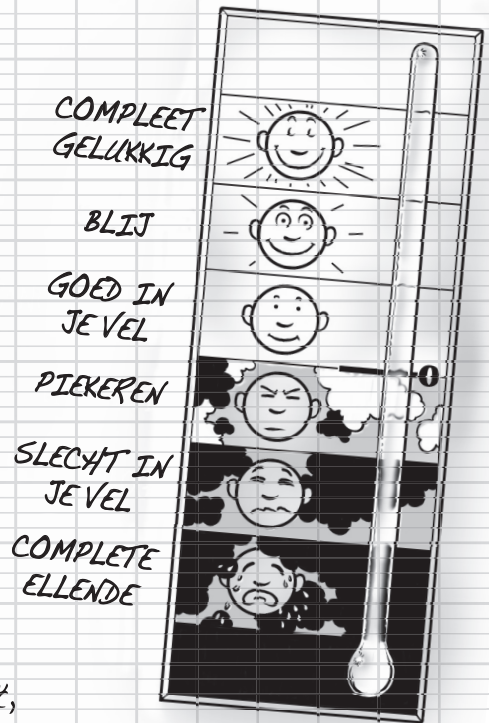


De positieve psychologie is een recente stroming in de psychologie die een sterke opmars kent. Ze onderzoekt op een wetenschappelijke manier de positieve ontwikkeling en het welzijn van mensen en organisaties, in plaats van hun problemen en hun leed. De positieve psychologie richt zich niet alleen tot personen met psychologische problemen, maar ook tot personen die al goed in hun vel zitten... en zich nog beter willen voelen.

Vreugde, positieve emoties, geluk, tevredenheid, sereniteit, enzovoort zijn enkele thema's die de basis vormen van deze nieuwe wetenschap die zich concentreert op 'het leven boven nul'!

Want geluk, zoals u zult ontdekken in dit werkschrift, is meer dan niet te maken krijgen met ongeluk! En bovendien ligt het binnen uw handbereik...



# Waarschuwing

De positieve psychologie is niet ontstaan uit theoretische studies over geluk, maar vooral uit experimenten op dit terrein. Daarin schuilt haar kracht. De ideeën in dit schriftje, ook al zijn ze op ludieke wijze weergegeven, zijn echter wel gebaseerd op nauwkeurig wetenschappelijk onderzoek.

## Waarom een wetenschap over geluk?

De mens wordt al lange tijd overstelpt met raad over hoe men gelukkig kan zijn!

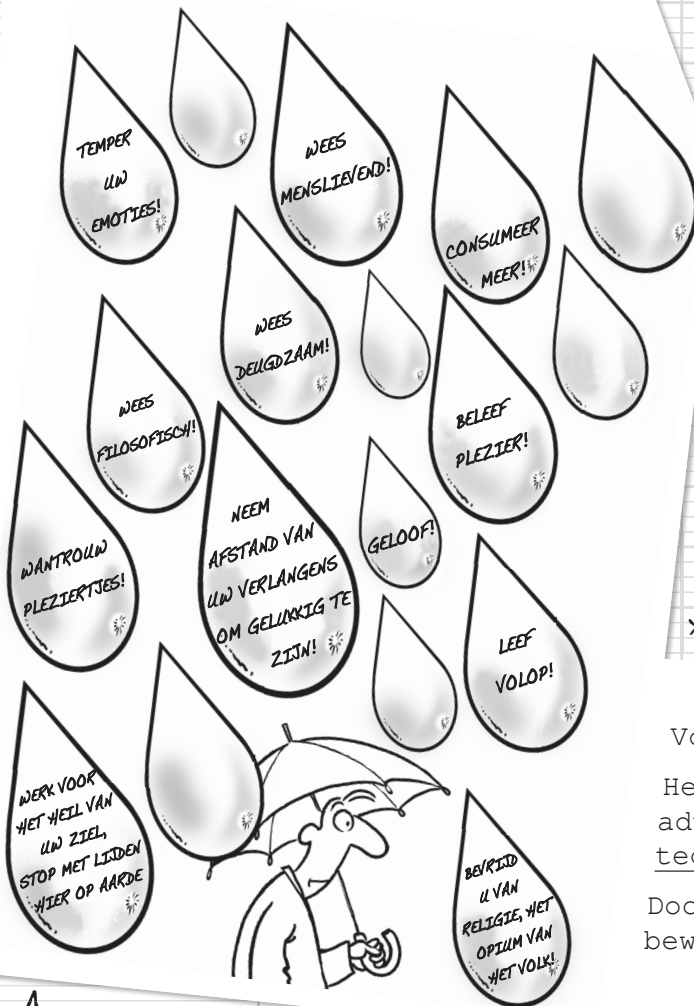
Geestelijken, profeten en filosofen hebben al verschillende mogelijkheden voorgesteld.

Hier zijn er enkele!

Voeg ideeën van uzelf toe.

Het probleem is dat deze adviezen elkaar vaak tegenspreken!

Doorstreep de tegenstrijdige beweringen!

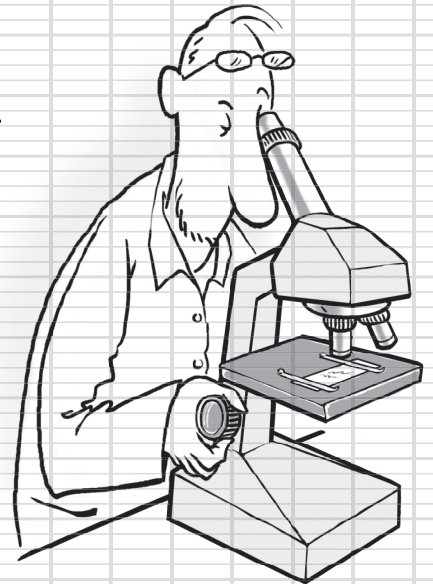


Waarom zijn er zoveel wegen naar het zogenoemde geluk? De reden is heel eenvoudig: iemand die dé manier heeft gevonden om gelukkig te zijn, denkt dat die manier van toepassing is op iedereen, maar vergeet daarbij de enorme diversiteit tussen mensen. Omdat iedereen verschillend is, valt het dan ook te betwijfelen dat er slechts één manier bestaat om gelukkig te zijn, die geldt voor iedereen.

