

WIN ALTIJD

DE MENTALITEIT VAN DE ECHTE KAMPIOEN

STEVEN CHIN

rizeup.fit

*"Ook al verlies ik,
dan win ik nog."*

Win Altijd

De Mentaliteit van de Echte Kampioen

Auteur: Steven Chin

Uitgever: RIZEUP | rizeup.fit

Serie: RIZEUP Mental Series

Taal: Nederlands

Editie: 2025

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen of openbaar gemaakt zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

© 2025 Steven Chin | RIZEUP

Voor iedereen die ooit heeft verloren
en toch opstond.

Voor mijn zoon —
jij hebt de winnaar in jezelf al in je.

VOORWOORD

Van de Auteur

Dit boek is niet geschreven vanuit een theorie. Het is niet ontstaan in een klaslokaal, niet gebaseerd op een wetenschappelijk model, en niet gekopieerd van een Amerikaanse motivatiegoeroe. Dit boek is geboren uit het leven zelf — uit de momenten waarop ik voor keuzes stond die niemand anders zou maken, en ik ze toch maakte.

Ik ben Steven Chin. Mentaal coach, trainer, ondernemer, en iemand die altijd al anders naar winnen en verliezen heeft gekeken. Voor mij is winnen nooit alleen een score geweest. Winnen is een manier van denken. Een manier van leven.

Ik heb in mijn leven dingen meegemaakt die mensen niet zouden geloven. Ik reed voor het eerst auto op de snelweg, midden in de nacht, zonder rijles — puur op observatie. Ik haalde mijn rijbewijs na drie keer theorie zakken, omdat ik simpelweg wist dat ik het zou halen. Ik scoorde direct nadat ik het veld opliep terwijl mijn team verloor. En er was een nacht in Tilburg waarbij een stuiver in een telefooncel onze avond redde op een manier die niemand kon verklaren.

Zijn dit gewoon geluksverhalen? Nee. Dit zijn verhalen over wat er gebeurt als je anders durft te denken. Over kleine acties die grote gevolgen hebben. Over keuzes maken die anderen niet zouden maken.

Dit boek is voor de sporter die twijfelt. Voor de trainer die meer wil overbrengen dan techniek. Voor de ouder die zijn of haar kind wil meegeven wat écht telt. En voor iedereen die ooit heeft verloren en niet begreep waarom dat eigenlijk een overwinning was.

Lees dit boek niet als een handleiding. Lees het als een spiegel. En stel jezelf na elk hoofdstuk één vraag: hoe pas ik dit toe in mijn leven?

Want uiteindelijk is de grootste winnaar niet degene met de meeste trofeeën — maar degene die nooit stopt met spelen.

— Steven Chin, Tilburg

INHOUDSOPGAVE

01 Wat is écht winnen?

Waarom verlies de beste leraar is

02 Het Stuiver Principe

Kleine actie, groot resultaat

03 Keuzes die anderen niet maken

De kracht van ongewoon denken

04 Observeren als superkracht

Leren zonder formele training

05 Falen bestaat niet, alleen feedback

De spelcomputer filosofie

06 Angstloos presteren

Wanneer angst verdwijnt en instinct spreekt

07 Op het veld: instinct boven twijfel

Het WDS-moment en wat het leert

08 Het leven is een game

Atari, levels en de code van het bestaan

09 Karakter als fundament

Respect, waardigheid en grootheid

10 De standaard: altijd de beste willen zijn

No matter what

11 Mentale training: het programma

30 dagen bouwen aan jouw mentaliteit

12 De Winnaarsmentaliteit voor trainers en ouders

Overdragen wat telt

13 Veelgemaakte fouten in de mindset

En hoe je ze corrigeert

14 Een brief aan de volgende winnaar

Afsluiting en opdracht

HOOFDSTUK

01

DE BASIS VAN ALLES

Wat is écht winnen?

