

ROSALIE REICHARDT-MULDER

KWESTIE VAN GELUK

Inzicht, acceptatie en
regie over je eigen leven

Boom

ROSALIE REICHARDT-MULDER

KWESTIE VAN GELUK

Inzicht, acceptatie en
regie over je eigen leven

Boom

Meer informatie over deze en andere uitgaven vind je op www.boom.nl.

© 2025 Rosalie Reichardt-Mulder | Boom

Redactie: Sabine Holtermann, Nijmegen

Omslagontwerp: Buro Blikgoed, Haarlem

Opmaak binnenwerk: Pre Press Media Groep, Leerdam

ISBN 9789024469499

ISBN e-book 9789024469505

NUR 808

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Auteursrecht ten aanzien van tekst- en data-mining en machinelearning is nadrukkelijk voorbehouden.

Voor het overnemen van (een) gedeelte(n) uit deze uitgave in bijvoorbeeld een (digitale) leeromgeving of een reader in het onderwijs (op grond van artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot Stichting Uitgeversorganisatie voor Onderwijslicenties, Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.stichting-uvo.nl.

No part of this book may be reproduced in any form, by print, photoprint, microfilm or any other means without written permission from the publisher. No part of this publication may be reproduced in the context of text and data mining for any other purpose which is not expressly permitted by law without permission of Boom Uitgevers.

**‘Al zijn we verschillend, in onze zoektocht
naar geluk zijn we allemaal gelijk.’**

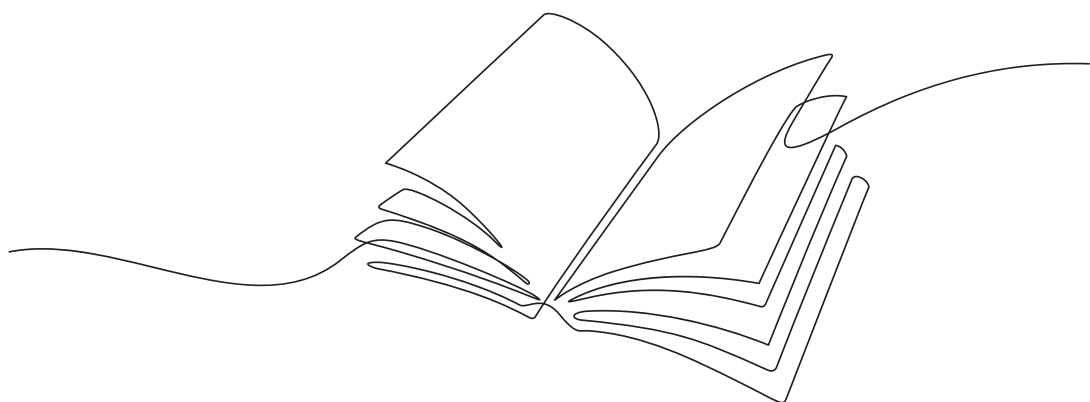
*Voor Daan, Tijn & Linde, die me dagelijks inspireren
en me leren om de wereld met nieuwe ogen te bekijken.*

Inhoudsopgave

	Inleiding	11
	Hoe dit boek je helpt in jouw eigen zoektocht naar geluk	12
	Hoe lees je dit boek?	14
1	Waarom doen we wat we doen?	17
	Bewust zijn van je onbewuste zijn	19
	De stemmetjes in je hoofd	23
	De werking van je brein	27
	Basisbehoeften van de mens	32
	Vervullen van je behoeften	35
	Wat is geluk eigenlijk?	37
2	Goede redenen om ongelukkig te zijn	41
	Schuldgevoel	43
	Angst voor verandering	43
	Keuzestress	46
	Routine	48
3	Kiezen voor geluk	51
	Het basisniveau van geluk	52
	Leefomstandigheden beïnvloeden het geluksgevoel	53
	Bewust kiezen voor geluk	54
	Herinneringen	57
	Jouw eigen overtuigingen	58
	Doorgaan of stoppen?	62

4	Het familiesysteem	67
	Als een elastiekje	69
	Handleiding	70
	De zes geboden	74
	Van kwaliteit naar valkuil	78
	De dertien VERboden	80
	De geboden en verboden in de praktijk	88
	Een zoektocht	90
	De familiegeboden	91
5	Waarom het masker plotseling gaat knellen	93
	Met complimenten strooien – of niet	95
	Speel geen spelletjes met me	99
	Geloven in sprookjes	101
	Eerst jezelf, dan de ander	104
	En dan past het masker niet meer	105
6	In relatie met de ander kom je jezelf tegen	109
	Altijd drama	110
	De winnaarsdriehoek	120
	Als je doet wat je altijd al deed, krijg je wat je altijd al kreeg	122
7	Achter elke klacht ligt een verlangen	127
	Leren herkennen van waarschuwingen, verboden en klachten	128
	Het is maar net hoe je het bekijkt	128
	Begrijpen waar je gedachten vandaan komen	131
	Een andere waarheid	133
	Negeren van de tien geboden	136
	De gelaagdheid van emoties	139
	Verlangen	144
8	Signalen van het lichaam: van pijn naar inzicht	149
	Wandelend hoofd	150
	Terug naar je lijf	152

Ziektes en signalen	154
Trauma	157
Luisteren naar je lijf via het contact met anderen	161
Zien wat er al is	165
De lessen die we te leren hebben	169
Dankwoord	171
Literatuur	173



1

Waarom doen we wat we doen?

