

Better Business Without Breaking Yourself

The Martial Thinker Guide for Healthcare Entrepreneurs



Door:

Rody Bonnikhorst

Stress & Performance Mentor

Founder of BMM THE AIKIDO MINDSET

Copyright © 2025 BMM THE AIKIDO MINDSET

Alle rechten voorbehouden.

Geen enkel deel van deze uitgave mag worden verveelvoudigd, gekopieerd of digitaal verspreid zonder schriftelijke toestemming van BMM THE AIKIDO MINDSET

Inhoud

1. De signalen die je bij jezelf niet ziet
2. Mijn reis: Aikido, Santiago en het besef
3. Stress is geen vijand het is informatie
4. Het BMM THE AIKIDO MINDSET Framework
5. Energy leaks: werk & privé
6. Het zenuwstelsel als je onzichtbare partner
7. De 3-Minute Reset vóór cliënt of team
8. Aikido als leiderschapsmethode
9. Better business strategies
10. Practical tools & Dojo moments
11. Jij als Martial Thinker
12. Next steps App, Mentorship & Program

Voorwoord

Dit is geen verhaal over stress.

Dit is een verhaal over **kracht**.

Maar een andere soort kracht dan de meeste van ons ooit hebben geleerd.

In de zorgsector leren we hoe te geven, zorgen, dragen, behandelen en begeleiden.

Maar vrijwel niemand heeft ons geleerd hoe we **onszelf dragen** terwijl we anderen dragen.



Misschien herken je het wel:

- Je cliënten krijgen jouw beste versie
- Je thuisfront krijgt wat er overblijft
- Je agenda bepaalt je ademhalingen
- Je planning houdt jouw herstel gegijzeld
- Je lichaam communiceert en jij snoert het de mond

Ik schreef dit Playbook Martial Thinker guide voor zorgprofessionals, voor **jou**, de zorgprofessional die veel geeft, veel draagt en weinig toegeeft zoals:

Dat **het soms veel is**.

Dat **druk geen karakterfout is**.

Dat **falen niet hetzelfde is als voelen**.

Dat **stress geen vijand is maar informatie**.

Welkom in **The Martial Thinker Guide**.

Een reis, geen training.

Een mindset, geen trucje.

Een manier van bewegen voor Body, Mind en Movement, voor jou én voor je bedrijf.

Rust is geen luxe. Rust is een strategie.

Rody Bonnikhorst

Stress & Performance Mentor

Founder of BMM THE AIKIDO MINDSET

De signalen die je bij jezelf niet ziet

Hoeveel signalen zie je in één consult bij een ander, die je bij jezelf niet serieus neemt?

Je herkent:

- Een adem die stukt
- Een schouder die tilt
- De ogen die wegstaren
- De woorden die sneller gaan dan de waarheid

Je ziet micro reacties omdat dat jouw werk is.

Om te **zien**.

Om te **voelen**.

Om te **luisteren naar wat niet gezegd wordt**.

Maar hoeveel van die signalen registreer je bij jezelf en doe je niks mee?



VRAAG 1

Hoe lang kun je negeren wat je lichaam al wist?



VRAAG 2

Wat als de eerste hulpverlener ook maar een mens is



VRAAG 3

En wat als stress niet roept, maar fluistert?

Mijn reis: Aikido, Santiago en het Besef

MIJN REIS: DE MAT, DE BERG, EN HET BESLUIT

De meeste inzichten in mijn leven kwamen niet wanneer ik daarvoor ging zitten.
Ze kwamen toen ik **bewoog**.

Aikido 20+ jaar discipline in bewegen zonder strijd

Ik begon Aikido op een leeftijd (27 jaar) waarin je vooral sterk wilt zijn en bewijzen wilt leveren. Kracht voelde als controle.

Snelheid voelde als succes. Hard werken voelde als de enige manier.



Maar Aikido is een kunst die geduldig met je praat en hard met je terugpraat als je niet luistert.

In Aikido leer je niet om sterker te worden dan de kracht die op je afkomt.

Je leert **begrijpen** wat de kracht wil. Wat het jou vertelt.
Wat het informeert.

Aikido was mijn eerste spiegel.

Niet van glas, maar van beweging.

Elke keer dat ik probeerde te winnen, werd ik stijver.

Elke keer dat ik probeerde te controleren, verloor ik balans.

