

AQ

Adaptieve intelligentie

Leesexemplaar

AQ

ADAPTIEVE INTELLIGENTIE

LICHTER LEVEN, SLIMMER WERKEN

Rudi Francken & Tim Vermeire

P E L C K M A N S

© 2021, Rudi Francken, Tim Vermeire en Pelckmans uitgevers nv
pelckmansuitgevers.be
Brasschaatsteenweg 308, 2920 Kalmthout, België

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veeveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, op welke wijze ook, zonder de uitdrukkelijke voorafgaande en schriftelijke toestemming van de uitgever, behalve in geval van wettelijke uitzondering. Informatie over kopieerrechten en de wetgeving met betrekking tot de reproductie vindt u op www.reprobel.be.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced, stored or made public by any means whatsoever, whether electronic or mechanical, without prior permission in writing from the publisher.

Bij de samenstelling van AQ: *Adaptieve intelligentie* hebben wij teksten en illustraties ontleend waarvan wij de bron niet hebben kunnen achterhalen. Mogelijke rechthebbenden kunnen zich tot de uitgever wenden.

Omslagontwerp: Tinxz
Vormgeving: Crius Group
Auteursfoto p. 230: © Jokko

D/2021/13955/2
ISBN 978 94 6337 217 6
NUR 800

pelckmansuitgevers.be



pelckmansuitgevers.be



[PelckmansUitg](https://twitter.com/PelckmansUitg)



[pelckmansuitgevers](https://www.instagram.com/pelckmansuitgevers)

INHOUD

<i>Voorwoord</i>	9
<i>Dankwoord</i>	13
Inleiding: What the bleep is AQ?	15
Hoofdstuk 1 Energie	29
1 Herken jij dit?	29
2 Wat is Energie?	31
3 Wat speelt er hier?	33
4 De fundamente	37
5 Aan de slag	46
6 Conclusie: Levenslang vol energie	67
Interview Dixie Dansercoer	68
Hoofdstuk 2 Essentialisme	73
1 Herken jij dit?	73
2 Wat is Essentialisme?	75
3 Wat speelt er hier?	78
4 De fundamente	83
5 Aan de slag	91
6 Conclusie: Essentialisme voor meer richting en diepe voldoening	100
Interview Dieter Coppens	104
Hoofdstuk 3 Focus	109
1 Herken jij dit?	109
2 Wat is Focus?	111

3	Wat speelt er hier?	115
4	De fundamenten	122
5	Aan de slag	128
6	Conclusie: Van afleiding naar leiding	138
	Interview Raf Walschaerts	140
	Hoofdstuk 4 Balans	145
1	Herken jij dit?	145
2	Wat is Balans?	146
3	Wat speelt er hier?	149
4	De fundamenten	152
5	Aan de slag	159
6	Conclusie: In balans op en naast je werk	175
	Interview Ozanne Mertens	178
	Hoofdstuk 5 Groeimindset	183
1	Herken jij dit?	184
2	Wat is een Groeimindset?	185
3	Wat speelt er hier?	190
4	De fundamenten	194
5	Aan de slag	203
6	Conclusie: Een positieve kijk op verandering en groei	216
	Interview Marc Herremans	218
	Besluit	225

VOORWOORD

- *Saskia Van Uffelen (Inetum Corporate Vice-President Benelux / Digital Champion Belgium EU Governing Board Digital Skills and Jobs)*

Hoelang kun jij het nog rekken? Hoelang kun jij je leven nog managen zonder dat je iets fundamenteels verandert? We leven in een digitaal tijdperk dat een nieuwe aanpak vereist, een nieuw model en vooral veel durf. Durf om via persoonlijke levenskeuzes mee te bouwen aan een andere maatschappij, een maatschappij klaar voor ieder van ons maar zeker voor de volgende generatie.

Welzijn en welvaart hoeven voor mij geen tegengestelden te zijn. Gelukkige medewerkers werken met meer inzet. Positieve bedrijfsresultaten dragen bovendien bij aan de economie, de werkgelegenheid en continue salarissen. Met bedrijfswinst kun je veel meer doen dan enkel de bestaande aandeelhouders plezieren.