We streven allemaal naar een mooi en waardevol leven. Succesvol zijn thuis én op het werk. We hebben volgens mij allemaal geleerd dat als je je doelen wilt bereiken, dat je dan harder moet werken, meer moet doen of in ieder geval moeite moet doen om uit te vinden hoe je slimmer kunt werken.

Astrid: 'Ik ben altijd vrij ambitieus geweest. Ik wilde graag een management-positie. De enige manier waarop ik wist dat ik daar kon komen, was harder werken. Als het even niet ging, zette ik alle emoties aan de kant en moest ik even doorbeuken. Waarbij ik ook dacht: dan moet ik meer uren maken en zelf-verzekerd overkomen. Niemand mag zien wat er achter het masker gebeurt.'

En heel lang werkt dat voor velen van ons prima. In ieder geval aan de buitenkant. Want mensen zien iemand die ambitieus is, hard werkt en gaat voor zijn doelen en ze ook bereikt. Want daar zorg je wel voor.

Astrid: 'Alleen vanbinnen werkte dat voor mij niet. Want ik was eigenlijk vanbinnen heel bang dat mensen zouden zien dat bij mij niet alles perfect ging. Dat mensen zouden zien dat ik fouten zou maken. Dat mensen misschien negatieve ideeën over mij hadden. En omdat dat er niet mocht zijn, liep ik uiteindelijk vast.'

De cijfers rondom burn-out worden de laatste jaren steeds hoger. In 2022 kampten 1,2 miljoen mensen met burn-outklachten en in 2023 was dat cijfer

volgens het CBS al 1,6 miljoen. Veel mensen ervaren keuzestress, druk op het werk en hebben hoge verwachtingen van hun sociale leven. Daarbij komen nog de oplopende spanningen op het wereldtoneel, waardoor veel mensen zich bewust of onbewust voorbereiden op dat wat er nog komen gaat.

Ik herken heel veel van dit soort verhalen in mijn eigen coachpraktijk, maar ook in het onderzoek dat ik verricht naar werkgeluk. Mensen die aan de buitenkant goed functioneren en heel succesvol zijn, maar bij wie vanbinnen een heel andere wereld is die ze liever niet tonen aan de buitenwereld. De onzekerheid, de angsten en het gevoel dat ze een masker nodig hebben om te kunnen functioneren. Ze willen zo graag het perfecte beeld dat mensen van hen hebben in stand houden, dat ze daarvoor heel ver gaan.

Veel mensen die dit ervaren, hebben het gevoel dat zij de enige zijn. Hierover praten voelt voor hen als falen. Ze willen liever niet dat het er is. Dit bespreekbaar maken is daarom ook enorm spannend. Het zorgt er ook voor dat ze zich eenzaam en onbegrepen voelen. Ook mensen uit de omgeving vinden het vaak ingewikkeld om het bespreekbaar te maken. Moeilijke vragen stellen is een groot taboe. Mensen zijn bang voor het antwoord of zijn bang dat zij het niet kunnen oplossen voor de ander. Welke vragen stel je wel en wat bespreek je niet? Dat maakt dat het gesprek dat we met elkaar voeren oppervlakkig blijft en dat we niet weten van elkaar hoe het écht gaat.

Astrid: 'Ik heb ook heel vaak de opmerking gehoord: "Maar er zijn toch ook leuke dingen?", "Misschien moet je even dit of dat gaan doen?" of "Ik kan dit wel even van je overnemen?" Supergoed bedoeld, maar daarmee kreeg ik nog meer het idee dat mijn problemen er niet mogen zijn en dat ik gauw naar de leuke dingen moest kijken of het moest oplossen.'

Maar blijven rondlopen met een binnen- en buitenwereld die niet matchen, kan je letterlijk ziek maken. Als je te lang op deze manier blijft doorgaan, vergroot je niet alleen de kans op slecht slapen, snel gefrustreerd zijn en piekeren, maar ook op lichamelijke klachten zoals nek- en rugpijn, maag- en darmklachten of een verminderd immuunsysteem waardoor je sneller ziek wordt.

