

Judith Caanen en Lisa Wouters

**FOR
FOR
TOB
TOB
WIJVEN!**

Hoe je door zinnol tobben
jouw doelen wél bereikt

Boom

Inhoud

Voorwoord	9
Inleiding	11
DEEL I Tobben onder de loep	15
1. Tobben onder de loep	17
Definities en associaties met het woord tobben	19
Wat zegt de theorie en ons onderzoek over tobben?	21
De talloze voordelen van tobben	30
Van onder de loep naar in het vizier	33
DEEL II Waarom tobben we?	35
2. Zelftwijfel, onzekerheid en het impostersyndroom	37
Wat zegt de theorie?	42
Het impostersyndroom in de praktijk	47
Wat zegt ons panel?	50
Komt het nog goed?	51
3. Loyaliteit, schuldgevoel, schaamte	55
Wat zegt de theorie?	60
Loyaliteit en schaamte in de praktijk	64
Wat zegt ons panel?	66
Komt het nog goed?	69
4. Verantwoordelijkheid, plichtsbesef en betrokkenheid	73
Wat zegt de theorie?	78
Verantwoordelijkheid in de praktijk	85
Wat zegt ons panel?	87
Wat kun je zelf doen?	89

DEEL III Waaroover we tobben	93
5. Werkdruk en deadlines	97
Wat zegt de theorie?	101
Wat zegt ons panel?	107
Haal de druk van de ketel	109
6. Het podium pakken	113
Wat zegt de theorie?	116
Wat zegt ons panel?	123
Toch het podium op	125
7. Kiezen en keuzes maken	131
Wat zegt de theorie?	135
Wat zegt ons panel?	139
Hoe je de knoop doorhakt	140
8. Een strategisch spel spelen	145
Wat zegt de theorie?	150
Wat zegt ons panel?	155
Ga recht op je doel af	157
9. Vrouwen onderling op de werkvloer	161
Wat zegt de theorie?	164
Wat zegt ons panel?	171
Van vrouw tot vrouw	173

DEEL IV Zinvol tobben aan de top	177
10. Zinvol tobben aan de top	179
Zinloos of zinvol?	182
Strategieën voor zinvol tobben	185
Voorbeelden van zinvol tobben	193
Tips van onze geïnterviewde experts	194
You never tob alone!	195
Bronnen	197
Verantwoording onderzoek	207
Geïnterviewde personen	213
Dank jullie wel!	215
Biografie auteurs	219

Voorwoord

Er was eens ... een manager die graag wilde doorgroeien naar de functie van directeur, maar enorm worstelde met allerlei zinloos getob over haar werk en het bereiken van haar professionele doelen. Gelukkig was daar een executive coach die haar met open armen ontving en haar een spiegel voorhield. En dan niet die van de boze stiefmoeder van Sneeuwwitje die alles mooier voordoet dan het is. Nee, het was een spiegel die haar liet inzien dat haar getob behoorlijk zinloos was. Mettertijd ontwikkelde de relatie tussen coach en coachee zich tot een vriendschap en kwamen ze er samen achter dat de coach zelf ook heel goed was in tobben. En dat vriendinnen en andere vrouwen in hun beider netwerken ook naar hartenlust zinloos konden tobben.

Op een mooie dag zaten de (inmiddels) directeur en de executive coach samen en verzuchtten hardop: waarom lijken vrouwen als het op werk aankomt toch veel meer last te hebben van zinloos getob dan mannen? En dat terwijl zinvol tobben juist een nuttige vaardigheid kan zijn! Tenminste, als je weet hoe je die vaardigheid effectief en doelgericht inzet om er je voordeel mee te doen. En precies op die mooie dag besloten de directeur en de executive coach om er een boek over te schrijven dat de titel *Tobwijken!* zou krijgen. Niet alleen om hun nieuwsgierigheid over het fenomeen tobben te bevredigen, maar vooral om vrouwen een praktische handleiding te geven, zodat ze hun krachtige 'tobskills' succesvol kunnen inzetten bij het sneller en doordachter realiseren van hun professionele doelen.

En ze tobden nog lang, zinvol en gelukkig!

Oké, dat is misschien niet helemaal waar. Hoewel wij zonder enige twijfel besloten om dit boek te gaan schrijven, sloegen de eerste tobgedachten binnen een week na dit besluit al toe. Kunnen wij dat wel, een boek schrijven? Zit er iemand te wachten op dit boek? Hebben we hier wel tijd voor naast onze eigen bedrijven? We vinden vast nooit een uitgever. En zo hadden we nog veel meer van dit soort zinloze gedachten.

Uiteindelijk hebben we onze tobgedachten hardop tegenover elkaar uitgesproken en vervolgens uitgeplozen om daarna volmondig 'ja' te zeggen tegen dit boek. We hebben onze ogen dichtgedaan, zijn gesprongen, et voilà: voor je ligt *Tobwijken!*

Veel leesplezier!