Vandaag botsen mensen, bedrijven en overheden tegen de limieten van welvaart en welzijn aan. De oplossing is een transitie: een structurele verandering of transformatie van onze modellen. Zo'n structurele verandering is allesomvattend. Doordat deze verandering alle onderdelen van onze maatschappij raakt en overal tegelijk moet gebeuren, staan we samen voor een aartsmoeilijke opgave.

Mensen zijn de oplossing, maar soms ook het probleem. Hoezo? Punt één: mensen zijn moe door de continue impulsen, snelheid en overdaad aan informatie van de digitale wereld. Zij hebben weer een doel nodig. Punt twee: ondanks de vermoeidheid moeten mensen toch hun eigen leven in handen nemen. Mensen moeten opnieuw leren om verantwoordelijk te zijn voor hun eigen leven, hun eigen carrière. Een omgeving kan een kader creëren en mensen kansen geven. Als de mensen die kansen zelf niet grijpen en ze niet integreren in hun levensplan, dan zijn die kansen zinloos.

Ik ben er voorstander van dat iedereen CEO wordt van zijn of haar leven. Als jij niet zelf je toekomst in handen neemt en nadenkt over je toegevoegde waarde – extra kwaliteiten boven op je beroepservaring – dan heb je binnenkort een probleem. Hoe ga je er zonder deze toegevoegde waarde voor zorgen dat je lokaal relevant blijft?

Wat zijn die competenties voor de toekomst dan? Wat zijn die Digitale Skills? Het klopt natuurlijk dat we experts nodig hebben: profielen die kunnen programmeren, de veiligheid van data kunnen beheeren en de technische kant van artificiële intelligentie in de vingertoppen hebben. Maar naast deze technische profielen hebben we ook mensen nodig die kunnen communiceren in deze nieuwe wereld, mensen sectoroverschrijdend kunnen laten samenwerken en nieuwe innovatieve businessmodellen kunnen uitschrijven met aangepaste financiële objectieven.

Bovendien moet iedereen voor zichzelf terug werken aan een persoonlijke harmonie tussen welzijn en welvaart, en dus het vermogen ontwikkelen om je aan te passen aan veranderende omstandigheden. AQ is dé kerncompetentie van de eenentwintigste eeuw en helpt je om krachtadig in het leven te staan, stabiel en tegelijk flexibel. Een sterk AQ stelt je in staat om performant, veerkrachtig én met meer voldoening te leven, op én naast het werk.

Tim en Rudi vatten dit heel goed samen: “Een wendbare, alerte, ambitieuze en energieke manier van leven met de juiste focus op de juiste dingen. Een serene manier van leven, zonder overconsumptie en zonder onze persoonlijke harmonie te verliezen. Een leven met een open geest als basis voor zowel onze professionele ambities als ons privégeluk. Een simpeler leven, maar wel een leven waarin we dingen bereiken die we echt willen bereiken. *Mens sana in corpore sano* in de eenentwintigste eeuw.

Minder dingen, minder druk, minder cortisol, minder afleiding, minder willen. Méér balans, méér energie, méér focus, méér leiding, méér veerkracht, méér groei.

Een juiste balans van zowel minder als méér. We scherpen ons aanpassingsvermogen aan en vergroten onze adaptieve intelligentie (AQ).

AQ geeft je aanpassingsvermogen weer. Het is een nieuw concept en is dé differentiator tot een kwaliteitsvol leven in de eenentwintigste eeuw.

Adaptief intelligent zijn wil niet zeggen dat je je altijd aanpast maar wel dat je weet wanneer dit nodig en zinvol is. Het gaat dus zowel over het realiseren van stabiliteit als flexibiliteit.