Er zijn vanuit de psychologie dan ook meerdere termen die beschrijven wat er in zo'n geval gebeurt: burn-out, burn-on, hurry sickness of gewoon stress. Iemand met een burn-out ervaart vaak individuele problemen zoals lichamelijke en mentale klachten en omgevingsstress vanuit bijvoorbeeld het werk waardoor het voelt alsof je lijf en hoofd niet meer kunnen. Je wordt door je lichaam bijna gedwongen om bij te tanken. Het grootste verschil met een burn-on is dat iemand met een burn-on dezelfde klachten ervaart en altijd uitgeput is, maar nooit écht opgebrand raakt. Je kunt niet uitschakelen en bent dwangmatig gericht op werkprestaties en werkverbetering. Bij hurry sickness ervaar je altijd haast en heb je het gevoel dat je steeds achter de feiten aan loopt. Je kunt geen rust vinden in je lijf en in je hoofd. Je voelt je opgejaagd, opgefokt en angstig, want niets voelt goed genoeg.

Waarom gebeurt dat bij zoveel mensen? En waar komt het vandaan? Inmiddels zijn veel stromingen in de psychologie het erover eens: de meeste gedragingen die we als volwassenen vertonen, hebben hun oorsprong in onze jeugd. In dit hoofdstuk neem ik je daarom mee in de werking van je brein, de stemmetjes in je hoofd én je onderbewuste zijn. Je leert hoe je keuzes maakt in je dagelijkse leven en hoe je dat vaak onbewust doet.

Bewust zijn van je onbewuste zijn

We denken dat we heel rationele wezens zijn: op basis van gestelde doelen en goede afwegingen maken we verstandige beslissingen en halen zo onze doelen. Maar niets blijkt minder waar volgens meerdere studies van onder anderen psycholoog en hoogleraar sociale en cultuurpsychologie Ap Dijksterhuis. Het gedrag dat je laat zien, is vaak onbewust en aangeleerd; óók op de momenten dat je zeker weet dat je keuze heel doordacht en weloverwogen is. Of het nu gaat om het kopen van een nieuwe broek, de aanschaf van een auto of het kiezen van een middelbare school voor je kinderen. Je denkt dat je die keuze bewust maakt, maar onbewust heb je al gekozen en komen de argumenten achteraf.

Twijfel je nog? Hier is een simpele vraag om over na te denken:

In een vijver groeien waterlelies. Elke dag verdubbelt het aantal waterlelies zich.

Als het twaalf dagen duurt voordat de vijver helemaal bedekt is met waterlelies, op welke dag is de vijver dan voor de helft bedekt?

Dit is een simpele opgave die laat zien hoe ons brein soms snel een fout antwoord geeft. De meeste mensen zeggen intuïtief ‘dag 6’. Dat is immers de helft van twaalf dagen. Dit lijkt logisch voor ons snelle brein. Maar als je er even rustig over nadenkt en het uitwerkt, zie je dat dit niet klopt. Als de waterlelies zich elke dag verdubbelen, dan is één dag vóór de volledige bedekking (dus dag 11), de vijver voor de helft bedekt. Want van dag 11 naar dag 12 verdubbelt het aantal zich nog één keer tot volledige bedekking van de vijver.

Je zou kunnen zeggen dat je antwoord beter wordt als je er meer over nadenkt en alle voor- en nadelen goed afweegt. Gebruikmaken van je rationele brein zou daarom de voorkeur hebben. We zijn geneigd om te denken dat ons bewustzijn de belangrijke beslissingen neemt als een soort directie en de rest van je gedachten delegeert naar de werkvloer. Dat is echter niet altijd het geval. Rationeel denken kost immers meer tijd en meer energie. Je hersenen zijn er echter op gefocust om zo min mogelijk energie te verbruiken. Je onbewuste denksysteem staat daarom standaard aan. Je rationele denksysteem heb je wel zo nu en dan nodig, maar zodra het te ingewikkeld wordt of te onoverzichtelijk, dan neemt je onbewuste denksysteem het ook weer over.

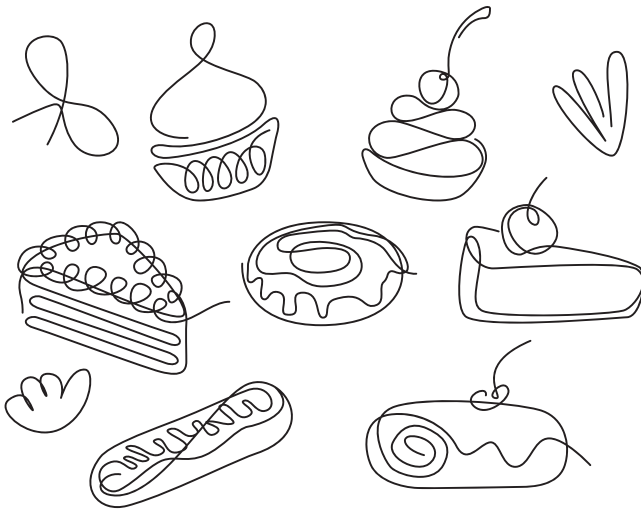
Het is een illusie om te denken dat je bewustzijn de baas is in ons brein. Zelfs als je slaapt en je bewustzijn uitgeschakeld is, gaat je brein door. Sterker nog, soms helpt het letterlijk om er even ‘een nachtje over te slapen’. Na een nachtje slapen kun je soms knopen doorhakken die je daarvoor nog niet kon doorhakken. Of je hebt de oplossing voor een vraagstuk ineens wel. Onbewust ben je ermee aan de slag gegaan. En dat was heel nuttig.