Judith & Lisa

Inleiding

Hoor jij het ook? Dat vervelende stemmetje in je hoofd dat je maar blijft bestoken met gedachten waar je de zenuwen van krijgt? Gedachten als:



Nu ik eindelijk die managementpositie heb, zullen ze er vast snel achter komen dat ik dit eigenlijk helemaal niet kan.



Ik ga niet om salarisverhoging vragen, hoor. Is niet nodig. Ze zien toch hoe hard ik werk? Ze komen er zelf wel mee. Ik wacht geduldig af.



Ik ben geknipt voor die functie! Mijn leidinggevende weet dat dit mijn ambitie is, dus ze zullen me binnenkort wel vragen voor die baan.



Wat raar dat Sandra die cruciale informatie voor dit belangrijke directieoverleg niet vooraf met mij heeft gedeeld. Heb ik haar soms iets misdaan?



Ik voel me al schuldig genoeg dat ik mijn kinderen fulltime naar de opvang breng. Al die kritische vragen van vriendinnen en familie zorgen ervoor dat ik me nog rotter voel. Moet ik dan echt kiezen tussen mijn kinderen en mijn werk?



Mijn partner is geïrriteerd omdat ik zo veel werk, 's avonds en in het weekend, en dat ik daar niet voor word gecompenseerd. Maar ja, dat hoort toch bij mijn functie? Of misschien doe ik het niet goed, waardoor ik mijn werk niet op tijd afkrijg.

Relax! Je bent echt niet de enige die zich op sommige momenten of zelfs heel vaak kan verliezen in zinloos getob. Tobben over werk is een fenomeen dat veel voorkomt, zeker bij vrouwen. Hoewel uit ons onderzoek blijkt dat mannen ook flink kunnen tobben, tobben vrouwen toch echt veel meer en op een andere manier. Vrouwen zijn beter in nutteloos tobben. En juist dit zinloze getob kan je in de weg zitten. Je kunt je bijvoorbeeld onzeker voelen over je functioneren. Of over het mislopen van die door jou felbegeerde positie of salarisverhoging. Of je begint al vermoeid aan je werkdag omdat je weer de hele nacht wakker hebt gelegen van de tobgedachten die door je hoofd spookten. En dat is niet nodig. Als je je rea-

liseert dat tobben ook een heel krachtige tool kan zijn, dan mogen we blij zijn dat we hier als vrouwen zo goed in zijn. Want als je dit gereedschap (deze vaardigheid of skill) goed gebruikt, kun je er prachtige dingen mee bereiken.

Daarom richten we ons in dit boek niet op het afleren van getob maar juist op het begrijpen, (leren) doseren en omarmen van deze hardnekkige gewoonte, zodat je weet hoe je deze krachtige skill voor je kunt laten werken. We geven je praktische handvatten om *zinloos* getob te kunnen herkennen en deze tobgedachten vervolgens *zinvol* te maken. Zodat jij sneller en effectiever jouw professionele doelen bereikt.

In dit boek richten we ons op tobgedrag van vrouwen in relatie tot hun werk. We willen er geen man-vrouwdiscussie van maken maar vinden het wel belangrijk om het onderscheid zichtbaar te maken tussen het getob van mannen en dat van vrouwen. En dat doen we vanuit het perspectief van vrouwen. Daarmee is het boek overigens niet minder interessant voor mannen: niet alleen kunnen ze veel zaken herkennen als ze zelf ook tobben, ze kunnen de vrouwen in hun omgeving wellicht ook beter begrijpen als die het hebben over hun getob. Best handig op zijn tijd.

Om je te kunnen uitrusten met de juiste praktische inzichten en tips, onderzochten we speciaal voor dit boek gedurende dertien maanden het tobgedrag van vierhonderd mannen en vrouwen. De onderzoeksresultaten hebben we gebruikt als basis, ter ondersteuning of ter illustratie van de thema's die we in dit boek bespreken. De meer gedetailleerde kenmerken van onze onderzoekspopulatie vind je in een bijlage achter in dit boek. We verklappen alvast dat er 306 vrouwen en 87 mannen deelnamen en dat de grootste groep respondenten tussen de 40 en 60 jaar oud is. Maar we hebben ook meer dan voldoende jongere respondenten.

Naast ons eigen onderzoek hebben we ons verdiept in diverse wetenschappelijke onderzoeken en boeken over gerelateerde thema's. We interviewden vier experts binnen de domeinen psychologie, fysiologie en media. Daarnaast spraken we met vijf ondernemende topvrouwen en ervaringsdeskundigen, wat ons naast de theoretische onderbouwing ook een praktische inkijk op het onderwerp heeft gegeven. Deze verhalen hebben we vertaald naar mooie praktijkvoorbeelden en aangevuld met aansprekende verhalen van vrouwen uit ons eigen netwerk.

Stap voor stap verdiepen we ons in dit boek in de wereld van tobben. In **deel I** leggen we uit wat tobben precies is. Wat is de definitie, waar komt het begrip vandaan en waarover tobben we?

