

De Gelukseconomie

brengt mensen en organisaties tot bloei!

Handboek om geluk te bevorderen en viervoudige winst te realiseren voor mensen, organisaties en de samenleving.

Alexandra Augustijn

Voor Robbert, Daan, Rob, Patricia, Daniela, Lionne
en alle andere fantastische mensen die mijn leven hebben verrijkt.
Dankzij jullie bloei en groei ik!

En voor iedereen die het beste wil voor zichzelf, anderen en de wereld.

Ter nagedachtenis aan mijn vader, Frans Augustijn

Colofon

Wil je iets uit deze uitgave opnemen? Graag! Delen is vermenigvuldigen. Wel s.v.p. de bron vermelden! Hoe meer we praten en schrijven over de geweldige effecten van geluk, hoe meer mensen de waarde van geluk inzien en geluk willen bevorderen. Een samenleving waar het welzijn én de welvaart van ons allemaal toenemen, komt dan steeds dichterbij. Leve de gelukseconomie!

Copyright © : Alexandra Augustijn
Auteur : Alexandra Augustijn
Uitgever : Brave New Books
E-mail : info@sympassion.com
Coverontwerp : Lida Dekker
Illustraties : 47 feels good ARTwerken in zwart-wit van diverse kunstenaars
Vormgeving : Sympassion, Boxtel
Eindredactie : Sympassion, Boxtel
ISBN : 9789402189940
© Alexandra Augustijn

Persoonlijk gelukshandboek

In dit handboek staan tientallen opdrachten. De bedoeling is dat je tussen het lezen door de opdrachten maakt. Het liefst samen met de mensen om je heen. Het grootste geluk beleef je namelijk door synergie; samen met anderen. Bij iedere opdracht is ruimte gereserveerd om je eigen ervaringen, behoeften en interpretaties op te schrijven. Zo wordt dit boek jouw persoonlijk gelukshandboek en bouw je verder aan een beter en betekenisvoller leven van jou en de mensen om je heen én aan een gelukseconomie. Wie wil dat nu niet?

Denk en doe het positieve, dan verandert alles positief.

Persoonlijk gelukshandboek van

.....

Feels good ART

Dit boek is geïllustreerd met kunst van kunstenaars met een ziekte of handicap. De kunst is gelabeld als 'Feels good ART'. Hun kunst staat symbool voor doen waar jij en anderen blij van worden; de kern van de gelukseconomie!

Alle kunstwerken zijn beschikbaar voor reproductie op materiaal en producten naar keuze. Meer informatie: feelsgoodart.nl



De werkelijke waarde van een mens kan worden gevonden in de mate waarin hij bevrijding van zijn eigenbelang heeft bereikt.

Albert Einstein (1879-1955)

feels goed ART van Caspar Russel
Daerzicht Atelier De Hoeve in Echt

INHOUDSOPGAVE

Inhoudsopgave	7
Voorwoord	15
Inleiding	18
1 De gelukseconomie	23
1.1 Interview Parktheater	31
1. Opdracht 'Hoe gelukkig ben jij nu?'	33
1.2 Waarom geluk?	35
2. Opdracht 'Grootste geluksmoment'	36
3. Opdracht 'Topervaringen creëren.'	38
1.3 Wat is geluk?	39
4. Opdracht 'Jouw geluksdefinitie'	39
5. Opdracht 'Levensvoldoening'	40
6. Opdracht 'Hoe prettig voel jij je nu?'	41
7. Opdracht 'Subjective Happiness Score'	42
1.4 Geluksniveaus	43
1.4.1 Invulling van schaarste	45
1.4.2 Plezier	45
1.4.3 Zelfontplooiing	47
8. Opdracht 'Get into a flow.'	48
1.5 Interview 'Heel Holland bakt'	52
1.5.1 Wederzijdse afhankelijkheid	53
1.5.2 Wereldverbetering	54
9. Opdracht 'Op welk geluksniveau zit jij?'	54
2 Happiness4all-methode	56
2.1 Interview Buurtdiensten	57
2.2 Één missie	59
2.3 Zeven geluksprincipes	60
2.4 Zes stappen	63
3 Mind full of happiness	66
3.1 Interview Vitalis	68
3.2 Twee mindsets	69
3.3 Bewustzijnsniveaus	71
3.3.1 Geen bewustzijn	72
3.3.2 Ego-bewustzijn	73
3.3.3 Groepsbewustzijn	75
3.3.4 Contextbewustzijn	76
3.3.5 Eenheidsbewustzijn	77