We hebben allemaal geleerd dat winnen betekent: eerste worden, de hoogste score halen. Maar wat als dat slechts het topje van de ijsberg is?

In onze maatschappij wordt winnen gemeten in scores, cijfers, titels en trofeeën. De winnaar staat bovenaan het podium. Maar wie bepaalt eigenlijk wat winnen is?

Stel je voor: twee voetballers spelen een wedstrijd. De eerste scoort twee keer, zijn team wint, maar hij speelde arrogant, klaagde over zijn ploeggenoten en respecteerde de tegenstander niet. De tweede scoorde niet, zijn team verloor, maar hij gaf alles, leerde van elke actie, en liep het veld af met opgeheven hoofd.

Wie heeft er gewonnen? Voor mij is het antwoord duidelijk. De tweede speler heeft gewonnen in de dingen die tellen: karakter, groei, leervermogen en respect.

"Ook al verlies ik, dan win ik nog. Want elk verlies brengt mij dichterbij wie ik moet worden."

Winnen als Systeem

Winnen is geen moment. Winnen is een systeem. Het begint voordat de wedstrijd begint en gaat door lang nadat het laatste fluitsignaal heeft geklonken. Mensen die écht winnen in het leven begrijpen dat elke situatie informatie bevat.

Een verlies zegt: hier is iets wat je nog niet begrijpt. Hier is een les. Een winnaar pakt die informatie op, verwerkt die, en komt sterker terug. Een verliezer gooit die informatie weg, geeft anderen de schuld, en herhaalt dezelfde fout.

Het verschil tussen een kampioen en een gewone speler zit niet in het talent. Het zit in wat ze doen met hun teleurstellingen.

Mijn theorie-examen heb ik drie keer moeten doen. Drie keer. Mensen zouden dat zien als falen. Ik zag het als drie keer oefenen voor het moment dat ik er écht klaar voor was. En toen ik het haalde, voelde het niet als opluchting — het voelde als bevestiging van iets wat ik allang wist: ik zou het halen.

De Twee Soorten Mensen

In mijn werk als mentaal coach zie ik twee soorten mensen die verliezen.

De eerste soort raakt verlamd. Ze trekken zich terug, verliezen hun zelfvertrouwen en beginnen te twijfelen aan alles. Ze associëren de uitkomst met wie ze zijn: 'Ik heb verloren, dus ik ben een verliezer.' Dit is de gevaarlijkste gedachte die een mens kan hebben.

De tweede soort reageert anders. Ze zijn teleurgesteld — dat is menselijk. Maar daarna gaan ze analyseren. Wat ging er mis? Wat kon ik beter doen? Ze scheiden de uitkomst van hun identiteit: 'Ik heb verloren, maar ik ben geen verliezer.'

De winnaarsmentaliteit begint bij deze keuze. Niet bij talent. Niet bij omstandigheden. Bij de manier waarop je naar een verlies kijkt.

Drie Fundamentele Principes

Principe 1 — Uitkomst is niet identiteit

Een slechte wedstrijd maakt je geen slechte speler. Een mislukt project maakt je geen mislukking. Leer de uitkomst te zien als data, niet als definitie van wie je bent. Dit is misschien wel de belangrijkste mentale verschuiving die je kunt maken.

Principe 2 — Respect is kracht

De grootsten feliciteren hun tegenstander na de wedstrijd. Niet omdat ze zwak zijn, maar omdat ze sterk genoeg zijn om boven hun eigen teleurstelling uit te stijgen. Respect tonen aan wie je heeft verslagen — dat is een teken van een echte kampioen.

Principe 3 — Elke situatie heeft een les

Er is geen verlies zonder les. Er is geen mislukking zonder informatie. De winnaar stelt altijd de vraag: wat kan ik hieruit halen? Wat heeft dit mij geleerd? En dan gebruikt hij het antwoord als brandstof voor de volgende ronde.