In het verleden was er reeds veel aandacht voor het belang van ons IQ (intelligentiequotiënt, lees vakkennis) en vanaf de industriële en technologische revolutie werd EQ, het emotionele-intelligentiequotiënt, in de schijnwerpers geplaatst (lees soft skills ten voordele van relationele verbinding en samenwerking). In de huidige digitale revolutie en continue transformatie zijn IQ en EQ niet langer toereikend. De druk die we allen ervaren in dit nieuwe tijdperk noopt ons om na te denken over de volgende stap, namelijk AQ.

Het is dé kerncompetentie van deze tijd. Het is een belangrijk competitief voordeel op de arbeidsmarkt: een wendbaar profiel ziet men in nieuwere organisatievormen en -culturen als een economisch verstandige investering. Maar ook in je privéleven en je maatschappelijke rol zal adaptieve intelligentie je kracht, rust en voldoening brengen.”

DANKWOORD

Schrijven is een eenzame activiteit. We zaten de laatste tijd nogal wat in onze AQ-bubbel en we zijn dan ook heel wat mensen onze dank verschuldigd.

Onze dank gaat in de allereerste plaats uit naar onze gezinnen: onze echtgenotes Inge en Elissa, en onze lieve kinderen zijn super belangrijk voor ons. Ze hebben ons in dit hele traject op een zeer uitzonderlijke manier bijgestaan. Maar ook dichte vrienden hebben ons op pad geholpen en gaven ons eerlijke feedback. Dikke merci, toppers!

Tevens willen we iedereen bedanken waarmee we gedurende onze carrière hebben samengewerkt, van collega's tot klanten. Al deze gesprekken tijdens adviestrajecten, coachingsessies en workshops hebben ons geholpen ons eigen pad te gaan en onze ervaringen te versterken.

Verder zijn we natuurlijk de collega's van Pelckmans uitgevers dankbaar. Het was Elisabeth Torfs die ons van bij het begin gesteund heeft om onze ideeën in een boek uit te werken en daar de nodige professionele aanpak aan toevoegde.

Ook Dixie Dansercoer, Saskia Van Uffelen, Dieter Coppens, Raf Walschaerts, Ozanne Mertens en Marc Herremans willen we in dit dankwoord vernoemen: de warme gesprekken tijdens de bijzondere zomer van 2020 hebben ons geïnspireerd. Als AQ-ambassadeurs geven ze dit boek een extra dimensie.

Om samen een boek te schrijven zijn er veel woorden nodig maar nog meer respect, geduld, luisterbereidheid en vriendschap. We zijn beide als mens gegroeid in de afgelopen jaren en dat maakt dit project nu reeds succesvol. De rest volgt wel. Amor Fati.

INLEIDING

WHAT THE BLEEP IS AQ?

We worden allemaal overwelmd.

Overwelmd door een veelheid van taken, verantwoordelijkheden en informatie. En dat in alsmaar veranderende omstandigheden zoals de vele transformaties op het werk. Maatschappelijk volgt de éne crisis de andere op en wat vandaag normaal is, is dat morgen niet meer.

Ons hoofd kan niet meer volgen en we krijgen onze gedachten niet meer geordend. Tevens ontbreekt het ons aan de nodige energie om dit aan te pakken en heldere keuzes te maken. We zijn als een zoekende professional die het verleerd is verstandig te kijken, te schakelen en te genieten.

Voor velen bestaat ons werk uit een continue stroom van al of niet virtuele vergaderingen, mails, nieuws, verzoeken, telefoontjes, berichten, chatsessies, notities en bestanden. De verzopen breinwerker. De dag begint met een volle inbox en eindigt met een nog vollere. Elke mail schreeuwt om actie waarvoor we geen tijd hebben en ook in ons privéleven lijkt ons to-dolijstje eindeloos. 's Morgens plannen we de avond vol om 's avonds te ontdekken dat het ons aan energie ontbreekt. Als operationele medewerker weet je niet meer goed hoe het grotere geheel in elkaar zit, welke regelruimte je hebt en hoe je nog toegevoegde waarde kunt leveren. Door de wol geverfde timemanagementregels worden van tafel geveegd en we weten niet hoe we onszelf beter kunnen organiseren of hoe we ons welzijn kunnen verbeteren.

