

TOP INSPIRATIE

KATJA STAARTJES
**Levenslessen
van een
bergbeklimmer**

PODIUM



Top-inspiratie | Levenslessen van een bergbeklimmer | Katja Staartjes

Uitgeverij Podium, 2008, ingenaaid, 150 blz., €17,50 www.katjastaartjes.nl

Een boek voor iedereen die zijn persoonlijke top wil bereiken en het beste uit zichzelf wil halen.

Je kunt meer dan je denkt. Bergbeklimmer Katja Staartjes kan het weten: zij maakte haar droom waar en beklimt Mount Everest. In dit boek inspireert ze lezers met zestig korte stukjes om dromen om te zetten in concrete doelen en die vervolgens te realiseren.

Een expeditie vormt het leven in een notendop: op weg naar 8000 meter hoogte word je niet alleen lichamelijk op de proef gesteld, vooral mentaal moet je over veerkracht beschikken. Staartjes vertelt hoe zij haar toppen bereikte en trekt parallelles tussen haar klimervaringen en alle-dagse situaties. Wat kom je onderweg allemaal tegen? Wat is écht belangrijk? En wat bepaalt of je je top wel of niet haalt?

*Je hebt je ultieme doel gehaald.
Wat nu? Je kunt altijd blijven groeien.*



Auteur Katja Staartjes wil met 'Top-inspiratie' laten zien dat wanneer je iets echt wilt, het ook lukt. Je kunt ergens als een berg tegenop zien, maar als je bezield bent en goed voorbereid op pad gaat, stap voor stap omhoog, je doel en je omgeving scherp in de gaten houdt en je talenten gebruikt, sta je versteld van wat je kunt. En je haalt waarschijnlijk nog meer uit jezelf als je – niet eenvoudig – in hecht teamverband werkt. Kortom: die onbereikbaar lijkende toppen kunnen wel degelijk worden bereikt.

Bergbeklimmen is onmogelijk zonder wederzijds vertrouwen. Vertrouwen schenken betekent dat de ander verantwoordelijkheid mag nemen.

Basisvoorraad om met tegenslag te kunnen omgaan is een sterke innerlijke motivatie. Bij tegenslag blijkt feilloos of je echt gemotiveerd bent je uitdaging te verwezenlijken. Is dat niet het geval, dan lukt het sowieso niet om aanzienlijke tegenvallers te boven te komen. Kunnen omgaan met tegenslag is een doorslaggevende factor bij het halen van de top.

Wat belemert je? Angst? De onzekerheid van een koerswijziging? Durf te kiezen!

"Inmiddels sneeuwt het alweer enige dagen. We overleggen dagelijks met de vier andere klimteams over de weersvoorspellingen en de planning. Zojust hebben we met twee teams besloten dat we op 21 juli vertrekken. Naar verwachting wordt het die dag en de dag erna weliswaar matig weer, maar vanaf de 23ste zou het moeten opklaren. Op 24 juli hopen we dan in goede weersomstandigheden naar de top te klimmen. De twee andere teams verklaren ons voor gek dat we met slecht weer omhoog gaan. Zij willen pas op 23 juli vertrekken, als het weer verbeterd. Maar wij blijven bij onze tactiek: beter in slecht weer vertrekken, dan in slecht weer op de top."

Je weet wat je wilt bereiken en hebt een route voor ogen. De volgende stap is je verbinden met je doel en er echt voor gaan. Dat betekent keuzes maken. Met alle consequenties van dien.

Je kunt je afvragen of de top wel wat waard is zonder een goed proces... Het is maar net hoeveel waarde je hecht aan de top. En aan het pad ernaartoe.

Op weg
- Van start - Avontuur - Mijlpaal
- Afzien - Rust - Blijsturen
- Angst - Loslaten - Eenvoud
- Genieten - Topvorm - Offday
- Vallen en opstaan - Spiritualiteit
- Intuïtie

Wat kom je op weg naar de top allemaal tegen?
Kun je genieten en sta je stil bij wat je in de tussentijd bereikt hebt? Hoe ga je om met angst? Ben je voldoende flexibel en besluitvaardig om je plan bij te sturen?