DE AUTOMATISCHE PILOOT

Bedenk eens welke handelingen je de afgelopen vijftien minuten op automatische piloot hebt gedaan. Welke keuzes heb je gemaakt en hoe doorzacht waren deze keuzes?

Bijvoorbeeld: Wel of niet dit boek pakken? Wel of niet deze oefening lezen en uitvoeren? Thee of koffie? Wel of geen koekje erbij? Op de bank zitten of achter je bureau? Nog even je telefoon erbij pakken om je berichtjes te lezen of niet? Dat ene appje beantwoorden of bewaren voor later?

Sommige psychologen opperen dat ons bewustzijn slechts een rol speelt bij 1 procent van ons gedrag. Maar 1 procent! Die andere 99 procent is onbewust. Ik durf niet stellig te beweren dat die cijfers kloppen, maar het is wel belangrijk om te onderkennen dat we onze onbewuste processen behoorlijk onderschatten. En zelfs in de gevallen dat we heel bewust beslissingen nemen, weet je niet zeker of het echt een bewuste beslissing is, of dat je je alleen maar bewust wordt van een beslissing die je onbewust al had genomen. Stel je maar eens voor dat ik je nu een aantal verschillende lekkernijen aanbied en dat jij mag kiezen welke je neemt.



Je kunt het rationeel bekijken en ze vergelijken op basis van het aantal calorieën, de grootte of omvang, de kleur of de smaak. Maar eigenlijk had je de beslissing al genomen in de eerste seconde dat je de lekkernijen zag. Alle argumenten die daarna volgden waren vooral een bevestiging voor de keuze die je al gemaakt had.

”

‘Alles wat we horen is een mening, geen feit.

Alles wat we zien is een perspectief, niet de waarheid.’

– Marcus Aurelius

Wist je dat zelfs de manier waarop je geboren bent (en de maanden daarvoor) en alle dingen die je als kind hebt meegemaakt en meegekregen, invloed hebben op hoe jij in het hier-en-nu denkt, voelt en handelt? Zelfs in heel kleine, alledaagse dingen, zoals bij het maken van de keuze voor de lekkernij bij je kopje koffie, kunnen ervaringen en overtuigingen in jouw kinderjaren een rol spelen. Overwegingen kunnen bijvoorbeeld zijn: maakt de koek me niet dik, ik voel me al zo vet, of: deze heb ik echt verdiend. Maar ook overwegingen die te maken hebben met het sociale aspect spelen een grote rol. Denk bijvoorbeeld aan: Wat zullen ze van me vinden dat ik nu alweer een koek eet? Laat de ander maar eerst kiezen, want zo hoort het, of: Ik kan niet afslaan, want dat is onbeleefd. Het zijn functionele én niet-functionele gedachten die iedereen heeft. En ze gaan zo razendsnel door je hoofd dat je op het moment van kiezen je er waarschijnlijk niet eens van bewust bent dat ze er zijn.

En juist omdat we ons er vaak ook niet eens echt van bewust zijn, spreken we onze gedachten niet uit. En als we er ons wel van bewust zijn, dan denken we dat we daarin de enigen zijn. Alsof we een beetje gek zijn. Want hoezo ga je vertellen wat er allemaal door je hoofd heen gaat bij het kiezen van iets lekkers? Ik heb ook heel lang gedacht dat die stemmen in mijn hoofd alleen in mijn hoofd zaten. Ik stopte ze weg, maar ze bleven terugkomen als een soort irritante radio die op de achtergrond steeds te hard staat. En hoe harder ik ze negeerde, hoe meer invloed ze kregen op mijn dagelijkse handelen. Daarom is het leren herkennen van die gedachten en waar ze

vandaan komen belangrijk. Je begrijpt beter waarom je doet wat je doet of waarom je iets juist niet doet. Het geeft grip op je gedachten én handelen en je leert dat je een keuze hebt. Het niet continu maar streven naar gelukkig zijn, maar erkennen dat er ook een andere kant bestaat, is daarmee een heel belangrijke stap. Want niemand doet zomaar iets. Er is altijd een reden voor bepaalde gedachten en gedrag. Zelfs als je je daarvan nog niet bewust bent.