Elke keer dat ik reageerde zonder te voelen, eindigde ik op de mat.

Niet omdat ik zwak was.

Maar omdat ik **niet luisterde**. Dit is de kracht van Aikido.

SANTIAGO: WANDELEN TOT HET STIL WORDT

De Aikido-mat is klein. Een wandeling naar Santiago is dat niet.

860 kilometer lopen is geen sportprestatie.

Het is een diepgaande innerlijke audit.

Je loopt door steden, velden, regen, stilte, gedachten.

Je loopt door jezelf heen en soms heb je geen idee welke versie van jezelf je inhaalt.

Op de weg naar Santiago realiseerde ik me iets wat ik jarenlang wist maar nooit benoemde:

👤 Je kunt niet blijven duwen en verwachten dat het leven meewerkt.

👤 Je kunt niet blijven zorgen en verwachten dat je vol blijft.

👤 Je kunt niet blijven geven als je niet ontvangt.

En toen kwam **het besef**.



HET BESEF

Stress is geen vijand, het is informatie.

Het lichaam reageert niet om je te saboteren.
Het geest geeft signalen niet om je tegen te werken.

Stress is je systeem dat zegt LET OP!:

- “Je bent grens aan het passeren.”
- “Je krijgt te weinig herstel.”
- “Je emotionele rugzak zit vol.”
- “Je beweegt niet waar je naar verlangt.”

Jouw lichaam spreekt voordat jij woorden hebt.
Jouw lichaam weet wat jouw hoofd nog rationaliseert.
Jouw lichaam informeert, het valt je niet aan.

In Aikido val je niet terug.
Je **verplaatst**. Je **herstelt**. Je **herpositioneert**.

Stress vraagt geen oorlog.
Stress vraagt de juiste **positie**.

En dat is waar de Aikido Mindset begint:
Niet vechten tegen wat je voelt, maar leren luisteren naar wat het vertelt.





Stress is geen vijand, het is informatie.

AIKIDO ALS SPIEGEL VOOR ZORGPROFESSIONALS

Wanneer je Aikido beoefent, leer je één universele les:

Je kunt een ander niet begeleiden naar balans terwijl je zelf verstijft.

Zorgprofessionals herkennen het misschien beter dan wie dan ook:

- Je kunt emoties van anderen plaatsen, maar die van jezelf parkeren
- Je kunt pijn uitleggen, maar negeren wat jouw eigen lichaam aangeeft
- Je kunt grenzen leren aanreiken, terwijl je eigen grenzen poreus zijn
- Je kunt herstel adviseren, terwijl jij geen tijd plant om te ademen

Wij zijn getraind om te **zorgen**.

Maar onvoldoende getraind om **te ontvangen**.



Leer het vasthouden, los te laten.

De spiegel liegt nooit.

In Aikido leert de mat je de waarheid zonder mening.

In het leven doet stress hetzelfde, zonder woorden, maar met daden.

JOUW ZENUWSTELSEL IS GEEN MACHINE, MAAR EEN BONDGENOOT

We hebben geleerd te denken alsof ons lichaam een voertuig is:

- tank leeg? bijvullen
- een onderdeel stuk? vervangen
- systeem vast? resetten

Maar het zenuwstelsel werkt niet als een motor.

Het werkt als **een radar**.

Het registreert veranderingen.

Het scant risico.

Het voorspelt herhaling.

Het vergelijkt met het verleden.

Stress is geen schade, stress is scanning.

Wanneer iets belangrijk is, reageert jouw systeem.

Wanneer iets bedreigend voelt, reageert het sneller.

Wanneer iets te vaak gebeurt zonder herstel, reageert het harder.

En het reageert al **voordat jij denkt**. Niet omdat je zwak bent. Maar omdat je mens bent.



JOUW ZENUWSTELSEL IS GEEN MACHINE, MAAR EEN BONDGENOOT

VECHTEN, VLUCHTEN, VASTLOPEN

Je zenuwstelsel heeft maar drie knoppen:

Reactie	Uitleg	Herkennen aan
Fight	Actie, controle, harder werken	Verkramping, kortaf, schouder positie
Flight	Ontwijken, uitstellen, scrollen	Verdwalen in info, onrust
Freeze	Blokkeren, leeg, niet kiezen	Moe, mist, geen richting

Veel zorgprofessionals herkennen zichzelf in **Fight**:

“Ik los het wel op.”