In een artikel in *Humo* (30 december 2019) trekken Dirk De Wachter en Paul Verhaeghe, beiden psychiater, aan de alarmbel: “Onze wachtzalen puilen uit van de opgevers. Mensen willen zoals Brad Pitt of Angelina Jolie zijn, maar ze kunnen niet volgen. Eén op de vijf jongeren heeft psychische problemen en België scoort zeer hoog in de lijstjes met burn-outs, depressies en zelfdodingen.” Dirk De Wachter vergelijkt onze tijdgeest met een speedboot, TINA genaamd: *There Is No Alternative*. “Die boot vaart heel snel, en vooraan staan blitse jongens in dure pakken met hun haren in de wind magnumflessen champagne leeg te spuiten, terwijl hun mooie vrouwen kirren van plezier. Maar achteraan vallen mensen uit de boot, omdat het zo snel gaat en er geen relingen zijn. En achter die speedboot varen wij, de psychiaters en de psychologen, in rubberbootjes. Wij vissen de overboord gevallen sukkelaars op en geven ze droge kleren.”



Het normale leven is waanzin geworden, maar we merken het niet eens.
 – Dirk De Wachter en Paul Verhaeghe

Is het al lastig om je hoofd in deze woelige zee boven water te houden, dan word je ook nog geacht je grenzen te verleggen, het nieuwe te omarmen en nieuwe technologieën bij te leren. Europa spreekt over *new skills for new jobs*, de OESO over *21st century skills*, anderen over *learnability* om inzetbaar te blijven op de arbeidsmarkt. Ze zijn het allemaal eens dat “zich aanpassen aan veranderde omstandigheden” een essentiële vaardigheid is.



Figuur 1 De zoektocht naar de werknemer met een hoog AQ

Herken jij het busy brein-syndroom?

Niet alleen

Heel veel mensen voelen deze druk in de samenleving aan en ervaren de negatieve effecten ervan. We leven in een heel welvarende maatschappij, maar toch breken we record na record op het vlak van ziekteverzuim en burn-out, gebruik van slaappillen en antidepressiva, alcohol-, drugs-, smartphone- en zelfs Facebookverslaving. We zitten gezellig met de familie op de bank een tv-programma te volgen, maar wel met de smartphone en de laptop bij de hand om toch maar niets te missen van wat er zich allemaal afspeelt op het werk, in onze vriendenkring en in de wereld. Er is een 'mismatch' tussen wat er op ons brein afkomt en waartoe ons brein in staat is. We zouden dit kunnen beschrijven als het *busy brein*-syndroom: ons brein kan niet volgen en dat leidt tot een resem van klachten, gaande van lusteloosheid, geprikkeldheid, gebrek aan focus tot zelfs depressie en slapeloosheid. Om dit goed te begrijpen is het belangrijk om de evolutie van ons brein en ons stresssysteem eerst even bondig toe te lichten. Een kort stukje wetenschap als het ware. Niet wetenschap om de wetenschap, maar omdat deze kennis cruciaal is voor de stappen die we vervolgens zetten in dit boek.

Wat een rit

De mens is op heel korte tijd geëvolueerd van jager-verzamelaar op de steppe tot de topsoort op deze planeet. Ons brein heeft een fantastische ontwikkeling doorgemaakt. We hebben ons alsmear beter aangepast aan al de veranderingen waarmee we geconfronteerd zijn.

