

Lang leve de BURN-OUT!

Entrepreneurs, sporters, avonturiers. In een nagelnieuwe serie portretten we kerels die door hun daden en ideeën tot nadenken stemmen en, dat vooral, inspireren! Arko van Brakel, succesvol serie-entrepreneur, internetmiljonair en motivator, bijt de spits af.

John van Schagen

Arko van Brakel, ruim twee meter lang, één van de eerste internetmiljonairs die Nederland kende. Tegenwoordig eigenaar van advies- en trainingsbureau Nieuwe Helden. Met het motto *Work Hard, Play Hard* buffelde hij zich in de jaren negentig naar de miljonairsstatus, op de drempel van 2010 heeft hij er *Rest Hard* aan toegevoegd. Tien jaar geleden ging het namelijk helemaal mis met de tot dan toe zo succesvolle entrepreneur. “Ik had twee ondernemingen waarvoor ik als directeur en aandeelhouder verantwoordelijk was: de provider Euronet en het trainingsbureau in interactieve media PuntEDU. Die groeiden allebei als kool, maar brachten ook elk hun eigen problemen met zich mee. Euronet waren we aan het verkopen, een emotioneel en rationeel vermoeiend proces, terwijl de reguliere business gewoon doorging. Ik probeerde balans te vinden door veel te sporten en richtte thuis een goed geoutilleerde fitnessruimte in. Ging ik na mijn werk rond middernacht fanatiek aan krachttraining doen, of een workout op de hometrainer. Feitelijk benutte ik elke minuut van de dag. Ik sliep vaak niet meer dan vier uur. Mijn leven was compleet uit balans. Vermoeidheid merkte ik alleen niet op, omdat de spanning van het ondernemen zoveel adrenaline in me losmaakte dat ik stuiterend door het leven ging. Totdat het helemaal misliep. Een burn-out! Ik dacht dat alleen andere mensen dat kon overkomen.”

DUIKTRIP

Om spirit en energie te tanken, besloot Van Brakel om tijdelijk naar Aruba te verkassen. Het aangename klimaat en de gemoedelijke Caribische sfeer brachten hem er langzaam weer bovenop. “Toch was ik af en toe nog behoorlijk depressief. Ik maakte me vooral



CRUX!

“Veel mensen zijn bezig met urgente belangrijke dingen. Of erger nog: met urgente niet belangrijke dingen. Waanzin! Eigenlijk zou je altijd druk moeten zijn met niet urgente belangrijke dingen. Als het namelijk urgent is, dan heb je te laat het belang ergens van ingezien.” - Arko van Brakel

zorgen of ik ooit nog op mijn oude niveau zou komen. In die periode ging ik regelmatig op duiktrips. Tijdens één daarvan kwam ik een Amerikaanse *investment banker* tegen die me vertelde dat hij wel drie burn-outs had gehad. ‘Maar ik heb mijn lesje geleerd’, zei hij. ‘Vanaf nu doe ik alles honderd procent.’ Ik begreep hem eerst niet. Dat had ik immers ook altijd gedaan en toch ging het mis. Maar ik was één aspect vergeten. Work hard, play hard én rest hard. Dat advies geef ik nu ook aan iedereen die succes wil realiseren. Als ik een training moet geven, dan ga ik daar honderd procent voor. Ik focus me helemaal op datgene wat op die dag het belangrijkste is. Dat wissel ik dan weer af met keihard sporten, hét aangewezen middel om te bereiken dat je succesvoller, gezonder en effectiever wordt. Op die momenten maak je je hoofd leeg zodat er ruimte ontstaat voor creativiteit en relativering. Daarnaast zorg ik voor voldoende slaap en zit ik soms een hele dag in de sauna. Telefoon niet mee, even de batterij opladen. Alleen maar focussen op het nu. Voor alles wat niet goed gegaan is of je een gejaagd gevoel geeft mag dan even geen plek zijn in je hoofd.”

FOCUS

Volgens Van Brakel moeten we in Nederland af van het idee om de burn-out als nederlaag te beschouwen. “Het heeft mij juist geholpen mijn leven weer in balans te brengen. Mensen moeten zich realiseren dat je fouten mag maken. Vaak zijn ze daar zó bang voor dat ze zich daar onbewust op focussen. Zoals als: pas op, een valkuil! Nou, grote kans dat je er dan juist inloopt. Je taalgebruik en aandachtsgebieden bepalen die focus. Steek je energie in het bereiken van een doel en grote kans dat je dat doel ook echt gaat bereiken.” Als motivator is Van Brakel één van de meest gevraagde sprekers van Nederland. Hij schotelt ondernemers, managers en studenten zijn visie op een succesvol en gelukkig leven voor. Daarbij gaat het in eerste instantie niet om het scoren van extra omzetcijfers of roem. “Je moet jezelf als ondernemer of individu hogere doelen in het leven stellen. Doe je dat goed, dan volgt het commerciële succes vanzelf. Het helpt je bovendien met bepalen wat wel en niet belangrijk is in het leven. Mijn doel is om Nederland ondernemend en innovatief te maken. Dat is tijdloos en altijd richtinggevend. Het interessante is dat werk daardoor nooit als werk voelt. Ik heb het altijd naar mijn zin, verdien genoeg en maak me geen zorgen. Ik adviseer iedereen: ga leven naar je passies en steek juist dáár tijd in. Dan komt het succes vanzelf.”

Naam: Arko van Brakel
Leeftijd: 41
Beroep: Trainer/motivator
Carrièreverloop: Oprichter Euronet en PuntEDU
Huidig bedrijf: Nieuwe Helden, training en advies
Kantelmoment: burn-out
Motto: “Work hard, play hard, rest hard!”