3.4	Boeddhisme	78
3.5	Behoeften	80
10.	Opdracht 'Van behoefte naar gedrag.'	82
3.5.1	Vier dimensies	84
3.5.2	Drie soorten behoeften	87
11.	Opdracht 'Jouw grootste behoeften'	89
3.5.3	Piramide van Maslow	90
3.6	Gedachten	95
12.	Opdracht 'Wat is de échte waarheid?'	100
4	Authenticiteit	103
4.1	Interview 'Wat maakt jou blij?'	105
4.2	Bewust worden van je motivatie	106
13.	Opdracht 'Wat wil jij achterlaten?'	107
4.2.1	Overleven	111
4.2.2	Belonen en straffen	113
14.	Opdracht 'Wat is jouw verslaving?'	117
4.2.3	Intrinsieke drijfveren	118
4.3	Analyseren wie je bent	119
4.3.1	Ijsberg	119
4.3.2	Ui-model	121
4.3.3	Invloed door anderen	125
15.	Opdracht 'Wie beïnvloedt jou?'	128
16.	Opdracht 'Compromissen sluiten.'	129
4.3.4	Invloed door marketing	129
4.3.5	Invloed door media	135
17.	Opdracht 'Wie wil jij zijn?'	137
4.3.6	Karaktereigenschappen	138
18.	Opdracht 'Sterke-kantentest'	138
19.	Opdracht 'Welke kleur heb jij?'	140
4.3.7	Iedereen is een genie	142
20.	Opdracht 'Stel jezelf 6 vragen.'	142
21.	Opdracht 'Wat deed je als kind graag?'	145
4.3.8	Kernwaarden	145
22.	Opdracht 'Stel jezelf 5 vragen.'	147
23.	Opdracht 'Streep tot je kernwaarden.'	148
4.3.9	Kansen en bedreigingen	152
24.	Opdracht 'Kernkwadrant' & 'SWOT-analyse'	154
4.4	Verwoorden in 1 minuut	156


25.	Opdracht '1-minuutpresentatie'	157
4.4.1	Tolteekse wijsheid	158
4.4.2	Creëer persona's	161
26.	Opdracht 'Maak persona's.'	162
4.5	Versterken van je beste kanten	166
4.5.1	Sterke-kantenbenadering	166
4.5.2	Verandereigenschappen	167
27.	Opdracht '30-dagentest'	171
28.	Opdracht 'Belangrijkste doel nu.'	172
29.	Opdracht 'Tijdmanagementmatrix'	174
30.	Opdracht 'Bereiken van jouw doelen.'	174
31.	Opdracht 'Emotionele bankrekening'	175
4.5.3	Fasen van verandering	181
4.5.4	Verandermethoden	184
32.	Opdracht '3-stappenmethode'	188
33.	Opdracht 'Wat zie, mis, denk en voel je?'	190
4.5.5	Verandertips	191
4.6	Uitdragen 'Kies je eigen pad.'	194
4.7	Interview 'Je eigen pad'	195
4.8	Verbinden van elkaars kracht	196
34.	Opdracht 'Pijnpunten oplossen.'	197
5	Missie & doelstellingen	199
5.1	Interview Circl ABN-AMRO	199
5.2	Bewust worden van de bedoeling	202
35.	Opdracht 'Wat doe jij met een miljoen?'	203
5.2.1	Social en greenwashing	204
5.3	Analyseren wat je vindt & wilt	205
5.3.1	Doorleven	205
36.	Opdracht 'Wat doet jou verdriet?'	206
5.3.2	Geloven	207
37.	Opdracht 'Waar geloof jij in?'	210
5.3.3	Dromen	211
38.	Opdracht 'Waar droom jij van?'	211
5.3.4	Doen	212
5.4	Kort en krachtig verwoorden	213
39.	Opdracht 'Formuleer je missie.'	213
40.	Opdracht 'Schrijf een brief aan jezelf.'	214