De stemmetjes in je hoofd

In de inleiding schreef ik al dat je dagelijks ongeveer vijftigduizend tot vijftigduizend gedachten hebt. De hele dag door hoor je als het ware stemmetjes in je hoofd die gaan over van alles en nog wat. Ongeveer 70 procent van deze gedachten heeft een waarschuwende functie. Deze gedachten proberen je de hele dag te behoeden voor gevaar. Het is de stem die is gedreven vanuit angst en komt van je ego. Het ego zou je kunnen omschrijven als een bepaald zelfbeeld dat je in je verleden heeft geholpen om jezelf op een bepaalde manier te positioneren. Je ego wil graag dat je veilig bent, bij de groep mag blijven horen of aardig gevonden wordt en dat je er nog steeds toe doet. Daarom waarschuwt je ego jou als dat in gevaar dreigt te komen. Je hoort je ego in je hoofd roepen: 'doe normaal, joh!', 'ze nemen me nooit serieus als ik dat zeg' of 'dat kan ik echt niet maken', 'je moet harder werken', 'meer je best doen', 'niemand zit op je te wachten' of 'je staat er helemaal alleen voor'.

Het is een fantastisch mooi systeem als er iedere dag gevaar is. Als je zoals onze voorouders leeft in de wildernis, afhankelijk bent van het sociale systeem en er continu gevaar dreigt: wilde dieren, verhongering, kou en ga zo maar door. Je moest toen behoorlijk op je hoede zijn en zorgen dat je bij de groep bleef. Je moest continu alert zijn op gevaar om te kunnen overleven. Risico's nemen of te lang wachten met het nemen van een beslissing was destijds letterlijk een kwestie van leven en dood.

En ook toen je nog een baby was, was dat overlevingsmechanisme heel functioneel. Voor jouw overleving was je immers totaal afhankelijk van de mensen die je verzorgden. Dus je observeerde en keek heel goed hoe jij ervoor kon zorgen dat je gevoed werd, dat je luier werd verschoond en je

opgetild en geknuffeld werd. Toen je net geboren was, had je reflexen zoals het huilen waarop je verzorgers reageerden. En later verfijnde je je gedrag steeds meer om ervoor te zorgen dat zij je in leven zouden houden. Door bijvoorbeeld te lachen en contact te zoeken zodat je gezien werd. Of door te imiteren wat anderen doen of te zeggen wat je denkt dat anderen willen horen. Het zorgt ervoor dat je bij de groep past en mag blijven. Je ego is daarmee een heel basaal, maar ontzettend effectief mechanisme.

En datzelfde overlevingsmechanisme vanuit onze oertijd én babytijd zit nog steeds heel diep in ons. Het werkt als een soort filter zodat we belangrijke zaken kunnen scheiden van onbelangrijke gebeurtenissen. En dat filter waardoor we de buitenwereld waarnemen, zit er nog steeds. Daarmee zetten we ervaringen om in taal en herinneringen en dat gebruiken we weer om opzettelijk én onopzettelijk bepaalde resultaten te krijgen. Het stemmetje waarschuwt ons nu voor dingen waarvoor we eigenlijk veel minder bang hoeven te zijn. Er zijn geen sabeltandtijgers die elk moment kunnen opduiken en we zijn niet meer afhankelijk van onze verzorgers om te overleven. Je lijf en je gedachten kennen echter het verschil niet en werken eigenlijk grotendeels nog zoals toen.

Dat klinkt wellicht vreemd, maar ik zal je een klein voorbeeld geven. Toen ik bijna dertig was, ben ik bevallen van een tweeling. Twee kleine mannetjes die onverwacht en te vroeg werden geboren. Tijdens de bevalling kwam eerst Daan ter wereld. Maar omdat hij in de couveuse moest en omdat zijn broertje lag te wachten om ook geboren te worden, moest hij na een klein minuutje knuffelen met mama direct weg, de couveuse in. Inmiddels is hij al een tiener en hij herinnert zich dat natuurlijk niet meer. Maar zijn lijf nog wel. Vanaf jongs af aan treuzelt hij enorm als we hem naar boven laten gaan rond bedtijd. Hij weet dat het tijd is om naar boven te gaan, maar er is 'iets' wat hem tegenhoudt. Ondanks dat hij wist dat we misschien wel boos zouden worden, bleef hij treuzelen en excuses verzinnen om niet naar boven te gaan. Tot vervelens toe. Tot we zijn geboorteverhaal nog eens reconstrueerden en ons realiseerden dat in zijn eentje bij ons weggaan eigenlijk nog steeds heel traumatisch is voor hem. Als wij allemaal beneden zijn, wil hij niet als enige weg bij ons. Je ziet ook hoe zijn twaalfjarige puberlijf nog

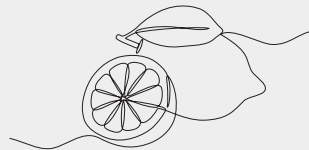
steeds heel kort even stokt als hij de opdracht krijgt om alleen naar boven te gaan. Sinds dit besef loop ik even mee met hem of vraag ik zijn broer of zusje even mee te lopen. Soms volstaat het om hem ervan te verzekeren dat ik vlak na hem ook naar boven ga. Hij gaat dan zonder strijd naar boven.

