relatie helpt dat bij het tegengaan van *acting out*. Als er toch wat scheef loopt, maak daar dan geen drama van. Ik heb van de therapie geleerd mijn relatie op te vatten als bestaand uit drie entiteiten. Ik, mijn vrouw en de ruimte daartussen. De relatie als derde partij binnen ons verbond is een *sacred space*, die nog belangrijker is dan ikzelf. In die ruimte heerst oordeelloosheid en die wordt door ons allebei gekoesterd. Ik zorg er tegenwoordig bijvoorbeeld voor dat ik niet meer zo uitgeput thuis kom en alleen nog maar op de bank kan hangen. Al mijn energie investeren op mijn werk, gaat niet samen met het koesteren van de relatie. Ik ben een leuker mens geworden door de begeleiding die ik heb gekregen.’ Het probleem in onze maatschappij is volgens David dat we veel te veel leren met *trial-and-error*. ‘Als we solliciteren, dan doen we maar wat en we moeten zelf zien hoe we onze eigenwaarde in stand houden als we te maken krijgen met een afwijzing. Dan is het toch handiger om een sollicitatietraining te volgen? Coaches zijn er om mensen vooruit te helpen bij belangrijke beslissingen in het leven over mentale en fysieke fitheid, relaties, werk en geld. Als je snapt hoe een aantal basismechanismen werken en je enkele eenvoudige vaardigheden onder de knie krijgt, dan word je ineens wel aangenomen.’



*'Je bent nog niet direct  
een goede hartchirurg  
als je zelf een hartaanval  
hebt doorgemaakt.'*

David twijfelt ook niet aan coaches die zelf zijn vastgelopen met bijvoorbeeld een burnout en die hun herstel vervolgens gebruiken om als voorbeeld te dienen voor anderen. 'Ik heb weleens in een interview op de radio gezegd dat je nog niet direct een goede hartchirurg bent als je zelf een hartaanval hebt doorgemaakt. Om goed te zijn in je vak heb je meer nodig dan ervaringsdeskundigheid. Aan de andere kant zijn we al een heel eind op weg als we tijd nemen voor introspectie en intervisie. Het is heel wat waard als een ervaringsdeskundige een klant een hart onder de riem kan steken door te laten zien dat hij een bepaalde situatie goed te boven is gekomen. Ik denk dat dit soort coaches onderdeel zijn van een hele positieve ontwikkeling richting een verhoogd bewustzijn. Steeds meer mensen beseffen waarom de dingen gaan zoals ze zijn en daar iets aan veranderen. De grap is natuurlijk dat we allemaal denken dat we uniek zijn, terwijl we met een universele dynamiek te maken hebben. Zo'n besef brengt je snel op een helend pad.'

### Weerstand tegen het succes

De weerstand tegen deze boodschap, wijt David aan de tijdgeest. 'Het negatieve scoort beter. Als iemand pleit voor de kunst van het ongelukkig zijn, dan trekt dat veel meer aandacht dan een coach die mensen bijstaat met het zoeken van verbinding en die bijdraagt aan geluk. We hebben ons eigen programma van 365 Dagen Succesvol laten onderzoeken. Dat was in de tijd dat

we nog 150 deelnemers hadden, dus ik weet niet of het onderzoek nog steeds relevant is nu er 1.500 per keer meedoen. Wat bleek was dat de deelnemers na een jaar gelukkiger waren dan de mensen in de controlegroep.'

'De weg er naartoe was echter niet gemakkelijk. Als je bij jezelf naar binnen kijkt, kom je eerst ook minder aangename dingen tegen. Dit kan ertoe leiden dat mensen willen afhaken, maar ja, ze hebben betaald en gaan dan toch maar aan het werk. Het loont, want na een jaar gaat het beter. Daarbij maakt het weinig uit welk doel je voor jezelf stelt. Ik wilde de nummer één worden met onze onderneming, maar mijn moeder maakte een soortgelijk proces door, toen ze besloot dat het voor haar het belangrijkste werd een fijne oma te zijn. Ze is toen vervroegd met pensioen gegaan om haar verlangen waar te maken. Coaching werkt als je mensen niet alleen kennis aanbiedt, maar echt laat ervaren hoe het voor hen werkt.'

Het optimisme van David staat in schril contrast met de mensen die de meeste aandacht krijgen in de pers. De organisatie-deskundigen Cederström en Spicer maakten bijvoorbeeld een veelbesproken boek over het jaar dat zij besteedden aan zelfverbetering. Een jaar lang haalden ze alles uit de kast. Ze probeerden medicatie uit om hun concentratie te verbeteren, gingen gewichtheffen, gebruikten een fitbit om hun slaap- en waakritme te optimaliseren, geheugentechnieken, traiden het aantal orgasmes dat ze in korte tijd konden beleven, enzovoort.



HET  
COACHHUIS

# De juiste sfeer voor het professionele gesprek

Bent u coach, trainer, therapeut, mediator of een andere professional die zijn of haar klanten in een representatieve ruimte wil ontvangen?

Het Coachhuis biedt in heel Nederland sfeervolle spreekkamers en groepsruimtes, flexibel te huur en tegen een aantrekkelijk tarief. Onze meer dan 100 locaties staan garant voor een rustige en professionele ontvangst van uw klant. U kunt eenvoudig zelf online uw boekingen maken.

Meer weten: kijk op [www.hetcoachhuis.nl](http://www.hetcoachhuis.nl)  
of mail uw vraag naar [info@hetcoachhuis.nl](mailto:info@hetcoachhuis.nl).



Na dat jaar waren ze enkele hoogtepunten rijker, maar wat ze vooral hadden geleerd was dat ze nog ver weg waren van 'volmaakt'. David is niet erg onder de indruk. 'Waarschijnlijk hebben ze onderweg veel lol gehad.' Raak, want hun boek is inderdaad hilarisch.

*'Met zo'n coach haal je eigenlijk je vader en moeder weer in huis.'*

Na enig aandringen vertelt David dat er voor hem twee redenen zijn om wel kanttekeningen te plaatsen als het om coaches gaat. 'In de eerste plaats ga ik niet graag naar plekken waar men het pretendeert te weten. Het wringt bijvoorbeeld als een

ondernemerscoach zelf nog nooit een bedrijf van binnen heeft gezien en dan met boekenwijsheid aankomt om mij op het juiste spoor te zetten.' De tweede aarzeling heeft David bij coaches die hun rol uit het oog verliezen. 'Je ziet weleens dat een businesscoach eigenlijk op de stoel van de bestuurder gaat zitten. Je helpt mensen dan niet, maar maakt ze afhankelijk. Met zo'n coach haal je eigenlijk je vader en moeder weer in huis.'

Coaches hebben zelfverzekerde bescheidenheid nodig. David: 'Het is goed als je weet wat je kan en welk verschil je kunt maken. Verder zeg ik vaak tegen coaches die om raad vragen dat ze moeten beseffen in welke business ze zitten. Als je coach bent, maar er komt geen kip naar je praktijk, dan ben je eigenlijk geen coach, maar sta je voor de commerciële uitdaging van het klanten werven. Je moet dan niet je coachvaardigheden vergroten, maar je verkooptechnieken.'

