

De slaapscore staat op groen, de training loopt op schema, de nootropics zijn genomen, de meditatie is gedaan. En toch zakt je energie om drie uur in, en hapert je oordeel precies op de gesprekken die er het meest toe doen. Elke wijzer staat op zijn eigen dashboard groen. Het systeem niet.

De reflex is om er nog een wijzer bij te zetten: een nieuwe ring, protocol of meting. Dat schaalt het probleem, niet het werk. Elke optimalisatie belast stilletjes een andere, en die prijs over de domeinen heen verschijnt op geen enkel dashboard, tot het hele systeem stagneert of crasht.

Dit boek biedt het tegenovergestelde: één geïntegreerd besturingssysteem voor de oprichter die het bedrijf runt. De Prestatie-integrator introduceert het INTEGRATE-protocol, één fasebewust systeem over lichaam, geest, energie en team. Het behandelt herstel als training, aandacht als schaars goed, de agenda als prestatiearchitectuur en de energie van de oprichter als hoofdvariabele.

Je leert om:

- Een basislaag-audit te doen van slaap, licht, beweging en voeding, en de input te beschermen die elke onderliggende wijzer belast.
- Training te doseren als adaptatie en herstel als training, zodat inspanning zich opstapelt in plaats van haar eigen basis uit te putten.
- Aandacht te beschermen als schaars goed en je agenda op te bouwen als prestatiearchitectuur, niet als een lijst met eisen van anderen.
- Het team te runnen als prestatievermenigvuldiger, want de energieverdeling van de oprichter is het zichtbare besturingssysteem van het bedrijf.
- Het protocol fasebewust te maken en als één systeem te meten, zodat wat werkte bij tien mensen opnieuw wordt gebouwd voor veertig voordat het scheurt.

Het resultaat is een prestatiesysteem dat zich opstapelt: elke input die je leesbaar maakt en beschermt is capaciteit die de rest van het systeem erft, en het geheel wordt duurzamer naarmate het bedrijf groeit.

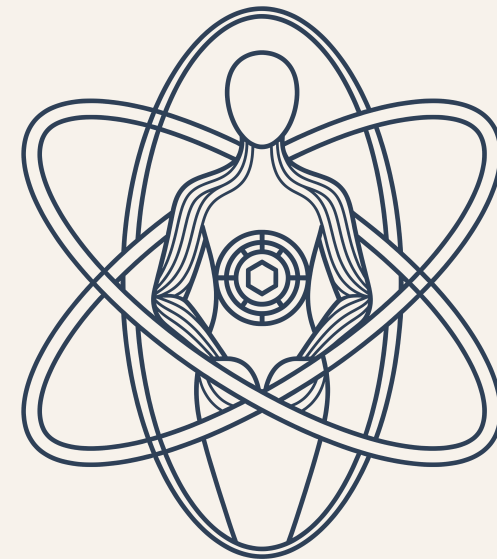
Als je alles meet en je energie en oordeel toch voelt wegglijpen, dan is dit voor jou: de operator met groene wijzers boven een systeem dat het niet is.

drs. Len P. van der Hof

Hij bouwt besturingssystemen voor het strategische zelf. Behandelt ondernemerschap, AI en machine learning, marketing, filosofie, psychologie en gezondheidsoptimalisatie als één engineeringprobleem. MSc in Strategic Entrepreneurship, Rotterdam School of Management, Erasmus Universiteit.

De Prestatie- *integrator*

Eén geïntegreerd protocol voor het lichaam, de geest, de energie en het team dat jouw bedrijf runt



Len P. van der Hof

Systems for the Strategic Self