Het is een heel simpel voorbeeld, maar in de dagelijkse praktijk zit ons lijf vol met dit soort 'herinneringen' waarop we onbewust handelen. Het verschil in hoe we de wereld waarnemen, zit niet in de wereld, maar in de filters waarmee we de wereld bekijken. Herkennen dat het gebeurt en herleiden waar het vandaan komt, kan al enorm helpend zijn om bewust anders te kiezen. Je hebt namelijk veel meer invloed op alle dingen die je overkomen en situaties waarin je belandt dan je zelf denkt. Het zijn vaak niet de dagelijkse situaties die vervelend zijn (een presentatie is maar een presentatie), maar wel de manier waarop je het interpreteert en ermee omgaat.

De oefening hieronder laat je ervaren hoe groot de rol van je onderbewustzijn is. En hoe je lichaam reageert zonder dat er echt iets gebeurt.

DE CITROEN

Stel je eens voor dat je een hapje neemt van een citroen. Je pakt de citroen, je snijdt hem doormidden, pakt een helft in je mond en bijt erin. Beeld je in dat je het vruchtvlees proeft en het sap in je mond voelt.



Wat gebeurt er in je lijf? Misschien voel je wel dat er meer speeksel komt. Misschien voel je dat je mond samentrekt of voel je weerstand. Misschien kun je de smaak van de citroen zelfs proeven of krijg je zin in een cocktail met zo'n schijfje citroen erin. En dat terwijl je het je alleen maar voorstelt. Dat is de manier waarop onze gedachten werken en het lichaam reageert. Bijzonder hè? Door ons iets levendig voor te stellen, kan je lichaam al direct reageren alsof het echt is. En dat terwijl je alleen maar naar de afbeelding kijkt.

Deze oefening wordt veel gebruikt in de ACT-methode.

Het is een kleine oefening in hoe je lichaam werkt en reageert op je gedachten. Je kunt je na deze oefening ook voorstellen dat als je denkt aan die moeilijke presentatie, dat lastige gesprek met je collega of een confrontatie met iemand, dat je lichaam op precies dezelfde manier reageert. Je hartslag gaat omhoog, je gaat zweten, je ademhaling versnelt. Vaak ben je er helemaal niet van bewust dat je lijf al zo reageert op alleen een gedachte. We zijn zo bezig met van alles en nog wat dat we er eigenlijk helemaal niet op letten. Maar het is er wel. Sterker nog, door die reacties lijkt het alsof het al gebeurt en voor je het weet is het doemscenario levensecht en ga je erin geloven. Of je gaat ernaar handelen. Je lijf heeft zich immers al voorbereid.

Er is ook nog een tweede stem, die afkomstig is van je intuïtie. Deze is veel zachter en als je er al niet bewust was van die eerste stem, dan is de tweede stem nog lastiger om te horen. Je vergeet bijna dat deze er is en hij wordt haast overschreeuwd door de stem van je ego. Deze stem vertelt je: 'Vertrouw maar op jezelf, je bent goed zoals je bent.' De woorden 'je kunt het', 'ga het nou maar doen' of 'vertrouw erop' zijn maar zachtjes hoorbaar. Toch zijn deze woorden minstens zo belangrijk. Als een goede vriend zijn angsten met je deelt, zouden dit de woorden zijn die je hem meegeeft. Je zou waarschijnlijk eerder opbeurende woorden kiezen dan dat je iemand waarschuwt voor gevaar. Waarom kies je dan niet ook voor jezelf deze woorden?

Het kan al helpen om de stemmen hardop uit te spreken. Alsof je tegen een vriend vertelt wat er zich allemaal in jouw hoofd afspeelt. Hoor je jezelf dan zeggen: 'Maar dat kan ik toch niet?!', dan is daar ook een vriendelijke stem die zegt: 'Waarom niet?' Hoe vaker je dat oefent, hoe beter je leert om je eigen angsten te omarmen. Je hoeft ze niet weg te stoppen, want ze zijn ook functioneel. Maar je leert om je angst te zien als één perspectief van waaruit je kunt kijken en je kunt daarnaast een ander perspectief zetten. De voordelen en nadelen overwegen, zeg maar. Steeds als je getriggerd wordt door angst of je de kriebels krijgt, dan kun je met jezelf daarover het gesprek voeren. In hoofdstuk 3 zal ik dieper ingaan op de oorsprong van deze stemmetjes en leer je hoe je ernaar kunt luisteren.