In **deel II** laten we de belangrijkste elementen zien die tobgedachten veroorzaken. Je maakt kennis met het impostersyndroom en je ontdekt hoe je jeugd en opvoeding je kenmerkende eigenschappen en gedachten bepalen en hoe schuldgevoel hand in hand gaat met loyaliteit.

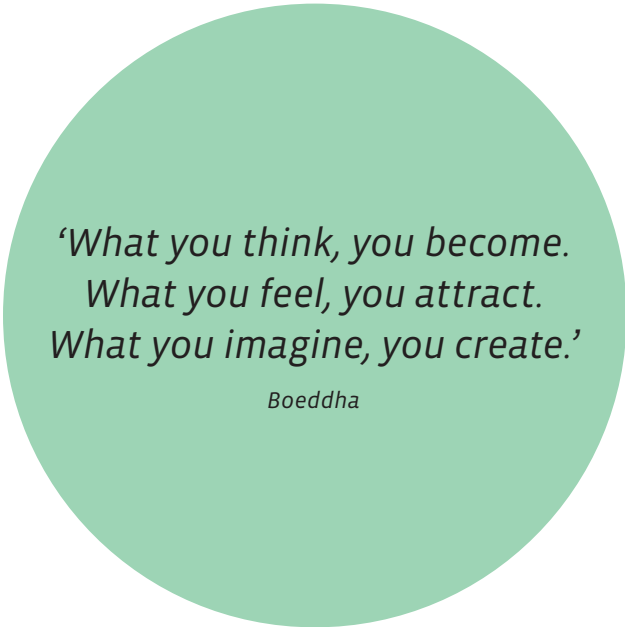
Deel III behandelt de vijf belangrijkste 'tobthema's' voor vrouwen en werk. *Werkdruk* is een groot tobthema en we geven je praktische tips waarmee je structuur aanbrengt in jouw drukke dag. We moedigen je aan om wel degelijk *jouw podium te pakken* en laten zien hoe je zinloze tobgedachten dusdanig transformeert, dat je uiteindelijk met lef op dat podium klimt. Als het gaat om *kiezen en keuzes maken*, helpen we je de beste strategie te kiezen om weloverwogen keuzes te maken. En we vertellen je ook meteen hoe ons brein werkt. Daarna gaan we aan de slag met stratego, zodat jij alle ins en outs kent en als een ware strateeg *het strategische spel op de werkvloer* kunt spelen. En, last but not least, nemen we je mee in de wereld van vrouwen (onder elkaar) op de werkvloer. Hoe ziet het *vrouwelijke gedrag op de werkvloer* eruit en hoe ga je daar op een slimme manier mee om? Zodat je niet als een makke krab keer op keer de krabbenmand weer wordt ingetrokken en dus letterlijk niet omhoog- of vooruitkomt. Elk thema heeft een theoretische onderbouwing, aansprekende praktijkvoorbeelden en praktische tips. Bij de quotes van onze experts vermelden we de naam erbij, van onze panelleden publiceren we de quotes anoniem.

In **deel IV** springen de vonken er echt van af als we je uitleggen hoe je zinloos tobben kunt herkennen én omzetten in zinvolle tobgedachten. Na het lezen van dit deel lukt het je geheid om die promotie of salarisverhoging binnen te halen. Ook wordt dan die saboterende vrouwelijke collega je bondgenoot en kunnen jullie elkaar eindelijk versterken. Je zult in staat zijn op koers te blijven in de masculiene organisatie waar je werkt. Je zult je gelukkig voelen in je functie en deze blakend van zelfvertrouwen uitvoeren. Je zult die aangeleerde bescheidenheid achter je laten en recht op je doel afgaan. Je klimt het podium op. En je rekent af met dat eeuwig knagende schuldgevoel over je werk-privébalans. En zo kunnen we nog wel even doorgaan. *The sky is the limit.*

Genoeg gekletst. Trek je bikini aan en duik met ons in de wereld van het tobben! Ja, dat heb je goed gelezen. Gewoon een bikini en geen allesverhullend badpak. Je eerste zinloze tobgedachte is hierbij meteen verleden tijd!

DEEL I

TOBBEN
ONDER
DE LOEP



*'What you think, you become.
What you feel, you attract.
What you imagine, you create.'*

Boeddha

Tobben. We doen het allemaal in meer of mindere mate. We tobben over allerlei dingen in het dagelijks leven. Bijvoorbeeld over ons gezin, onze gezondheid, over familie en vrienden, ons huishoudboekje en ons werk. In dit hoofdstuk beschrijven we wat tobben nu precies is en welke voor- en nadelen tobben kan hebben.