Deze evolutie van ons brein heeft een gigantische impact op ons gedrag gehad. Onze soort was aanvankelijk gedreven door instincten en emoties. We beschikten enkel over ons instinctieve en emotionele brein, door ons wel eens onze gorilla genoemd. Maar gelukkig zijn we ons de laatste honderdduizend jaar toch wel wat beschaafder gaan gedragen. Dat hebben we te danken aan de meest recente ontwikkeling van ons brein, namelijk de ontwikkeling van onze prefrontale cortex. Dit gedeelte van ons brein, net boven de wenkbrauwen, is verantwoordelijk voor dit menselijke gedrag (denk maar even aan logisch nadenken, plannen, empathie tonen, onze emoties en instincten controleren, enzovoort). Welkom Homo sapiens, welkom wijze uil! (Zie onze whitepaper 'Van gorilla tot wijze uil' op www.adaptieveintelligentie.be.) Echter, je kunt deze prefrontale cortex niet beschouwen als het walhalla van ons brein: het is een tool die we ter beschikking hebben, om te plannen en problemen op te lossen, om ons aan

te passen en om te gaan met nieuwe situaties en omstandigheden. In die zin is dit deel van ons brein wel cruciaal in de context van dit boek.

In de loop van deze evolutie hebben we eveneens een noodstelsel ontwikkeld om met gevaar om te gaan, namelijk ons stressresponsstelsel. Een stelsel dat ons onmiddellijk klaar maakt om te vechten, te vluchten of ons stilletjes te verstoppen indien nodig, de alom bekende *fight, flight or freeze*-respons. Om niet te veel energie te verspillen, leggen we natuurlijk alle andere, op dat moment niet-essentiële, systemen zoals onze immuniteit en spijsvertering stil. Hoe zou je zelf zijn? Dat gebeurt met slechts één doel voor ogen: overleven.

En het ging maar door én door ...

Van jager-verzamelaar evolueerden we tot hardwerkende boeren en we moesten alsmäär harder werken om onze kost te verdienen. Om ons heen wordt het alsmäär drukker en krijgen we te maken met meer en meer prikkels. Ons brein kent geen rust meer en ons fantastisch stressstelsel draait overuren. Je zou kunnen zeggen dat ons gaspedaal ingedrukt blijft en dat gevaar, vroeger een uitzonderlijke situatie, nu alom aanwezig is. Professor dr. Koen Stroeken (Universiteit Gent) spreekt over hoog-technologische jager-verzamelaars die nog wel jagen (als de kortingen maar groot genoeg zijn), maar niets meer delen met elkaar. Dit terwijl delen zeer kenmerkend was voor onze voorouders.

Tot overmaat van ramp kun je je bedreigende situaties ook inbeelden. Deze gedachten alleen al activeren jouw *fight, flight or freeze*-respons! Je brein ziet als het ware geen onderscheid tussen deze gedachte, dit fictieve gevaar, en het reële gevaar. Die blik van je baas lokt precies dezelfde chemische respons uit als wanneer je plots moet uitwijken voor die spookrijder ... Op deze manier is ons stressresponsstelsel chronisch actief en blijven we hangen in deze overlevingsmodus. Het is Vlaamse kermis in ons instinc-



LEESTIP

*The Chimp Paradox. The Mind Management Program to Help You Achieve Success, Confidence and Happiness*¹

Dr. Steve Peters

1 Peters, S. (2012). *The Chimp Paradox. The Mind Management Program to Help You Achieve Success, Confidence and Happiness*. London: Vermilion.