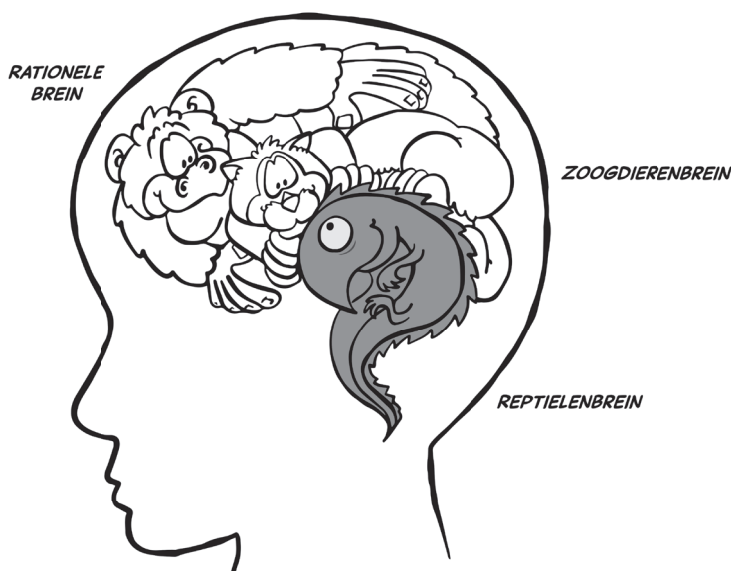
Yvonne: 'Door alles wat ik heb meegemaakt, gaat de angst nooit weg. Het zal altijd een onderdeel van mij zijn. Maar ik ben hem gaan omarmen en heb als het ware gezegd: jij bepaalt niet meer mijn leven. Ik ga laten zien dat ik meer ben dan mijn angst. Daardoor werd de angst een kracht. Want steeds als ik de kriebels krijg of getriggerd word door de angst in mijn hoofd, dan denk ik: nou, ik zal eens gaan kijken wat ik wél kan. Het is eigenlijk mijn motortje geworden. Als ik denk: dit vind ik spannend, dan ga ik het juist doen en heel vaak heb ik daarmee mijzelf bewezen dat het dan inderdaad toch lukt. Hoe gaaf is dat! Ik krijg er zoveel energie van en ben er veel zelf-verzekerder door geworden.'

De werking van je brein

Veel mensen vinden het idee dat ons gedrag continu beïnvloed wordt door processen waar we ons niet van bewust zijn, gek of misschien zelfs bedreigend. Dat is het echter niet, het is juist heel functioneel. Ga maar na: als je de hele dag bewust was van al die stemmen en keuzeprocessen in je hoofd, dan zou je daar helemaal gek van worden. Tegelijkertijd heeft dat onbewuste proces in je hoofd een heel grote invloed op je geluksgevoel! Wanneer je begrijpt hoe het onderbewustzijn werkt en het gaat herkennen in dagelijkse situaties, is dat dus ook gunstig voor je eigen geluk.

De reden voor die onbewuste processen vindt zijn oorsprong in hoe je brein is opgebouwd. Je brein bestaat namelijk uit grofweg drie delen: je reptielenbrein, je zoogdierenbrein en je rationele brein. We denken dat we heel rationele wezens zijn die begrijpen hoe dingen werken en doelen kunnen realiseren, kunnen plannen en organiseren en onze handelingen kunnen bepalen. Maar het rationele brein is eigenlijk het jongste deel van je hersenen en neemt maar ongeveer 30 procent van het gebied van je schedel in beslag. Onder het rationele brein liggen namelijk twee evolutionair oudere hersenen. Deze twee breindelen noemen we samen ook wel de emotionele hersenen. Zij zijn het hart van het centrale zenuwstelsel en hun belangrijkste taak is om ons veilig en gezond te houden. Zo zijn je emotionele hersenen belast met alle zaken rondom het reguleren van de fysiologie van

ons lichaam, het constateren van genoeg, veiligheid, gevaar, honger, vermoeidheid, passie, verlangen, opwinding, plezier en pijn.