We tobben op ieder moment van de dag, maar de nacht is toch wel ons favoriete tobmoment. Heel vervelend als je de volgende ochtend vroeg op moet. Toch is het ook wel logisch om in je vrije tijd te tobben. Dan heb je er immers de meeste tijd voor. Maar pak het dan wel goed aan, dat tobben. We hebben zinvolle tobgedachten namelijk keihard nodig om onze doelen te bereiken. Niet alleen ons onderzoekspanel maar ook wetenschappers zijn het erover eens: we kunnen niet zonder tobben.



‘Het kan niet afgeleerd worden, het is een fabel dat dat kan.’

Latha Boland, psychotherapeut en GZ-psycholoog Radboudumc

Definities en associaties met het woord tobben

Tobben is een woord met veel synoniemen. Dat geeft al aan dat er veel getobd wordt in Nederland. Volgens de *Dikke Van Dale* betekent tobben:

Tob-ben (tobde, heeft getobd): aldoor piekeren, vol zorg zijn

Andere termen die verwant zijn aan tobben zijn: ergens zorgelijk over denken, dubben, ergens over inzitten, hannesen, hard werken, in de knoop zitten, onrustig en zorgelijk nadenken en ingespannen nadenken. Tobben wordt ook wel uitgelegd als: een tijd in zorgen en moeilijkheden of tegen-spoed doorbrengen of het herkauwen van zaken waar niks (meer) aan te doen is. Rumineren, heet dit in de psychologie. ‘Rumineren heeft met piekeren gemeen dat het een aaneenschakeling van negatieve gedachten betreft’, aldus psycholoog en piekerprofessor Bart Verkuil van Universiteit Leiden. Terwijl rumineren meestal over het verleden of heden gaat, is piekeren op de toekomst gericht. Piekergedachten hebben altijd te maken met zaken die dicht bij je staan en waarbij je je erg betrokken voelt. Piekeren kan ook uitgelegd worden als herhaaldelijk en langdurig denken over je gedachten en gevoelens.

In het boek *De gelukkige piekeraar* van Verkuil lezen we dat alles erop wijst dat het Nederlandse woord *piekeren* afstamt van het Arabische woord *fikr* dat nadenken betekent. Deze term is rond de middeleeuwen in Indonesië terechtgekomen, waar hij werd verbasterd tot het Maleise woord *pikir*, wat zoiets betekent als ‘overleggen’ of ‘overdenken’. Je zult ook in ons boek merken dat het woord *piekeren* een van de meestgebruikte synoniemen is voor het woord *tobben*.

Associaties uit ons onderzoekspanel en interviews

Tobben wordt vaak geassocieerd met iets negatiefs, zo blijkt uit ons onderzoek en uit de interviews met topvrouwen en experts. Het is immers net als schommelen: je beweegt heen en weer, maar verplaatst je niet, dus het brengt je letterlijk niet verder. Maar piekeren dient ook een praktisch doel, omdat je nadenkt over voor jou belangrijke zaken in de toekomst. Als je zinloos tobben in zinvol tobben weet om te zetten, kan piekeren juist ook een heel positieve en constructieve bijdrage leveren. Dat klinkt goed toch? Hoog tijd dus om samen in de wereld van tobben te duiken.



‘Tobben blijft een ingewikkeld woord. Ik heb het breed gedefinieerd als alles waarmee je hoofd bezig gaat als je bewuste aandacht voor zaken verdwijnt. Dat is dus zeker niet alleen maar onzekerheid. Het zijn met name de puzzels waar ik geen antwoord op heb.’

(respondent onderzoek)



‘De term knobbelen komt me positiever over ... als in, iets nog willen uitknobbelen, gedrevenheid en vuur versus tobben, waar een gebukt onder gaan uit spreekt voor mij.’

(respondent onderzoek)



‘Tobben heeft een zwaarmoedige kant, maar voor mij is het scharrelen in mijn hoofd en ruimte maken voor wat ik nog niet weet. Dat helpt mij er een thema van in mijn hoofd te maken, vervolgens ga ik sparren met anderen, dingen lezen en dan trek ik rode draden voor visie en beleid.’

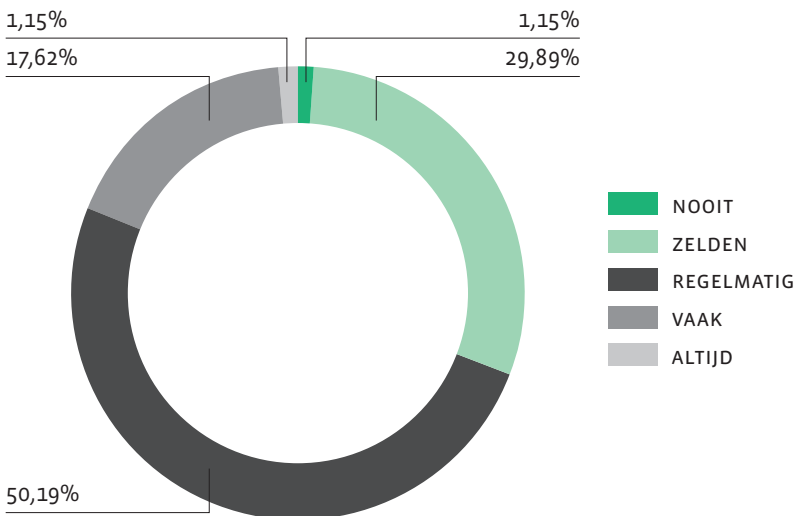
Bertine Lahuis, voorzitter NFU

Wat zegt de theorie en ons onderzoek over tobben?