“Ik ga gewoon door.”

“Nog even, morgen rust.”

De grootste leugen van ons zenuwstelsel: morgen wordt vanzelf rust.

Flyers, protocollen, ouders, patiënten, rapportages, telefoontjes: stress vraagt **geen toestemming om te komen**. Maar het vraagt wel **herstel om weg te gaan**.

Freeze zien we minder snel, niemand post:

“Vandaag zat ik vast, had geen idee, voelde niets.”, want ja dat geeft de verkeerde indruk tegenover de wereld.

Maar bevrozing kost vaak het meest: geen richting → geen actie → geen vooruitgang → geen voldoening.

ENERGY LEAKS: DE ONZICHTBARE KOSTEN

De meeste stress komt niet van **grote momenten**.

Maar van **kleine lekages**, de leakages die je pas te laat opmerkt, of waarvan je denkt, die doen net zoveel. Neem als voorbeeld de kraan die een druppel per minuut lekt, dat zijn er 60 per uur, 1440 per 24 uur, 10.080 per week en ja 524.160 per jaar. Omgerekend naar liters water op jaarbasis zou dit 0.026 liter zijn. Dit is op zichzelf niet veel, maar als mens hebben we meer dan alleen deze kleine lekage die energie kost, en voor je het weet zit je op de liter, of de 100% energie die weg is.

Nog een paar voorbeelden die jij misschien herkent:

Energy leak	Waarom het telt
Te veel zorg-op-jezelf nemen	Emotionele overspending
Gebrek aan herstel tussen cliënten	Zenuwstelsel blijft “aan”
Thuis denken over werk	Geen mental boundary
Conflict met collega/partner	Onbewuste rumination
Slaap maar geen herstel	Rust ≠ herstel
Scrolgedrag	Dopamine zonder reset
Geen tijd om te voelen	Emoties worden spanning



Energy flows, where the focus goes

Het probleem is niet dat jij te veel werk hebt.

Het probleem is dat je **geen ritme hebt dat bij je brein past.**

Mensen denken dat stress ontstaat door:

- Druk
- Tijd
- Werk
- Mensen

Maar vaak ontstaat het door:

- Gebrek aan pauzes
- Gebrek aan richting
- Gebrek aan verwerking
- Gebrek aan grens
- Gebrek aan “system off”

HERSTEL IS GEEN “NIETS DOEN”

Veel mensen denken dat:

Rusten = op de bank liggen

Herstel = op vakantie gaan

Ontspanning = Netflix Kijken

Niks doen = opladen

Maar het zenuwstelsel onderscheidt:

Activiteit	Wat het zenuwstelsel ervaart
Scrollen	Onzeker risico (“iets kan gebeuren”)
Tv kijken	Input zonder verwerking
Slapen zonder ontlading	Lichaam slaapt maar het brein werkt
Denken aan werk	Stress-simulatie
Andermans problemen	Empathische belasting

Herstel is niet niets doen.

Herstel is: van actief naar de kalmte schakelen.

Herstel = *het moment waarop jouw lichaam hoort: “Het gevaar is voorbij.”*

En daar zit **de sleutel**: De meeste zorgprofessionals stoppen met werken,
maar **hun zenuwstelsel stopt niet met scannen**.

DE AIKIDO VISIE OP HERSTEL

In Aikido is rust geen pauze van strijd.

Het is de staat waarin je kunt bewegen zonder weerstand.

De Aikido-visie op herstel:

- Niet na de storm
- Niet vóór de storm
- Maar tijdens het bewegen

Herstel is geen bestemming. Herstel is een ritme.

Aikido leert jou:

- Ontspanning onder druk
- Adem als richting
- Positie vóór reactie
- Herstellen terwijl je gaat

Dit maakt het een unieke methode voor de zorgsector:

- waar je zelden een lege dag hebt
- waar rust zelden gepland is
- waar pauze “later” betekent, maar “later” nooit komt

Het BMM THE AIKIDO MINDSET FRAMEWORK

Aikido Mindset voor zorgprofessionals & praktijkhouders

HET MODEL: BMM THE AIKIDO MINDSET FRAMEWORK

Herstel is geen pauze. Herstel is een ritme.

 *Stel je een cirkel voor geen trap, geen lijn, geen sprint.*

Dit is de Aikido Flow.

