

COLUMN

Marco Hoogerland,
oprichter talentenacademie Den Bosch

Marco Hoogerland, Zeeuw van geboorte, oprichter talentenacademie in Den Bosch, begeleidt sporters en bedrijven fysiek en mentaal. Woont met vrouw Marianne, dochter Lucia, zoon Tom en de pasgeboren Krissy in een vrijstaande nieuwbouwwoning in Rosmalen.

WAT BETEKENT ENERGIE VOOR JE?

Energie is passie, doen waar je goed in bent, wat je leuk vindt. Als onze mensen goede prestaties behalen, haal ik daar energie uit. Veel mensen besteden hun energie aan verkeerde dingen, vastgeroeste patronen, conflicten, angsten, politieke spelletjes, en gebruiken hun talenten niet. Daardoor raak je energie kwijt. De basis van mijn werk is: mensen laten zien dat ze zelf die patronen kunnen doorbreken. Door hun leefstijl en hun kijk op de wereld te veranderen, door ze zelf het heft in handen te laten nemen.

“Energie is passie, doen waar je goed in bent, wat je leuk vindt.”

Voor mijzelf betekent het eerlijk zijn, naar je gevoel luisteren, keuzes maken en risico's nemen.

BEN JE ENERGIEBEWUST?

Ja, door rekening te houden met een aantal zaken. Voldoende slapen, al is dat met de baby nu wat minder. Bewegen, voeding, sociale contacten, uitdagingen zoeken, dat zijn allemaal



hersteltechnieken. Door verving neemt je energie af, je moet jezelf scherpe doelen stellen om te voorkomen dat je inkakt. Moeilijke cases of uitbreiding van onze diensten geven mij de energie om te knallen. En je moet een balans vinden tussen zakelijke doelen en persoonlijke waarden. Ik ben altijd op woensdag vrij voor de kinderen. In deze 24-uursmaatschappij moeten we veel bewuster met onze energie omgaan. Je hoeft geen monnik te zijn: er zijn veel manieren om fit te worden. Maar wij zijn veel te veel bezig met onszelf opfokken, met niet goed doen, in plaats van trots zijn op wat we wèl goed doen. Ik noem dat positief egoïstisch: zorg dat het goed gaat met jou, dan kan je ook goed voor anderen zorgen.

EN THUIS?

Naar mijn kinderen toe ben ik erg energiebewust. Ik zorg ervoor dat

ik niet chagrijnig thuis kom. Frustraties kwijt, telefoon uit. In het huishouden? Nou... ik heb net een enorme naheffing gehad van ons energiebedrijf. We hebben vorig jaar een gaskachel aangeschaft en die verbruikt nogal wat. Zo'n rekening maakt je wel bewuster. Maar je hebt die kachel voor de gezelligheid, dus hij gaat niet uit: het sociale aspect gaat dan toch boven de rest.

WAT BETEKENT ZEELAND VOOR JE?

Ik blijf natuurlijk een Zeeuw, ik heb er vrienden en familie. Ook bij DELTA. Ik vind er echte hartelijkheid, trouw, loyaliteit. En verder het strand, de zee, surfen, zeilen, fantastisch! Maar om er te wonen is het gewoon te ver weg. Ik reis door het hele land en vanuit Brabant gaat dat net wat makkelijker. En ik heb een Brabantse vrouw en die krijg je hier niet weg, hè? ///