

Inhoudsopgave

	Voorwoord	9
1	Geluk is een kwestie van doen	13
2	Richting + Actie = Resultaat	21
3	Waar geloof je in?.....	31
4	Wat zijn je sterke punten?.....	41
5	Wat waarderen je dierbaren?.....	51
6	Je doelen bepalen	59
7	Concreet gedrag formuleren	69
8	Het supporten van nieuw gedrag.....	79
9	Het doorbreken van oud gedrag	89
10	Verandering is een leerproces	97
11	Waarom je nooit echt 'klaar' bent	105
12	Anderen helpen zichzelf te leiden	115
	 12 krachtige lessen in persoonlijke verandering.....	 123
	Het richting + actie-model	125
	 Literatuur	 127
	Over Ben Tiggelaar	133
	Anderen over Ben Tiggelaar als trainer en spreker....	135

1

Geluk is een kwestie van doen

- Wat maakt ons - bewezen - gelukkig?
- Zo vergroot je je welbevinden
- De relatie tussen geld en geluk

Wat zou jij doen met 27,5 miljoen?

Ik praat met een collega over het krantenbericht dat we allebei lezen. Tien medewerkers van een bedrijf in Zeeland wonnen samen de jackpot in de Nederlandse Staatsloterij.

“Wees nou eens eerlijk, Ben. Wanneer jij 27,5 miljoen op de bank had, zou jij dan nog teruggaan naar je werk? Volgens mij zouden de meeste mensen meteen stoppen.”

Een paar dagen later verschaft Paul, de oudste van de tien jackpotwinnaars, opheldering. Aan een journalist van de *Provinciale Zeeuwse Courant* vertelt hij dat hij iets eerder met pensioen zal gaan, maar dat de negen collega's gewoon blijven werken bij het bedrijf. “Ik ben de oudste van het stel. De rest is allemaal een stuk jonger, met opgroeiende kinderen. Die zeggen: wat moeten we dan? Een beetje thuiszitten of zo?”

Stél dat er geen wetten en praktische bezwaren in de weg stonden

De kern

De vraag van mijn collega, over wat ik zou doen met een prijs van

27,5 miljoen, is een leuk gedachte-experiment. Ook al winnen jij en ik waarschijnlijk nooit zo'n geldbedrag (de kans dat je in het verkeer verongelukt is helaas veel groter dan dat je de 'gewone' hoofdprijs wint in de Staatsloterij), toch heeft zo'n prijs ook waarde voor ons... Dit soort astronomische bedragen zet ons namelijk ook astronomisch aan het dromen. Stél dat alles kon. Stél dat er geen wetten en praktische bezwaren in de weg stonden. Wat zou jij dan willen? Wat zou je veranderen? Wie zou je willen ontmoeten? Waar zou je naartoe willen? Welke dingen zou je eindelijk eens willen uitproberen?

In dit hoofdstuk komt aan de orde wat ons gelukkig maakt, en hoe ons eigen gedrag van invloed is op ons geluk.

Ferrari of paard-en-wagen?

Grote geldprijzen zijn handig voor het prikkelen van onze fantasie, maar echt belangrijk zijn ze niet. Allereerst omdat het wetenschappelijk bewezen is dat mijn grootmoeder gelijk had: geld maakt niet gelukkig. Om het wat nauwkeuriger te formuleren: méér geld maakt je niet gelukkiger.

Onderzoeker *Edward Diener* en collega's vergeleken bijvoorbeeld de geluksbeleving van superrijke Amerikanen, de mensen uit de *Forbes 400*-lijst, met die van de *Amish*, een orthodox-christelijke gemeenschap die zeer eenvoudig en traditioneel leeft. Op een schaal van 0 tot 7 scoorden beide groepen gemiddeld een 5,8. Het maakt blijkbaar voor je geluk niets uit of je je in een Ferrari voortbeweegt of met paard-en-wagen.

Daarnaast is de hoofdprijs in de loterij ook om een andere reden onbelangrijk. We hebben namelijk allemaal de mogelijkheid om – ook zonder grote hoeveelheden geld – belangrijke dingen in ons leven te veranderen. Om het nog iets mooier te zeggen: we beschikken allemaal over een schat die veel waardevoller is dan de jackpot in de loterij.

Mensen zijn de enige levende wezens op deze aarde die bewust plannen kunnen maken voor hun toekomst en vervolgens via hun gedrag deze plannen kunnen verwezenlijken. Dat is niet gemakkelijk en het gaat niet vanzelf, maar we kunnen het wel.

Hoe maakbaar is geluk?

