

<b>INTRO</b>	<b>9</b>
Monza – 6 mei 2017	10
Waarom dit boek nu?	12
Sneller, beter, meer	12
Wie is Wim en waarom ben ik coach?	15
Wie is Sven en hoe werken we samen?	17
Wat wil ik en wat wil ik niet?	18
Focus en doorzetten	20
<b>HOOFDSTUK 1 – De PACE-filosofie</b>	<b>23</b>
Zelfkennis, zelfbeeld, zelfvertrouwen	24
Zelfkennis en authenticiteit	24
Zelfbeeld	25
Zelfvertrouwen	25
De filosofie van Epicurus	26
Het epicurisme in een modern kledingje: PACE	28
PACE-symbolen	28
De startknop	29
De pauzeknop	30
Yin en yang	31
Focus	32
De basisprincipes van PACE	33
Energie, kracht en intelligentie op drie niveaus	34
Het moet steeds sneller: tempo en PACE	36
Het moet steeds beter: kwaliteit en ACE	37
<b>HOOFDSTUK 2 – Het PACE-model: FOCUS</b>	<b>43</b>
Een systeem om de batterijen op te laden	44
Luister naar jezelf	44
Luister naar anderen	45
Het denkmodel	48

**HOOFDSTUK 3 – Het PACE-model: 9 speelvelden****51**

Inzoomen op PRESTEREN	52
Drie rationele energiebronnen	52
Drie emotionele energiebronnen	61
Drie fysieke energiebronnen	68
Inzoomen op PLEZIER	76
Uitzoomen op PAUZEREN	77
Yin en yang	77
Pauzeren en energiemangement	81
Uitzoomen op PIJN	83

**HOOFDSTUK 4 – PACE in de praktijk met het B<sup>3</sup>-model bewust – beslis – beweeg****85**

Plezier in presteren	86
Bipolair?	87
Bewegen: actie	89
B <sup>3</sup> -handleiding	91
Bewustzijn, beslissen, bewegen	91
Beweeg op drie energieniveaus	95

**HOOFDSTUK 5 – B<sup>3</sup> en PACE dag in dag uit****97**

Stress en burn-out: slim energiemangement	98
De rol van de leider	98
Burn-out: van probleem naar oplossing	99
Falen: een schande?	103
Faalangst: blokkerende factor of accelerator?	103
De schoonheid van imperfectie	104
Faalwinst	105
Spreeken voor publiek	107
Spreekangst – glossophobia – sprekerspijn	107
Acht tips	108
Kwetsbaar leiderschap	109
PACE als motivatiemodel	111
Wat motiveert meer?	111
Pijn en motivatie	112
Focus op plezier en motivatie	114



**HOOFDSTUK 6 – Toolbox met handleiding****117**

Opladen via ratio en emo	118
Opladen via fysio	119
<b>T1. Kickstart: Het PACE-scorebord</b>	119
De snelste weg naar controle	119
Drie scoreborden	121
<b>T2. Ademfocus</b>	125
Standaardoefening: $4 + 2 + 4 = 10$	125
Ademfocus voor gevorderden: $6 + 2 + 7 = 15$	125
Ademfocus in 10 seconden	126
<b>T3. Mantra</b>	126
<b>T4. Kijk in de spiegel</b>	128
<b>T5. De juiste vragen stellen</b>	129
Actief luisteren	130
Laat de anderen uitpraten	131
<b>T6. De kunst om vooruit te denken</b>	132
Nadenken, piekeren, doordenken	132
Schaken, schakelen en vooruitdenken	133
<b>T7. Positief taalgebruik trainen</b>	134
Niet vallen	134
Trainen op constructief denken en communiceren	136
Taal is de sleutel van de schatkist	136
Poëzie	137
<b>T8. Focus op eenvoud</b>	140
<b>T9. Visualisatie</b>	141
Beelden terugzien	141
Beelden vooruitzien	143
<b>T10. Alles opnieuw in vraag stellen</b>	145
<b>T11. Pijntijd</b>	146
Pijntijd verkorten	146
Focus op moed	147
Omgaan met pijn	147
<b>T12. Fysieke training</b>	149
Focus op presteren en focus op pauzeren	149
Oude patronen doorbreken met nieuwe rituelen	150
Tuinieren, sporten, wandelen, lui zijn	152
Uitstralen en instralen	153
<b>Conclusie</b>	154



**OUTRO**



**155**

Garantie	156
Bewust	156
Beslis	156
Beweeg	156
Van PACE naar PEACE	157
Hoger doel: van PACE naar PEACE	157
Hoger doel opschrijven	159
Missie opschrijven	159
Huiswerk	161
Inspiratiebronnen	162
Boeken	162
TED Talks	163
Weblinks	163
Epiloog	165
Dankwoorden	166