Vier bewegingsmomenten, altijd beschikbaar:

*Het BMM THE AIKIDO MINDSETFRAMEWORK
(Aikido Flow - Cirkelvorm)*

1 Breathe

- Zenuwstelsel resetten
- Onrust dempen vóór reactie
- Richting bepalen vóór beweging

2 Sense

- Stress herkennen als informatie
- Lichaam & grenzen opmerken
- Behoeftte achter gedrag begrijpen

3 Position

- Herpositioneren in gesprek, in agenda, in energie
- “Waar sta ik en waar wil ik heen?”
- Grenzen kiezen zonder schuld

4 Flow

- Efficiënt uitvoeren
- Rust tijdens actie
- Energie behouden onder druk

Dan terug naar 1...

En nog eens...

En nog eens...

Geen strijd.

Geen stilstand.

Alleen richting.

1 BREATHE 30 SECONDS TO RESET

*Je lichaam luistert **eerder** dan je hoofd.*

*Wanneer je ademt alsof je veilig bent, gaat je lichaam geloven dat je veilig **bént**. En dat is waarom het ook BMM is, Body, Mind en Movement. Kalmeer eerst je lichaam, organiseer je hoofd, en de rest zal volgen.*

Doel:

Van scannen naar aanwezig zijn

Micro-tool:

De 90 seconds long exhale

5 seconden inademen

7 tot 10 seconden uitademen

En dit 5 x herhaling

→ zenuwstelsel schakelt uit overlevingsreactie en komt tot rust.

Wanneer te gebruiken:

- *Voor je eerste cliënt*
- *Voor een lastig familiegesprek*
- *Voor je thuiskomt na werk*

Adem is geen pauze, adem is een commando.

2 SENSE: WAT WIL DIT GEVOEL ZEGGEN?

Stress heeft altijd **een boodschap**:

- “Dit is te veel voor 1 persoon”
- “Je zegt ja terwijl je nee voelt”
- “Je grenzen zijn poreus geworden”
- “Je hebt herstel nodig, niet afleiding”

Vragen die leiders vergeten:

Wat voel ik?

Waar voel ik het?

Wat probeer ik te negeren?

Signal spots:

- Kaak: frustratie
- Schouders: verantwoordelijkheid
- Borst: angst om tekort te schieten
- Buik: intuïtie die tekort gedaan wordt

Wat je negeert, groeit.

Wat je erkent, verschuift.

3 POSITION: JE PLAATST JEZELF IN HET VERHAAL

Grenzen zijn geen muren, grenzen zijn richtingaanwijzers.

In Aikido:

Je stapt niet terug van kracht

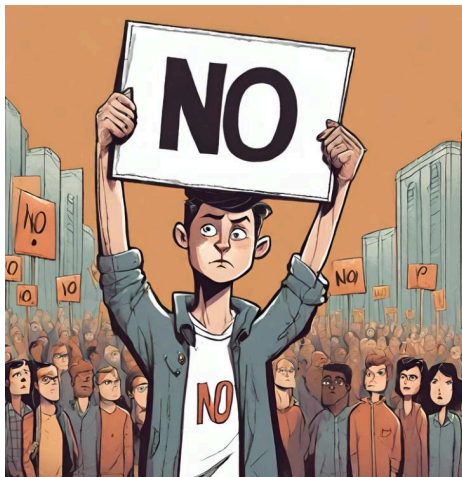
Je stapt naast kracht.

Waar je ruimte hebt.

Herpositionering in business:

- Stoppen met onzichtbaar goed werk
- “Nee” zeggen tegen energie-dieven
- Tijd voor administratie plannen op j  uw ritme
- Thuis   cht thuis zijn

Het hebben van de juiste positie vóór een reactie = leiderschap.



4 FLOW: CALM UNDER PRESSURE

Flow is niet “alles loopt perfect.” Flow is: **jij blijft kalm als het niet perfect loopt.**

Flow in zorg:

- 15 minuten consult → 100% focus
- Één cliënt tegelijk, niet drie in je hoofd
- Thuiskomen zonder herbeleven van werk

Flow bouw je zo:

- Klein taak → volledig aanwezig
- Pauze → reset → terug in cirkel
- Grenzen → energiebesparing
- Herstel in actie, niet wachten op weekend

Flow is: geen kracht verspillen aan strijd die niet nodig is.