Laat ik wel meteen iets ophelderen voordat je me verdenkt van een al te blije, naïeve insteek. Ik geloof niet dat geluk 100% maakbaar is. Gedragswetenschappelijk onderzoek laat de laatste jaren steeds duidelijker zien dat een flink deel van de dingen die we doen en meemaken in ons leven, genetisch bepaald is. Daarnaast wordt ons gedrag in behoorlijke mate gestuurd door de dagelijkse omstandigheden waarin we verkeren.

Maar, zoals gezegd, mensen kunnen doelen stellen en die doelen realiseren. Ik ben in de loop van de jaren gefascineerd geraakt door dit fenomeen. Veel wensen komen misschien nooit uit, maar bij sommige mensen lukt het wél. Is dat alleen een kwestie van mazzel? Of hebben deze mensen een andere aanpak, waarmee ze de kans verhogen dat hun dromen uitkomen?

De manier waarop
je je koers bepaalt en
je gedrag bestuurt,
maken het verschil

Onderzoek laat zien dat dit laatste, die aanpak, een belangrijke rol speelt. De manier waarop je je koers bepaalt en de manier waarop je vervolgens je gedrag bestuurt, maken veel verschil. Sommige manieren om je wensen te formuleren, blijken effectiever dan andere. Ze leiden tot een grotere kans dat je wensen ook echt uitkomen. Ook sommige manieren om je gedrag te managen, werken beter dan andere. Ze zorgen voor grotere veranderingen die langer standhouden.

Irritatie en verbazing

Nu we het toch over onderzoek hebben. De aanbevelingen in dit boek zijn gebaseerd op gewoon, controleerbaar wetenschappelijk onderzoek. Twee redenen daarvoor.

Reden één. Sociologe *Christine Whelan* ontdekte dat ‘zelfhulpboeken’ vooral worden gelezen door mensen die al enige handigheid hebben in zelfsturing en dit graag willen uitbreiden. Verstandige mensen die actief willen werken aan hun gezondheid, hun loopbaan, hun werk-privébalans en andere doelen. Die moet je dus niet voor de gek proberen te houden.

Reden twee. Ik kijk met irritatie en verbazing naar de grote hoeveelheid onbewezen claims die je in veel populaire boeken vindt. Variërend van “Als je ergens in gelooft, zal het ook gebeuren”, tot “Synchroniseer je hersengolven, waardoor je ‘verlichting’ bereikt én beter slaapt”. Dit type claims is eerder bedoeld om de uitgever aan een hogere oplage te helpen dan de lezer aan een hoger welbevinden.

Onderzoek is vaak veel leuker en praktischer dan je denkt. In dit boek komen onder meer de volgende bevindingen aan de orde:

- Het leeuwendeel van ons dagelijkse gedrag komt onbewust, automatisch tot stand.
- De beste schoonmakers zien hun werk als een roeping.
- Je kunt je eigen motivatie en die van anderen redelijk eenvoudig met een factor 8 verhogen.
- Wie verandering ziet als een leerproces, heeft een grotere kans op succes dan wie vooral wil presteren.
- Verreweg de meeste mensen in bedrijven worden ineffectief geleid.

Wat is geluk?

Even terug naar de Ferrari of het paard-en-wagen. Vertelt onderzoek

ons ook iets over wat mensen gelukkig maakt? Gelukkig wel. Een paar actuele inzichten op dit gebied.

Volgens onderzoeker *Martin Seligman* en zijn collega's die zich bezighouden met positieve psychologie, kunnen we drie soorten van geluk onderscheiden.

Allereerst is er 'het plezierige leven'. Daarbij gaat het om het beleven van fijne momenten. Een leuke avond met vrienden, een fijne vakantie. Geluk is plezier in het leven. (Het is alleen jammer dat een groot deel van het vermogen tot ongecompliceerd genieten aangeboren is en niet veranderbaar.)

Ten tweede is er 'het goede leven'. Daarbij gaat het erom dat je je talenten en je sterke eigenschappen kunt gebruiken in werk- en privéactiviteiten. Zodat je niet meer op de klok kijkt, maar opgaat in de dingen die je doet: 'flow' in het positieve psychologie-idioom. De een ervaart dat bij het bespelen van een muziekinstrument, de ander bij het werken aan een computerprogramma.

Ten derde is er 'het betekenisvolle leven', waarbij je jezelf in dienst stelt van iets wat groter is dan jijzelf. Dat kun je bijvoorbeeld ervaren in vrijwilligerswerk, maar ook in het ouderschap, in je geloof of levensovertuiging, of het lidmaatschap van een actiegroep.