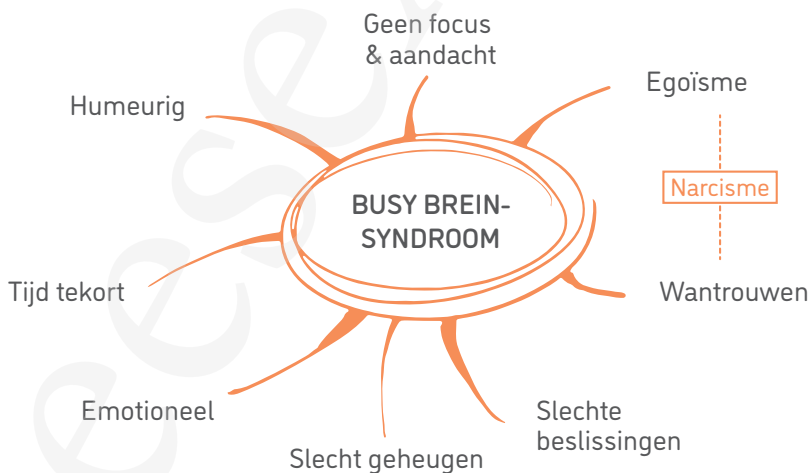
tieve en emotionele brein, terwijl onze prefrontale cortex, de zetel van ons menselijk gedrag, een flinke kopstoot krijgt, met disfunctie of zelfs shutdown als gevolg. Onder langdurige stress wordt naast adrenaline ook cortisol aangemaakt door ons lichaam. Cortisol houdt ons gaande, maar heeft een verlamrend effect op onze prefrontale cortex. Ons lichaam zegt met andere woorden dat het nu, onder hoge stress, niet het juiste moment is om te relativieren of logisch na te denken. Dat is heel contradictorisch: onder chronische stress verliezen we juist onze tool, onze capaciteit die we nodig hebben om ons aan te passen. We reageren voornamelijk instinctief en emotioneel.



Langdurige stress geeft onze gorilla macht.

Ons brein onder druk

Tijdens deze langdurige alarmfase worden we voortgestuwd door cortisol. Een hoge dosis van dit stresshormoon heeft niet alleen een schadelijke invloed op ons lichaam (cortisol ligt aan de basis van vele van onze welvaartziektes), maar tot overmaat van ramp belet het ook onze prefrontale cortex om zijn werk te doen. Onze executieve functies smelten weg als sneeuw voor de zon: we kunnen ons niet meer focussen, we nemen overhaast beslissingen zonder alle opties te overwegen en we hebben de neiging om alleen nog maar aan onszelf te denken, voor empathie is even geen tijd meer. We worden kortaf, onaangenaam in de omgang, kritisch, ongeduldig, ... en we zien alleen maar worstcasescenario's op ons afkomen. Het busy brein-syndroom heeft ons te pakken. We zitten vast in de slechtste versie van onszelf.



Figuur 2 Het busy brein-syndroom: de mentale gevolgen van langdurige stress door een verminderde werking van de prefrontale cortex. © Naar een model van Mind you Brain

En zo zijn we terug bij de jager-verzamelaar. Zijn belangrijkste vraag was of hij die dag lunch zou 'hebben' of lunch zou 'zijn'. Deze zorg hebben we weliswaar niet meer, maar worden we nu niet geconsumeerd door algoritmes, likes en cortisol?

De toekomst zal uitwijzen of we er als menselijk ras op achteruitgaan of niet. Maar één ding is zeker, we benutten niet alle mogelijkheden die deze mooie evolutie ons gebracht heeft. Integendeel.



Figuur 3 Gaan we de goede kant uit? (© tekening: Mind Your Brain)

We kunnen beter

Wat zoek jij de dag van vandaag? Wat zou welkom zijn in jouw leven? Een kalme geest? Een aandachtige houding? Gelijkmaticheid? Stilte? Meer focus? Minder afleiding? Minder opgejaagd gevoel? Waarschijnlijk allemaal aanlokkelijke ideeën, maar zijn deze mooie deugden wel te combineren met de druk van de huidige maatschappij?

Dit dilemma is niet nieuw. Sinds zijn ontstaan staat de Homo sapiens onder druk en is hij op zoek naar rust in zijn turbulente leven. De stoïcijnse filosofen noemde dit *apatheia*, Buddha zocht *Upekka*, de moslims *aslama* en in de Bhagavad Gita hunkerde men naar meer *samatvam*, een rustige ziel. De Grieken hadden het dan weer over *euthymia* en de Hebreeuwse geleerden over *hishtavut*. In christelijke boeken zocht men *aequanimitas*, onverstoortbaarheid en gelijkmoedigheid (William Osler). Moet je het klassieke voorbeeld van Thoreau volgen en in een hut in het bos gaan wonen om al deze prikkels buiten te sluiten of is er een alternatief?