Tobben komt van oudsher voort uit de behoefte om de wereld om ons heen te begrijpen en te beheersen. We willen anticiperen op mogelijke gebeurtenissen en bedreigingen, zodat we beter ‘voorbereid’ zijn. Dit overmatige denken kan echter juist ook leiden tot het tegenovergestelde: een overbelasting van onze geest en uiteindelijk tot stress. Volgens Verkuil heeft 1 tot 3 procent van de Nederlanders een officiële piekerstoornis. Dat hebben we te danken aan onze evolutie. In de loop van miljoenen jaren ontwikkelde zich in de hersenen van veel gewervelde dieren een stresssysteem dat reageert op dreiging. Hierdoor reageren we in een reflex op direct gevaar door weg te rennen, te vluchten of te vechten. In tegenstelling tot andere diersoorten hebben mensen bovendien het vermogen ontwikkeld om dit alarm ook af te laten gaan als reactie op ingebeeld dreigingen, dus bij gevaar op sociaalpsychologisch niveau. Dat is precies wat er gebeurt bij piekeren.

Meer dan 50 procent van ons onderzoekspanel geeft aan regelmatig te tobben. Bijna 30 procent geeft aan zelden te tobben.

● IK MERK DAT IK VEEL TOB



We tobben het meest over relaties. Eén derde van ons getob gaat over andere mensen, aldus Verkuil. Uit de factsheet 'Week van de werkstress' van TNO (2021) blijkt dat we daarnaast massaal over ons werk piekeren. Daar tobben we vooral over onderwerpen die te maken hebben met gebrek aan autonomie, taakeisen, het eigen functioneren, collega's, het verloop van onze carrière en alles wat daarbij komt kijken.

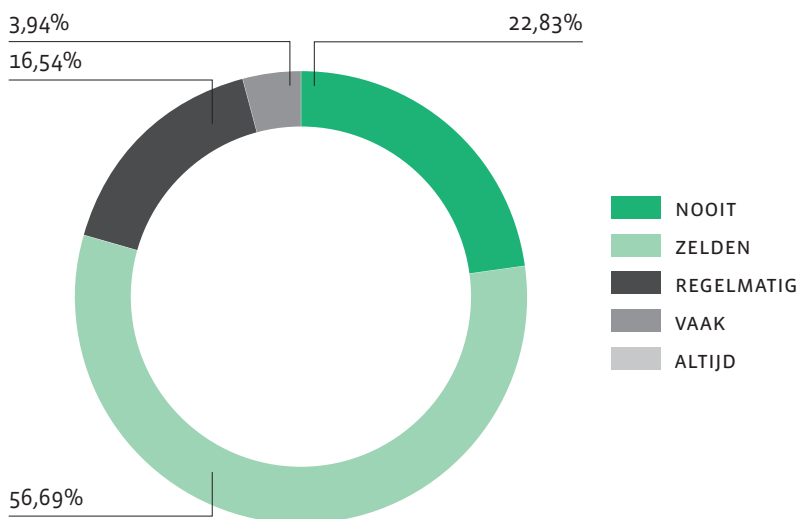
Uit ons eigen onderzoek blijkt dat mensen als het op werk aankomt vooral tobben over de volgende thema's, waar we in deel III dieper op ingaan:

1. **Werkdruk en deadlines.** Tobben over het niet op tijd afkrijgen van je werk, de werk-privébalans en vermoeid aan je werkdag beginnen.
2. **Het podium pakken.** Tobben over een belangrijk interview of belangrijke presentatie of juist het podium niet pakken omdat je denkt dat niemand op jouw boodschap zit te wachten.
3. **Kiezen en keuzes maken.** Hoe neem je de juiste beslissing en wat gebeurt er in je brein als onzekerheid de overhand neemt?
4. **Het strategische spel op de werkvloer.** Strategisch denken en doen om te zorgen dat je de belangrijke speelstukken op het bord (zoals bondgenoten en vijanden) goed in beeld hebt.
5. **Vrouwelijk gedrag op de werkvloer.** Hoe ga je om met manipulatie, zoals vrouwelijke collega's die je willen neerhalen, of jouw vrouwelijke leidinggevende die jou maar niet laat promoveren naar die functie die je ambieert? Je leert bovendien belangrijke vrouwen om je heen tot bondgenoot te maken en houden.