Wat Winnen Écht Voelt

Ik herinner me een wedstrijd waarbij ons team verloor. Niet met een klein verschil — een duidelijke, pijnlijke nederlaag. Na het fluitsignaal liep ik naar de tegenstanders en gaf iedereen een hand. Ik feliciteerde ze oprecht.

Een toeschouwer zei later tegen me: 'Hoe kon jij zo sportief zijn na zo'n verlies?' Mijn antwoord was simpel: omdat ik wist dat ik die informatie nodig had om beter te worden. En omdat respect voor de ander iets zegt over wie ik ben — niet over de score.

Dat gevoel — van integriteit bewaren in een moeilijk moment — dat is een overwinning die geen scoreboard kan meten. En dat soort overwinningen bouwen karakter.

"De kampioen is niet degene die nooit valt. De kampioen is degene die elke keer opstaat."

De Lange Weg van de Kampioen

Mensen zien het eindresultaat van een kampioen — de trofee, de viering, de highlights. Ze zien niet de jaren van vroeg opstaan, van teleurstellingen verwerken, van twijfels overwinnen. Ze zien niet de honderden trainingen die niemand filmde. De duizenden ballen die tegen de muur werden geschopt als niemand keek.

De winnaarsmentaliteit begint op de momenten dat er geen publiek is. Als je moe bent en toch traint. Als je teleurgesteld bent en toch doorgaat. Als niemand kijkt — en jij toch je best doet.

Want dat is het geheim dat trofeeën niet laten zien: de kampioen is niet gemaakt in de finale. De kampioen is gemaakt in alle momenten daarvoor. In alle trainingen die niemand zag. In alle keuzes die niemand kende. In alle momenten waarop het makkelijker was om te stoppen — en jij toch doorging.

Dit is ook waarom de winnaarsmentaliteit niet iets is wat je alleen op het veld toepast. Het is een levenshouding. Je brengt het mee naar huis, naar school, naar je werk, naar je relaties. Elk moment is een kans om te kiezen: geef ik het beste van mezelf, of geef ik net genoeg?

Winnen Begint in je Hoofd

Voordat een bal wordt geraakt, voordat een wedstrijd begint, voordat je het veld op loopt — vindt de echte wedstrijd al plaats. In je hoofd.

Toppsychologen hebben dit uitgebreid onderzocht. Het mentale beeld dat een sporter van zichzelf heeft — zijn zelfverhaal, zijn overtuigingen over zijn eigen capaciteiten — bepaalt voor een groot deel zijn prestatie. Een speler die gelooft dat hij gaat scoren, speelt anders dan een speler die hoopt dat hij niet mist. Het verschil zit niet in het talent. Het zit in het verhaal.

Jij kunt je zelfverhaal herschrijven. Het begint met bewustwording: welke verhalen vertel jij jezelf? 'Ik ben niet goed genoeg onder druk.' 'Ik mis altijd als het er echt toe doet.' Dit zijn geen feiten — het zijn gewoontes van denken. En gewoontes kun je veranderen.

Begin met het tegenovergestelde verhaal. 'Ik presteer het best onder druk.' 'Grote momenten zijn voor mij gemaakt.' Voel hoe dat anders aanvoelt. Het voelt misschien vreemd in het begin — alsof je jezelf iets wijs maakt. Maar dat is precies hoe het werkt: je programmeert je brein opnieuw. En met genoeg herhaling wordt het nieuwe verhaal de nieuwe werkelijkheid.

Train je zelfverhaal net zo hard als je techniek. Want op het moment dat het er echt toe doet, is je hoofd het eerste wapen dat je inzet.

"Je bent wie je denkt dat je bent. Denk groter."



Wil je verder lezen?

Dit was hoofdstuk 1 van het volledige boek.
Koop 'Win Altijd' nu en lees alle hoofdstukken.

Koop nu op Gumroad

stevenchin.gumroad.com/l/win-altijd-mentaliteit