DE CIRKEL: JOUW DAGELIJKSE DOJO

Gebruik het BMM THE AIKIDO MINDSET Framework:

🕒 *Voor je werkdag* → 1 minuut → Breathe → Sense → Position → Flow

🕒 *Na elk consult* — 20 seconden → Adem diep in en uit → schouders ontspannen → en zeg hardop tegen jezelf “dit gesprek is klaar”

🌙 *Thuis* → Sense: laat je rugzak bij de deur

Jij hoeft niet te vechten om te leiden.
Je hoeft alleen te bewegen met wat er gebeurt.



Better Business Strategies & Dojo Practices

Aikido Mindset toegepast op werk, team en privé

STRATEGIE 1 | DE 90-SECOND RESET

Dojo Practice: “Position Before Emotion.”

Het brein reageert sneller dan jij denkt.
Maar jij kunt sneller herpositioneren dan jij voelt.

Het doel:

➤ Voorkom dat één moment jouw hele dag kleurt.

Wanneer toepassen:

- Slecht nieuws
- Drukke ochtend
- Verlate cliënt of collega
- Negatieve e-mail
- Conflict of kritiek

Praktische Dojo opdracht:

● Voel → Adem → Kies → Pas toe

1. Erken: “Dit raakt me.”
2. Adem: 5 seconden in → 7 seconden uit (4x)
3. Kies: Wat heeft prioriteit → reactie of richting?
4. Pas toe: “Ik kom hier later op terug.”

Emotie is geen stuur, het is een signaal.

STRATEGIE 2 | BESCHERM JE BREIN TIJDENS CONSULTEN

Dojo Practice: Single Presence Rule

Zorgprofessionals dragen veel onzichtbaar.

Emotionele restbelasting is één van de grootste energy leaks.

De regel:

➔ *Er is maar één mens in het gesprek.*

Aanwezig. Volledig. Zonder verleden.

En niet drie toekomstige gesprekken in je hoofd.

Dojo tool ➔ tussen cliënten:

- Schud schouders (10 sec)
- Adem uit met geluid
- Kijk 4 seconden naar object met kleur
- Fluister: "Volgende persoon, nieuwe energie."

Je hoeft niet alles mee te nemen naar de volgende ruimte.



STRATEGIE 3 | NEE ZEGGEN IS GEEN AFWIJZING

Dojo Practice: The Soft Boundary Technique

Grenzen zijn **niet hard**.

Grenzen zijn **heldere energie-richting**.

Gebruik deze zin:

● “Op dit moment kan ik dat niet voor je doen, maar ik help je graag door...”

➡ alternatief

➡ planning

➡ verwijzing

Grenzen zijn zorg.

Voor hen.

Voor jou.

Voor duurzaamheid.

Grenzen beschermen verbinding, ze verbreken hem niet.

STRATEGIE 4 | JE PLANNING IS GEEN KALENDER, HET IS JE ZENUWSTELSEL

Dojo Practice: Energy Mapping

Plan niet op tijd, plan op energie.

Voorbeeld:

Tijd	Energie	Activiteit
Ochtend	Hoog	moeilijk gesprek / administratie
Middag	Medium	consulten
Laat	Laag	licht werk, voorbereiding, feedback

Planning op tijd leidt tot overbelasting.

Planning op energie leidt tot volhouden.

Vragenset:

- *Wanneer heb ik mijn beste denken?*
- *Wanneer ben ik op mijn best in emotionele gesprekken?*
- *Wanneer wil mijn lichaam bewegen?*



Oefenstuk:

Maak energieplanning voor 1 dag, niet voor een maand.

STRATEGIE 5 | THUIS IS GEEN TWEEDE PRAKTIJK

Dojo Practice: The Doorway Reset

Zorgprofessionals nemen hun werk mee naar huis.
Niet fysiek, maar mentaal, emotioneel, onuitgesproken.

Maak van de voordeur een **Dojo-lijn**:

- Adem bewust
- Laat je schouders zakken
- Zeg in jezelf: “Nu ben ik thuis”
- Één minuut zonder telefoon

De mensen thuis verdienen de beste versie van jou, niet wat er overblijft.



**Thuis is waar ik mag zijn wie ik ben,
niet wie ik moet zijn.**

Micro-challenge:

Tijdens eten: géén werkverhalen, tenzij iemand er expliciet naar vraagt.