Uit ons eigen onderzoek blijkt dat we vaak in ons eentje tobben. Dat kan te maken hebben met een vorm van schaamte. Je denkt misschien dat je de enige bent die geplaagd wordt door rare ideeën, angsten of gepieker. Jouw collega's hebben daar vast geen last van. Of wellicht tob je wel in je eentje omdat je er niemand mee wilt lastigvallen. Of omdat je partner je maar een zeurpiet vindt. Dit zorgt ervoor dat we lang kunnen blijven hangen in tobgedachten en het vergroot de kans dat we uit angst of vanuit aannames te werk gaan.

We willen onze omgeving liever niet lastigvallen met ons getob. Maar in hoeverre heeft onze omgeving last van ons getob? We stelden ons panel daarom de volgende vraag: in hoeverre leidt jouw getob tot zichtbare irritatie in jouw omgeving?

● GETOB LEIDT TOT IRRITATIE BIJ OMGEVING



Zoals je ziet, valt het dus wel mee met de hoeveelheid last die onze omgeving van ons getob heeft. 79,5 procent van de respondenten geeft aan dat hun tobgedrag zelden of nooit tot problemen leidt. Misschien zijn we dus vooral bang dat we er anderen mee lastigvallen, maar is dat in werkelijkheid helemaal niet het geval.

Tobgedachten van mannen en vrouwen

Zowel mannen als vrouwen tobben er lustig op los. Tobben is bij veel vrouwen een favoriete dagelijkse bezigheid. We tobben over grote onderwerpen in het leven, zoals geluk, liefde en gezondheid. Vrouwen denken vaak buitensporig na over de kinderen, hun partners en over familie en vrienden – ook over de gezondheid van al deze mensen – en over hun eigen gezondheid. En niet in de minste plaats tobben vrouwen daarnaast talloze uren over hun werk.

Maar ook mannen tobben regelmatig over hun werk. Uit ons onderzoek blijkt dat bij mannen het zwaartepunt wel ergens anders ligt. De tobthema's laten andere scores zien onder mannen dan onder vrouwen. In de volgende tabel zie je voor zowel mannen als vrouwen apart in welke mate zij over bepaalde thema's tobben. In de onderste rij zie je wat de gezamenlijke score is.

	Werkdruk	Podium pakken	Strategisch spel	Kiezen & keuzes	Gedrag collega's
Man	25%	0%	17%	50%	8%
Vrouw	27%	28%	18%	18%	8%
Totaal	26%	24%	18%	24%	8%

Mannen scoren op het thema 'Kiezen en keuzes maken' opvallend hoog met 50 procent. Op de tweede plaats staat de werkdruk. Vrouwen scoren het hoogst op het thema 'Het podium pakken', dat op de voet wordt gevolgd door het thema werkdruk.

Waarom vrouwen meer tobben dan mannen

Uit diverse onderzoeken blijkt dat vrouwen meer tobben dan mannen. Onze eigen onderzoeksgegevens bevestigen dit gegeven.

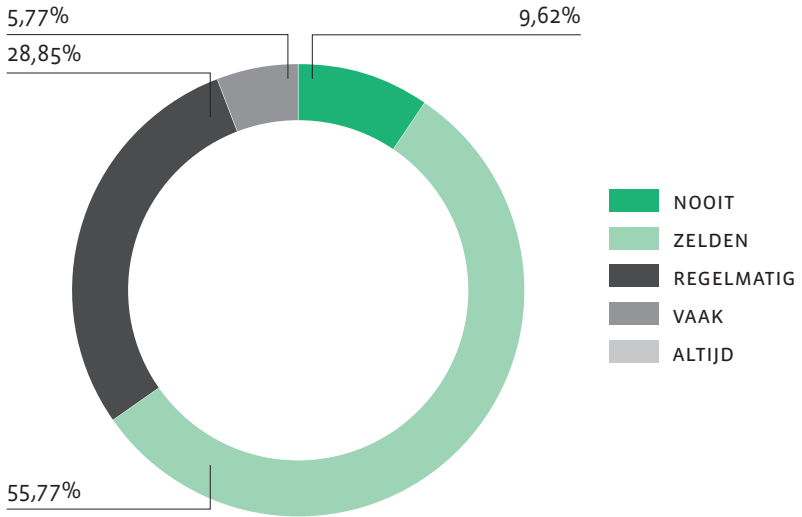
Volgens de bevindingen van de Amerikaanse klinisch psycholoog Rosalind Dolen, gebaseerd op de 'Stress in America Survey' (APA, 2023), piekeren vrouwen gemiddeld maar liefst 50 procent meer dan mannen. Dit verschil is deels te verklaren door de van nature hogere serotonineproductie bij mannen, die bijdraagt aan het verminderen van stress. Bij vrouwen blijven stresshormonen bovendien langer in het lichaam door hun hogere oestrogenniveaus. Daardoor kan een stressreactie bij hen langer aanhouden. Interessant genoeg raken vrouwen vaak gestrest door andere zaken dan mannen. Terwijl mannen vaak een rationele, probleemoplossende aanpak hanteren, worden vrouwen sneller gestrest door relationele problemen, spanningen op het werk, of het gevoel buitengesloten te worden. Mannen daarentegen ervaren vaker stress door onregelmatige werktijden, een (te) hoge werkdruk en conflicten.