Het reptielenbrein

De hersenen zijn opgebouwd van onder naar boven. In de baarmoeder wordt het primitiefste deel al geactiveerd. Dat wordt ook wel je reptielenbrein genoemd. Die naam komt voort uit het feit dat dit het oude, 'dierlijke' brein is. Het bevindt zich in de hersenstam, vlak boven de plek waar onze ruggengraat verbonden is met de schedel. Het reptielenbrein zorgt voor alles waartoe pasgeboren baby's in staat zijn: eten, slapen, wakker worden, huilen, ademen, de temperatuur ervaren, honger, natheid en pijn voelen. De werking van het hart, longen, je organen zoals je nieren en darmen en je immuunsysteem worden in dit deel van het brein aangestuurd. De naam 'reptielenbrein' is eigenlijk een wat oneerbiedige naam voor een deel van het brein dat behoorlijk essentieel is om je in leven te houden. Het wordt doorgaans flink onderschat. Als je niet slaapt of continu honger hebt, dan

raakt de rest van je systeem ook behoorlijk uit balans. Niet voor niets gaan veel psychische problemen gepaard met klachten op het gebied van slaap, eetlust, aanraking, vertering en (externe) prikkeling.

Het zoogdierenbrein

Vlak boven het reptielenbrein ligt het limbisch systeem. We noemen dit ook wel het zoogdierenbrein. Het heeft deze naam gekregen omdat alle dieren die in groepen leven en voor hun jongen zorgen dit deel van de hersenen ook hebben. De ontwikkeling van dit deel van de hersenen begint pas echt nadat een baby is geboren. Hier bevinden zich de emoties, de waarnemer van gevaar, de beoordelaar van wat prettig of beangstigend is en de sensor die bepaalt wat belangrijke informatie is om te kunnen overleven. Ook het omgaan in sociale netwerken wordt in dit deel van het brein aangestuurd. Het limbisch systeem wordt gevormd in reactie op onze ervaringen als kind, gecombineerd met de genetische aanleg en aangeboren temperamenten van jou als baby. Dus alles wat je als baby ervaart, slaat dit deel van je brein op en het maakt er een soort landkaart of handleiding van. Je kunt je voorstellen dat als je je als baby veilig en geliefd voelt, je hersenen zich specialiseren in het ontdekken van de wereld om je heen, het spelen en samenwerken. Maar als je je bang of ongewenst voelt, dan zullen ze zich specialiseren in het omgaan met gevoelens van angst en verlating. We leren namelijk door de wereld om ons heen te observeren en te ontdekken wat er gebeurt als we lachen, huilen of tegenstribbelen. Zo ben je als baby continu aan het experimenteren. En al die ervaringen worden opgeslagen in je geheugen en vormen de basis voor het vinden van vriendschappen, liefde en de manier waarop je met bepaalde situaties omgaat. Als je in de kroeg bijvoorbeeld een leuke, veelbelovende partner tegenkomt, waarschuwen ze ons door een scheutje hormonen af te scheiden. Soms voel je dat door een beetje paniek, wat misselijkheid of een andere sensatie. Het zorgt ervoor dat je aandacht wordt weggehaald van dat waar je mee bezig was en je – fysiek en mentaal – een andere kant op wordt gestuurd. Dat gebeurt ook met gevaar of andere opvallende kansen of gebeurtenissen. De amygdala – een gebied in je limbisch brein – heeft als primaire functie om je te waarschuwen voor naderend gevaar en een stressreactie van je lichaam in werking te stellen.

ZO PAK JE DE REGIE OVER JE EIGEN GELUK

‘Is dit het nou?’ Het is de vraag die velen van ons stilletjes stellen wanneer we vastlopen in carrière, relaties of dagelijkse sleur. In een wereld die perfectie lijkt te eisen, vergeten we vaak wie we echt zijn. We zetten een masker op om te voldoen aan verwachtingen, maar diep vanbinnen knelt het. *Kwestie van geluk* helpt je om opnieuw verbinding te maken met jezelf – zonder filters, zonder façade.

Geluk draait niet om het vermijden van tegenslag, maar om de manier waarop je ermee omgaat. Door onbewuste gedachten te ontmaskeren en vaste patronen te doorbreken, maak je weer verbinding met wat voor jóú betekenisvol is – en niet wat anderen van je verwachten. Zo ontstaat er ruimte voor echte groei: meer energie, betere relaties en keuzes die écht bij jou passen. Dit boek biedt praktische handvatten om in beweging te komen en stap voor stap de regie terug te nemen over je eigen leven.

Laat je verrassen door herkenbare praktijkverhalen, laagdrempelige oefeningen en krachtige inzichten uit de positieve psychologie, Transactionele Analyse, ACT, systemisch werk en NLP. Een unieke combinatie van wetenschap en praktische wijsheid. Van overvolle agenda naar bewuste keuzes. Van perfectionisme naar zelfacceptatie. Van piekeren naar rust. Van moeten naar mogen.



ROSALIE REICHARDT-MULDER is docent-onderzoeker bij Fontys en coach in haar eigen praktijk De Roos Coaching & Ontwikkeling. Ze heeft als missie wetenschappelijk onderzoek naar (werk)geluk en persoonlijk leiderschap voor iedereen toegankelijk te maken. Ze helpt mensen ontdekken hoe ze opnieuw de regie kunnen nemen over hun werk en leven.