"Ik heb alles wat m'n hart begeert en toch ben ik niet gelukkig"

Interessant is dat er bij de tweede en derde vorm van geluk geen sprake hoeft te zijn van doorlopende blijheid. Maar er is wel sprake van tevredenheid met het leven als geheel.

Ik ben zelf wel blij met deze driedeling. Geluk is gelukkig meer dan slechts oppervlakkige blijheid.

De hoogste kunst is volgens mij het op één lijn brengen van deze drie vormen van geluk. Met plezier die dingen doen waar je goed in bent en daarmee bijdragen aan een betere wereld. En af en toe maak je een dag mee waarop dat lukt.

Geluk is wat je doet

Hoe vaak hoor je niet mensen verzuchten: “Ik heb alles wat m'n hart begeert en toch ben ik niet gelukkig.” Eigenlijk is dat niet zo vreemd. Een van de belangrijkste, steeds weer terugkerende elementen in het geluksonderzoek dat ik ken, is dat het bijzonder onbelangrijk is wat je *hebt*. Het maakt vooral veel uit wat je dagelijks *doet*. Je wordt gelukkig van je gedrag.

Als je wel allerlei dingen hebt, maar nooit iets doet wat je echt relevant vindt, waar je goed in bent of waar je plezier in hebt, blijf je toch ongelukkig. Dat is misschien een open deur, maar daarom niet minder waar.

Sonja Lyubomirsky, een van de leidende geluksonderzoekers in de wereld, komt tot een vergelijkbare conclusie. Zij stelt dat de verschillen in geluk die mensen ervaren voor een belangrijk deel kunnen worden verklaard uit erfelijke factoren; voor een klein deel uit omstandigheden; en voor een ander belangrijk deel uit de activiteiten die we ondernemen.

Je kunt jezelf dus gelukkiger maken door veranderingen aan te brengen in je dagelijkse gedrag. Om wat voor soort dingen gaat het dan? Drie voorbeelden...

- Dankbaarheid tonen: tel dagelijks je zegeningen en spreek je dankbaarheid uit naar andere mensen.
- Vriendelijk zijn: doe aardige dingen voor andere mensen, spontaan of gepland.
- Voor je lijf zorgen: sporten, wandelen, lachen, mediteren – het helpt allemaal.

Onderzoeksinstituut Gallup deed wereldwijd onderzoek naar menselijk welbevinden. Ook hierin speelt ons gedrag een hoofdrol. Ter illustratie, de enige vraag over werk die volgens Gallup relevant is voor ons welbevinden, luidt: vind je leuk wat je dagelijks doet?

Gedrag centraal

Ons gedrag speelt dus een essentiële rol in ons geluk. Wat we doen draagt in belangrijke mate bij aan dingen die we belangrijk vinden, zoals een fijne relatie, een gezond lijf en succes in ons werk. Typisch dingen die niet voor geld te koop zijn.

Maar gedrag levert ook onderweg naar dat resultaat al een bijdrage aan ons geluk. Met name wanneer we dingen doen die we plezierig vinden, waar we goed in zijn en waarmee we bijdragen aan dingen die groter zijn dan wijzelf. Kijk, dat is mooi meegenomen.

Menselijk gedrag is volgens mij daarom een fenomeen waarin we ons wat nader zouden moeten verdiepen. Dat zullen we dan ook in het volgende hoofdstuk doen.

Toch nog even over geld.

Mocht je in het komende jaar je financiële positie willen verbeteren, dan is het volgende aardig om te weten. Mensen die meer geld verdienen, worden daar misschien niet gelukkiger van. Maar Lyubomirsky ontdekte wel een ander opmerkelijk verband: mensen die gelukkig zijn, blijken gemakkelijker meer geld te verdienen. Dus: eerst werken aan je geluk, dan pas aan je geld.

Je moet eerst
werken aan je geluk,
dan pas aan je geld

Dit wordt jouw jaar!

Als je van de komende twaalf maanden jouw jaar wilt maken, houd dan rekening met de volgende drie zaken...

1. Je kunt drie niveaus van geluk onderscheiden:
 - a) het plezierige leven – fijne momenten beleven;
 - b) het goede leven – je talenten gebruiken; en
 - c) het betekenisvolle leven – deel uitmaken van iets wat groter is dan jijzelf.
- 2) Je geluk en je gedrag zijn nauw met elkaar verbonden. Niet wat je hebt, maar wat je doet, bepaalt je geluk. Je welbevinden kun je gedeeltelijk 'maken' met je gedrag.
- 3) Geld en geluk staan op een interessante manier met elkaar in verband. Geld leidt niet tot geluk, maar geluk leidt wel tot geld.