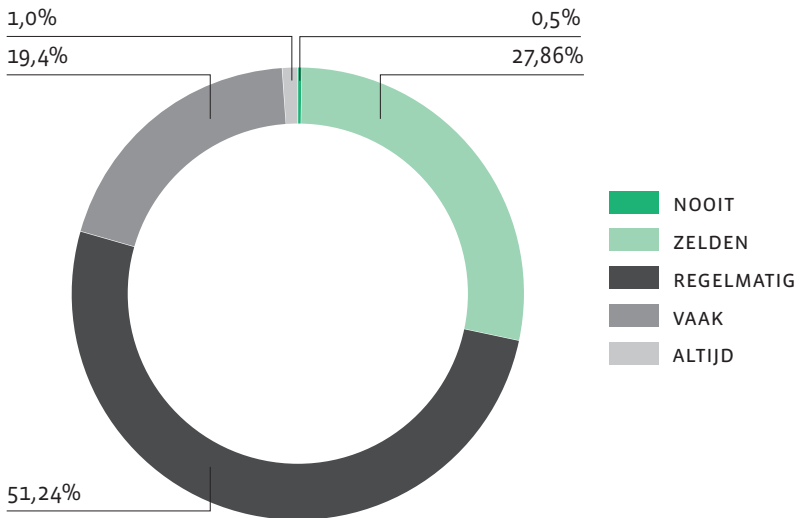
'Mannen zijn veel beter in het leegmaken van hun hoofd dan vrouwen, vrouwen kunnen dagenlang malen.'

Charlotte Labee, breinexpert

● ALS MAN TOB IK ...



● ALS VROUW TOB IK ...



Volgens breinexpert Charlotte Labee (Labee, z.d.) is het vrouwenbrein actiever dan het mannenbrein. Dat geldt voornamelijk voor de prefrontale cortex, ook wel de persoonlijke assistent van ons hersensysteem. Juist deze assistent van het vrouwenbrein kan aan het eind van de dag uitgeput raken. Waarom? Omdat onze prefrontale cortex in contact staat met het limbisch systeem. Dit is het gedeelte dat onze emoties beïnvloedt en onze impulsen beheerst. Dit zou ook kunnen verklaren waarom alzheimer vaker voorkomt bij vrouwen dan bij mannen: hun brein is eerder opgebrand. De rek is eruit en het verouderd sneller. Vrouwen blijken dan ook veel vatbaarder te zijn voor depressie, burn-out en alzheimer. Bij mannen daarentegen komt weer vaker ADHD voor en antisociale gedragsstoornissen.

Voor vrouwen is het meestal maar moeilijk te begrijpen dat iemand even aan 'niks' kan denken. Volgens de neurowetenschap is hier wel een verklaring voor. Het vrouwelijk brein verkeert eigenlijk nooit in rusttoestand, terwijl het mannelijk brein soms letterlijk kan 'uitstaan'. In een van de grootste onderzoeken naar functionele beeldvorming van de hersenen ooit, vergeleek Amen Clinics (2021) in de Verenigde Staten de SPECT-scans van ruim 46.000 vrouwelijke en mannelijke hersenen. SPECT is een beeldvormingstechnologie die de doorbloeding en activiteitenpatronen van de hersenen in beeld brengt. Deze studie, die verscheen in het *Journal of Alzheimer's Disease*, onthulde fascinerende verschillen tussen de vrouwelijke en mannelijke hersenen.

Naast het feit dat vrouwen aantoonbaar een actiever brein hebben dan mannen, trokken de onderzoekers van Amen Clinics nog een bijzondere conclusie: de productie van de neurotransmitter serotonine is bij mannen 52 procent hoger dan bij vrouwen. Serotonine is een kalmerende neurotransmitter en beïnvloedt je stemming, slaap, pijnwaarneming en andere problemen. Lage serotonineniveaus zien we vaak bij mensen met depressie, angst, pijnsyndromen en obsessief piekeren.

De nothing box

Pastor en *motivational speaker* Mark Gungor legt in zijn fenomenale TED-talk *A Tale of Two Brains* haarfijn uit hoe het vrouwenbrein verschilt van het mannenbrein en gaat in op het fenomeen van de *nothing box* bij mannen. Het mannenbrein bestaat volgens hem uit een verzameling dozen, waarbij elke doos een onderwerp bevat – werk, geld, auto's, enzovoort. Het belangrijkste? Mannen openen maar één doos tegelijk. En hun favoriete doos? De doos met niets, oftewel de nothing box.

Het vrouwenbrein daarentegen is als een enorme klauw draden, waar alles met elkaar verbonden is, zoals relaties, boodschappenlijstjes, gevoelens en die ruzie van drie jaar geleden. En op al die verschillende draden staat altijd spanning, oftewel het vrouwelijk brein staat altijd aan. Emoties spelen de hele tijd mee, als een symfonie van prikkels die nooit stopt. Dit verklaart waarom vrouwen doorgaans vaker en langer tobben dan dat mannen dat doen.