Stressmanagement zal niet voldoende zijn. Je zult bereid moeten zijn om je leven te vereenvoudigen, om te onderzoeken wat echt telt. Je zult jouw prefrontale cortex,

jouw wijze uil, moeten beschermen en jouw aandacht moeten trainen om zo een evenwicht te vinden tussen al de rollen die je wilt opnemen. Je zult een mindset moeten ontwikkelen die zowel openstaat voor nieuwe dingen als voor feedback.

AQ, adaptieve intelligentie, biedt een antwoord op dit dilemma.

De vaardigheden en de mindset die we beschrijven willen we adaptieve intelligentie noemen. Met adaptieve intelligentie bedoelen we het vermogen om zowel stabiel als flexibel in het leven te staan. Een wendbare, alerte, ambitieuze en energieke manier van leven met de juiste focus op de juiste dingen. Een serene manier van leven, zonder overconsumptie en zonder onze balans te verliezen. Een leven met een open geest als basis voor zowel onze professionele ambities als ons privégeluk. Een simpeler leven, maar wel een leven waarin we dingen bereiken die we echt willen bereiken. *Mens sana in corpore sano* in de 21e eeuw.

We zullen lichter moeten leven en slimmer moeten werken.

Minder dingen, minder druk, minder cortisol, minder afleiding, minder willen. Méér balans, méér energie, méér focus, méér leiding, méér veerkracht, méér groei.

Een juiste balans van zowel minder als méér.

Zal dit verandering vragen? Zeker!

Zal dit lastig zijn? Zeker!

Zal dit mogelijk zijn? Zeker!

Zal dit voldoening brengen? Zeker en vast!

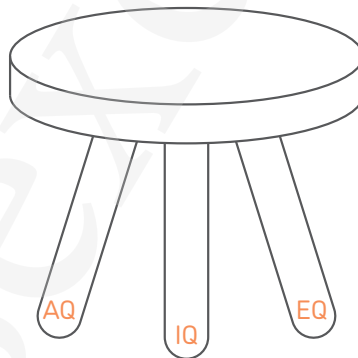
Zeg me nu concreet: What the bleep is AQ?

AQ is de afkorting van Adaptieve Quotiënt en staat voor *adaptieve intelligentie*. AQ geeft je aanpassingsvermogen weer. Het is een nieuw concept en is dé differentiator tot een kwaliteitsvol leven in de 21e eeuw.

Adaptief intelligent zijn wil niet zeggen dat je je altijd aanpast, maar wel dat je weet wanneer dat nodig en zinvol is. Het gaat dus over het realiseren van zowel stabiliteit als flexibiliteit. Niet flexibiliteit als doel op zich, maar wel flexibiliteit die stoelt op stabiliteit. Zoals een judoka die wendbaar is vanuit een stabiele positie, met twee voeten stevig op de grond. Zo kun je kampen met de uitdagingen die ons worden voorgelegd en die je zelf wilt aangaan. Wendbaarheid vanuit stabiliteit.

In het verleden was er reeds veel aandacht voor het belang van ons IQ (intelligentiequotiënt, lees vakkennis) en vanaf de industriële en technologische revolutie werd EQ, emotionele intelligentiequotiënt, in de schijnwerpers geplaatst (lees: soft skills ten voordele van relationele verbinding en samenwerking). In de huidige digitale revolutie en continue transformatie zijn IQ en EQ niet toereikend meer. De druk die we allen ervaren in dit nieuwe tijdperk noopt ons om na te denken over de volgende stap, namelijk AQ. AQ, zowel op als naast ons werk.

