

INHOUD

Inleiding	9
Psychologie: moeilijk maar bruikbaar.....	13
<i>Wetenschap.....</i>	<i>13</i>
<i>Wat is waarheid?.....</i>	<i>16</i>
<i>Psychologie</i>	<i>18</i>
<i>Psychologie is moeilijker dan we denken.....</i>	<i>23</i>
<i>Hoop en een kritische blik.....</i>	<i>34</i>
Het progressieprincipe: betekenisvolle progressie motiveert	37
<i>Wat mogen we verwachten?</i>	<i>37</i>
<i>Betekenisvolle progressie motiveert</i>	<i>41</i>
<i>Is progressie geen illusie?.....</i>	<i>44</i>
<i>Er is meer progressie dan we denken</i>	<i>47</i>
<i>Geen progressiegarantie</i>	<i>54</i>
De groeimindset: de overtuiging dat we progressie kunnen boeken	57
<i>Carol Dweck en de ontdekking van mindset.....</i>	<i>60</i>
<i>Wat is een groeimindset niet?</i>	<i>65</i>
<i>Leerdoelen versus prestatiedoelen</i>	<i>67</i>
<i>Positieve effecten van mindsetinterventies</i>	<i>68</i>
<i>Hoe stimuleer je een groeimindset?</i>	<i>75</i>
<i>De relevantie van mindset voor werk</i>	<i>77</i>
Inspanning leveren: voorwaarde voor progressie	85
<i>Verleidingen weerstaan.....</i>	<i>86</i>
<i>Wat is de rol van wilskracht?.....</i>	<i>89</i>
<i>De waarde van inspanning inzien</i>	<i>93</i>
<i>Deliberate practice</i>	<i>95</i>
<i>Neuroplasticiteit</i>	<i>98</i>

Autonome motivatie: kiezen voor wat interessant en belangrijk is	103
<i>Motivatie: energie voor actie</i>	<i>103</i>
<i>De zelfdeterminatietheorie (ZDT)</i>	<i>104</i>
<i>Intrinsieke motivatie</i>	<i>105</i>
<i>Internalisatie van extrinsieke motivatie</i>	<i>107</i>
<i>Psychologische basisbehoeften</i>	<i>110</i>
<i>Kenmerken van doelen</i>	<i>111</i>
<i>Het belang van relaties.....</i>	<i>113</i>
<i>Gecontroleerde versus autonome motivatie</i>	<i>114</i>
<i>Autonomie-ondersteuning.....</i>	<i>118</i>
Zelfversterkende en zelfremmende effecten van progressie.....	127
<i>Positieve feedbacklussen: zelfversterkende effecten.....</i>	<i>127</i>
<i>Depressie als neerwaartse spiraal</i>	<i>132</i>
<i>Voorbeeld: verbeter je slaap.....</i>	<i>134</i>
<i>Manieren om opwaartse spiralen op te starten</i>	<i>136</i>
<i>Negatieve feedbacklussen: zelfremmende effecten.....</i>	<i>141</i>
Work in progress	149
<i>Progressie is mogelijk.....</i>	<i>149</i>
<i>Voortdurende progressiegerichtheid</i>	<i>154</i>
<i>Geen Utopia</i>	<i>155</i>
<i>Hoe gaat het verder?</i>	<i>158</i>
Appendix I: 8 Manieren om wetenschap te verbeteren ..	161
Appendix II: 23 Cognitieve fouten en effecten	165
Appendix III: Het Dunning-Kruger effect.....	169
Appendix IV: Het belang van experimenteel onderzoek	173
Appendix V: Neuroplasticiteit en genezing	175
Literatuur	179
Index	195

1

Inleiding

Wie wil er nou geen progressie? Progressie betekent zoiets als ontwikkeling in de richting van een betere situatie. Dus wie zou er iets op tegen kunnen hebben? Toch kunnen we wel degelijk vraagtekens plaatsen bij het idee van progressie. Is het wel altijd mogelijk om progressie te boeken? Is het wel altijd duidelijk hoe we progressie kunnen boeken? Is het wel altijd duidelijk wat voor progressie we zouden willen bereiken? Is wat er uitziet als progressie wel altijd echt progressie? Of is het soms een illusie om te denken dat we progressie boeken? Is het naïef om te geloven in progressie? Kunnen we het wel eens worden over wat we verstaan onder progressie? Ik kan in dit boek geen definitieve antwoorden geven op deze vragen maar denk wel interessante en bruikbare beginnen van antwoorden te kunnen formuleren. Hier zijn enkele van die antwoorden. Niet alleen denk ik dat progressie vrijwel altijd mogelijk is, ook beargumenteer ik dat het verstandig is om steeds te blijven kiezen voor progressie. De keuze voor progressie vergt in de eerste plaats dat we ons realiseren dat progressie mogelijk is en dat onze inspanning vrijwel altijd een voorwaarde is om die progressie op gang te brengen en te houden. In de tweede plaats vergt de keuze voor progressie dat we ideeën ontwikkelen over de richting waarin we progressie zouden willen bereiken. In de derde plaats vergt de keuze voor progressie dat we een idee hebben over hoe we stapjes vooruit kunnen zetten.

In de vele jaren die ik me al verdiep in de onderwerpen van dit boek, ben ik op verschillende momenten inzichten tegengekomen die nieuw voor mij waren. Het ontdekken van die inzichten was meestal verhelderend en fijn maar ook weleens verwarrend en