Hier komt de wetenschap tussenbeide! De positieve psychologie zoekt naar algemene regels, met andere woorden: regels die van toepassing zijn op de meeste gevallen. Hiervoor ondervraagt men enkele duizenden personen en analyseert men wat de meeste mensen

echt gelukkiger maakt. Men gaat over tot experimenten om de gestelde hypothesen te controleren, en op basis van de verzamelde resultaten leidt men de opvallendste tendensen af.

Naar analogie nemen we het voorbeeld van een dieet.



Sommige mensen lukt het om te vermageren. Ze overtuigen anderen om het dieet te volgen dat voor hen doeltreffend was, zonder rekening te houden met het feit dat dat dieet misschien voor anderen niet zo werkzaam is.

❁ Wetenschappers gaan als volgt te werk. Ze verzamelen 1000 personen die gewicht willen verliezen. Ze verdelen ze willekeurig in 5 groepen en meten nauwkeurig de belangrijkste parameters van de verschillende individuen (gewicht, lengte, BMI, gezondheidstoestand, lichamelijke conditie, moraal, enzovoort).

❁ Elke groep krijgt vervolgens een voor hen geschikt dieet dat ze een bepaalde tijd moeten volgen, bijvoorbeeld 6 maanden. Na deze 6 maanden meet men opnieuw de parameters en analyseert men de resultaten. Dit zorgt ervoor dat de volgende conclusies getrokken kunnen worden.

➡ Welk dieet is het meest doeltreffend (na 6 maanden)?

➡ Welk dieet is het makkelijkst vol te houden?

➡ Welk dieet schaadt de moraal het minst?

➡ Welk dieet is het minst schadelijk voor de gezondheid?

Dit wil niet zeggen dat het doeltreffendste dieet ook voor u geschikt is! Maar als u moet kiezen, dan kiest u beslist voor de oplossing met de meeste slaagkansen.

U zult echter niet enthousiast worden van gekke ideeën zonder enige garantie op succes, die eerder als bijgeloof beschouwd kunnen worden (bv. 'door elke dag een maaltijd over te slaan, vermagert u op lange termijn').

**Wist u trouwens dat optimisten gezonder eten dan pessimisten?  
En dat er onder de optimisten veel minder rokers  
en drinkers zijn?**

In de psychologie verzekert de wetenschappelijke methode dat de gevonden resultaten van toepassing zijn op de meeste personen. Wetenschappelijk wil zeggen: algemeen geldend voor het geheel.

Wat wetenschappelijk is, is niet beter dan andere methodes, maar is wel generaliseerbaar.

Wat niet wetenschappelijk is, is niet slechter of minder doeltreffend (toeval kunnen we niet uitsluiten!), maar we weten niet in welke mate het van toepassing is op andere mensen...

De positieve psychologie bestudeert dus geluk op een wetenschappelijke manier. Dit zorgt ervoor dat prikkels die echt gelukkig maken, herkend kunnen worden, voor zover algemene tendensen van toepassing zijn op de meeste personen, en het zorgt er ook voor dat we elementen die geluk niet op een bewezen manier verhogen van ons kunnen afzetten.

En vooral, ze biedt u sterke resultaten die u onmiddellijk kunt toepassen en zelf kunt testen. We geven u hieronder een voorbeeld.

## De ratio van Losada

Waarom zijn sommige leden van een professioneel team in een vrolijke stemming en andere niet?

Uw antwoord:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

De positieve psychologie geeft onder andere het volgende antwoord: Marcial Losada en zijn medewerkers hebben de vergaderingen geanalyseerd van 60 teams van 8 managers in een groot bedrijf. Elk team was bekend om zijn prestaties (objectieve rendabiliteit), de tevredenheid van klanten (dankzij onderzoeken op terrein) en de erkenning van meerderen en ondergeschikten. Voor de studie moest elk team in een speciaal ingerichte zaal vergaderen: achter een wand van eenrichtingsglas konden de onderzoekers zo in alle rust elke interactie van de deelnemers volgen.



Alles wat gezegd werd tijdens de vergaderingen werd zorgvuldig geregistreerd en daarna onderverdeeld in twee categorieën van positieve en negatieve uitspraken.

Bijvoorbeeld:

 <b>POSITIEF</b>	<b>NEGATIEF</b> 
<p>'Bravo!'</p> <p>'Wat een goed idee!'</p> <p>'Wat hebt u nodig voor uw project?'</p>	<p>'Wat een dwaas idee!'</p> <p>'Ik wil geen advocaat van de duivel spelen, maar...'</p> <p>'Wie beweert zoiets!'</p>

Losada stelde vast dat de verhouding van het aantal positieve uitspraken tegenover de negatieve radicaal verschillend was afhankelijk van de groep. De bijzonder prestatiegerichte groepen kenmerkten zich door een verhouding van ongeveer zes positieve interacties tegenover één enkele negatieve. De groepen met een gemiddeld prestatievermogen vertoonden een score van bijna twee positieve tegenover één negatieve. Van de minder prestatiegerichte groepen bedroeg de score niet meer dan 0,35 ofwel drie keer meer negatieve dan positieve antwoorden.