De verschillen tussen mannelijke en vrouwelijke tobbers op een rijtje

Het tobgedrag van mannen en vrouwen kan worden onderverdeeld in vier categorieën die helder de onderlinge verschillen aangeven:

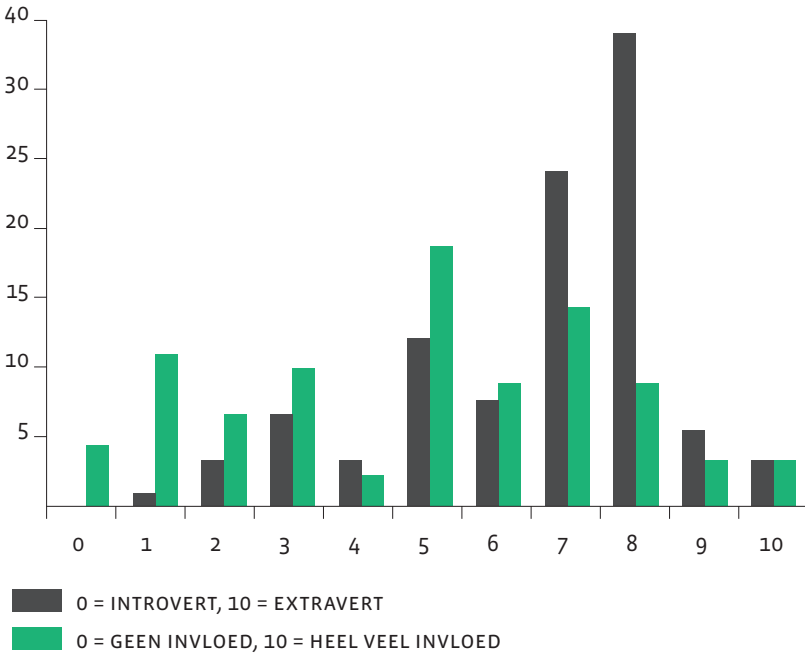
	Vrouw	Man
Type	Vrouwen lijken vaker gericht te zijn op <i>interne</i> zorgen en relationele aspecten. Ze maken zich meer zorgen over persoonlijke relaties, gezinszaken en hun eigen gevoelens.	De zorgen van mannen zijn meer op <i>externe</i> zaken gericht, zoals de werkprestaties, financiële stabiliteit en carrière.
Frequentie	Vrouwen zijn vatbaarder voor piekergedachten dan mannen. Dit komt deels door hormonale schommelingen, in het bijzonder tijdens bepaalde fasen van de menstruatiecyclus en tijdens de (peri)menopauze.	Mannen kunnen hun zorgen minder makkelijk uiten, wat kan leiden tot een vertekend beeld van hun piekergedrag.
Oorzaken	Vrouwen zijn soms eerder geneigd om zich zorgen te maken over sociale relaties en de gezondheid en het welzijn van hun dierbaren.	Mannen maken zich eerder meer zorgen over presteren, competitie en het voldoen aan sociale verwachtingen.
Coping-mechanisme	Vrouwen zoeken vaak steun bij anderen en uiten hun zorgen door communicatie. Ze zijn over het algemeen meer geneigd om hulp te zoeken.	Mannen zijn eerder geneigd om hun zorgen voor zichzelf te houden en ze zelf op te lossen. Dit kan resulteren in een schijnbaar lagere intensiteit van piekeren, hoewel de zorgen mogelijk nog steeds aanwezig zijn.

Introvert of extravert

In ons onderzoek zochten we ook uit of de mate van tabben samenhangt met het feit of iemand introvert of extravert is. Zoals in de volgende figuur te zien is, blijkt dat een groot deel van de deelnemers zichzelf als extravert beschouwt, met een piek bij de hogere cijfers 7 en 8.

Wat betreft de invloed op tabben, lijkt er in onze onderzoeksresultaten geen sterke correlatie te zijn tussen een extraverte of introverte persoonlijkheid en de zelf ingeschatte invloed hiervan op de mate van tabben. De antwoorden op de vraag over de invloed die tabben heeft, lopen enorm uiteen, met een iets hogere concentratie rond de middencijfers 4 tot 6, wat kan wijzen op een gematigde invloed.

● INVLOED VAN EEN EXTRAVERTE OF INTROVERTE PERSOONLIJKHEID OP TOBBEN



In een artikel van *RTL Nieuws* (Laanen, 2020) stelt psycholoog Boele de Raad, emeritus hoogleraar persoonlijkheidspsychologie aan de Rijksuniversiteit Groningen, dat de aandacht voor introverten is toegenomen. Extravert is nu de norm, terwijl dat tachtig jaar geleden omgekeerd was.