STRATEGIE 6 | RUST IS EEN LEIDERSCHAP BESLISSING

Dojo Practice: Non-Negotiable Reset Times

Je hoeft geen lange vakantie, al kan dat wel heel fijn zijn maar je hebt micro-herstel nodig.

3 vaste momenten:

- Begin werkdag ➡ 1 minuut even ademen voordat je het gebouw binnenloopt
- Midden ➡ 2 minuten langer bij het koffiezet apparaat staan, het is echt geen doodzonde
- Einde ➡ 90 seconden ademen nadat je de pc hebt afgesloten en klaar bent om naar huis te gaan.

Zet timers

- ➡ Werk niet voor rust
- ➡ Werk mét rust

Rust is geen beloning ➡ het is brandstof.

JE HOEFT HET NIET ALLEEN TE DOEN

Er is geen enkele zorgprofessional die zijn werk doet zonder te geven.
Maar dat betekent niet dat jij alleen moet dragen.

Als er één inzicht is dat de afgelopen jaren mij heeft gevormd,
dan is het dit:

Je kracht wordt niet kleiner wanneer je steun accepteert, ze wordt gerichter.

Je hoeft niet “stuk” te zijn om te willen groeien.
Je hoeft niet “op” te zijn om te willen veranderen.
Je hoeft niet te wachten tot de grens bereikt is.

Soms gaat het om iets eenvoudigs:

Een gesprek.
Een richting.
Een ademhaling.
Een keuze.

Soms begint verandering klein, en draagt het ver.

DE BMM APP

Een Dojo in je schoudertas

Ik ontwikkelde de BMM THE AIKIDO MINDSET App om één reden:

👉 **Zodat je geen oplossing buiten jezelf hoeft te zoeken.**

De app geeft je:

- Korte resets voor tussendoor
- Ademtechnieken voor druk
- Reflectie zonder oordeel
- Oefeningen voor rust in actie
- Toegang tot de unieke Aikido Mindset, waar je ook bent
- Niet afhankelijk bent van anderen en hun schema

Het is geen afleiding. Het is begeleiding.

**Wil je ervaren hoe het voelt om rust als strategie te gebruiken?
Begin vandaag ➡ op jouw tempo.**

PEAK PERFORMANCE SCAN

Een persoonlijk gesprek, geen intake, geen verplichting

Soms is een Playbook genoeg om te starten.
Soms helpt het als iemand met je meekijkt.

De Peak Performance Scan ook bekend als de Mindset call is een 1 op 1 gesprek waarin we:

- Bekijken welke signalen je lichaam geeft
- Ontdekken waar jouw energie lekt
- Onderzoeken wat je nodig hebt om te herstellen
- Verkennen welke richting bij jou past

Het is geen testen, geen label, geen oordeel.

Het is een gesprek dat je misschien al lang met iemand had willen voeren, maar nooit de ruimte voor voelde.

Als je merkt dat je hier iets in herkent, dan nodig ik je uit voor een gesprek.

<https://tidycal.com/bmm.mindset/free-mindset-call>

THE BLACK BELT PROGRAM (👑Premium)

Voor wie verder wil gaan

Niet iedereen wil een programma.

Niet iedereen heeft het nodig.

Maar sommigen voelen dat het tijd is voor meer:

- Meer richting
- Meer rust
- Meer vrijheid
- Meer leven, naast werk
- Meer resultaat zonder jezelf te verliezen

The Black Belt Program is:

- 1-op-1 begeleiding
- De BMM methodiek
- Rust in handbereik
- Toegepast in jouw leven, jouw praktijk, jouw ritme
- Zonder druk, mét begeleiding

Dit is geen traject om “jezelf te repareren.”

Dit is een traject om je beste versie te kunnen zijn, zonder jezelf te breken.

AFSLUITING

Je hoeft je kracht niet te bewijzen. Je hoeft haar te gebruiken.

Als zorgprofessional draag je veel.

Als mens draag je misschien meer.

Ik hoop dat dit Playbook je heeft laten zien dat er een manier is om sterk te zijn zonder te verharden, te bewegen zonder gehaast te zijn, te leiden zonder te strijden.

Stress is geen vijand, het is informatie.

Luister ernaar.

Het kan je verder brengen dan je dacht.

Wanneer jij zover bent, loop ik met je mee.

Rody Bonnikhorst

Stress & Performance Mentor

Founder of BMM THE AIKIDO MINDSET