We gebruiken hier de metafoor van de driepikkel. Het is natuurlijk mogelijk om slechts op twee poten te zitten, zijnde IQ en EQ. Doch, het zal je dan veel concentratie en spierkracht kosten om in evenwicht te blijven. De kans bestaat dat je in turbulente omstandigheden of bij een tekort aan energie en focus omvalt. Daarom is het nuttig je derde poot te ontwikkelen, de poot van AQ. Een poot die stabiliteit biedt waardoor je tijd en ruimte krijgt om rond te kijken, je te organiseren en met veranderingen om te gaan zonder daarbij je evenwicht te verliezen en om te vallen. Proactief aan de slag gaan met jezelf en de dingen om je heen om iets te kunnen betekenen voor anderen en voor de maatschappij. AQ is dus complementair en versterkend voor IQ en EQ.



Figuur 4 Het complementaire karakter van IQ, EQ en AQ

AQ is in onze ogen dé kerncompetentie van de 21e eeuw. Het is een belangrijk competitief voordeel op de arbeidsmarkt: een wendbaar profiel ziet men in nieuwere organisatievormen en -culturen als een economisch verstandige investering. Maar ook in je privéleven en je maatschappelijke rol zal adaptieve intelligentie je kracht, rust en voldoening brengen. Of je nu werkzaam bent in het onderwijs, in de zorgsector, in een corporate structuur of als zelfstandige aan de slag bent, AQ is voor

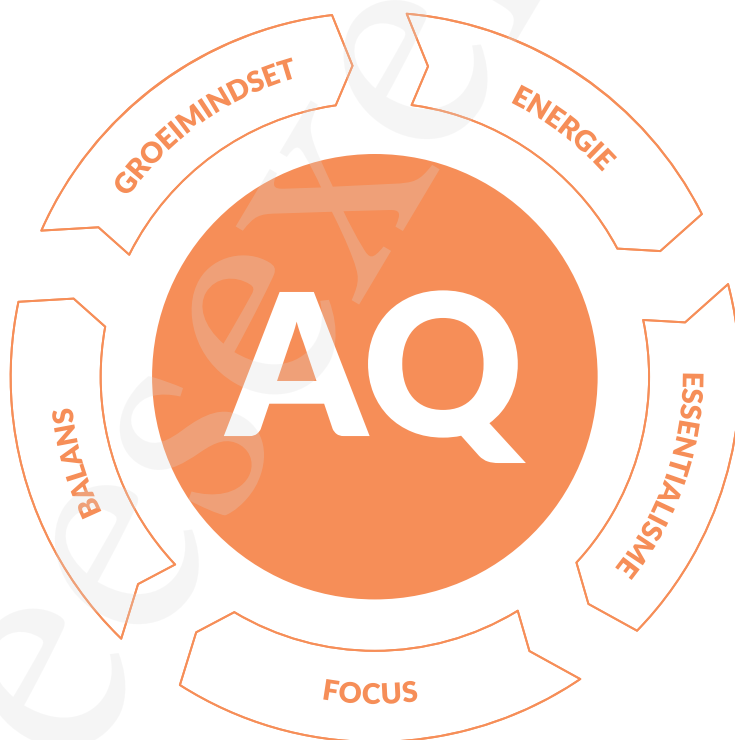
elk profiel op én naast de arbeidsmarkt een meerwaarde. De toepassingen zullen allicht andere accenten krijgen. Maar de basis in dit boek geldt voor iedereen. Het geeft ons allen de mogelijkheid om duurzaam inzetbaar te blijven en zoveel mogelijk werkgeuk te ervaren.

De vijf principes van AQ

Het AQ-canvas biedt je duidelijkheid over de inhoud en de componenten van AQ. Het AQ-canvas bestaat uit vijf principes. Elk van deze principes heeft verschillende fundamenteen en componenten om concreet mee aan de slag te gaan.

De vijf principes van AQ zijn: Energie – Essentialisme – Focus – Balans – Groeimindset

Deze principes zijn met elkaar verbonden. Dit AQ-canvas gaat dus niet over een exacte wetenschap, maar over een systemisch, dynamisch en organisch geheel. Wel halen we de onderdelen uit elkaar om zo eenvoud en duidelijkheid te creëren. Zo begrijp je beter waar het om gaat en waar jij op kunt inzetten.



Figuur 5 Het AQ-model met zijn vijf fundamenteen