5.4.1	Formuleer SMART	215
5.4.2	Formuleer positief	217
5.4.3	Vertel je verhaal	217
5.5	Versterken met anderen	219
5.5.1	Geloof 100%	220
5.5.2	Inspireer!	221
5.5.3	Werk samen	222
5.5.4	Volg ontwikkelingen	222
41.	Opdracht 'Wat zijn de ontwikkelingen?'	223
42.	Opdracht 'Belevenissen creëren'	226
5.5.5	Specialiseer	227
5.6	Uitdragen op maat	228
43.	Opdracht 'Welke stijl past bij jou?'	232
5.7	Verbinden met kracht	233
44.	Opdracht 'De blauwe oceaan'	233
5.7.1	Srummethode	235
5.7.2	Twintig oplossingen-methode	236
6	Positiviteit	238
6.1	Interview KIEN Facility	239
6.2	Bewust van je gezichtsveld	240
6.2.1	Broaden and build	240
6.2.2	Positieve psychologie	241
6.2.3	Negatieve emoties	242
6.3	Analyseren van je emoties	244
45.	Opdracht 'Positiviteitstest individueel'	244
46.	Opdracht 'Positiviteitstest organisatie'	247
47.	Opdracht 'Hier word ik (niet) blij van.'	249
6.4	Verwoorden met (com)passie	250
48.	Opdracht 'Geweldloze communicatie'	250
6.5	Versterken geeft energie	253
6.5.1	Ontmasker	254
6.5.2	Gebruik je gezond verstand	255
6.5.3	Formuleer doelstellingen	255
6.5.4	Analyseer je gedachten	255
49.	Opdracht 'Houd een dagboek bij.'	256
50.	Opdracht 'Wat beloof jij jezelf?'	257
6.5.5	Wees dankbaar	257
51.	Opdracht 'Waar ben jij dankbaar voor?'	258
52.	Opdracht 'Dankbaarheidsbrief'	258

6.5.6	Denk en praat positief	259
6.5.7	Maak contact met anderen	262
6.5.8	Wees open en mindfull	262
6.5.9	Zorg voor gezonde afleiding	262
6.6	Vriendelijkheid uitdragen	262
53.	Opdracht 'Compliment van de dag'	264
6.7	Verbinden met het positieve	266
54.	Opdracht 'Noem positieve punten.'	266
6.7.1	Positief (functionerings)gesprek	266
6.7.2	Positief vergaderen	267
7	Autonomie	271
7.1	Interview VVV Zuid-Limburg	271
7.2	Bewust worden van je vrijheid	274
7.3	Analyseren betrokkenheid	279
55.	Opdracht 'Ziekteverzuim'	280
56.	Opdracht 'Betrokkenheid meten.'	280
7.4	Verwoorden wat jij wilt	281
7.5	Versterken door samenwerken	282
7.5.1	Holocratie	283
7.5.2	Samen-organisatie	286
7.5.3	Co-creaties	286
57.	Opdracht 'Creatiespiraal'	287
7.6	Uitdragen door los te laten	290
7.7	Verbinden met gelijkgestemden	291
7.7.1	Geef authentieke invulling	291
7.7.2	Ontwikkel sterke kanten	292
7.7.3	Houd 75-25% regel aan	292
58.	Opdracht 'Wat is jouw verhouding?'	292
7.7.4	Doe de cultuurcheck	292
7.7.5	Werk samen	294
8	Sociale verbondenheid	296
8.1	Interview Daelzicht	297
8.2	Bewust van gelijkgestemden	298
59.	Opdracht 'Allerbelangrijkste mensen'	299
8.3	Analyseren wat jou bindt	301
60.	Opdracht 'Verbondenheid vergroten.'	301
8.4	Verwoorden en luisteren	302
8.5	Interview 'Luisterend oor'	302
8.5.1	Luister	303
61.	Opdracht 'Empathisch vermogen'	305

8.6	Versterken van elkaars kracht	306
8.6.1	Vier je successen	307
8.6.2	Denk inclusief	307
8.6.3	Vergeef!	308
8.7	Vertrouwen uitdragen	308
8.7.1	Ga de dialoog aan	309
8.8	Interview 'Warm bad'	310
8.8.1	Stel negativiteit ter discussie	311
8.8.2	Stel je kwetsbaar op	311
62.	Opdracht 'Wat is jouw geheim?'	312
8.8.3	Creëer betrokkenheid	313
8.9	Verbinden door AIDAB	314
8.9.1	Customer/employee/partner journey	315
8.10	Interview 'Boxtel'	316
9	Vitaliteit	319
9.1	Interview Eurocontrol	319
9.2	Bewust van vitaliteitsgebieden	320
9.2.1	Fysieke fitheid	321
63.	Opdracht 'Hoe fit ben jij?'	321
9.2.2	Mentaal welbevinden	322
9.2.3	Spiritueel/zingeving	322
9.2.4	Kwaliteit van leven	323
64.	Opdracht 'Jouw kwaliteit van leven.'	324
9.2.5	Sociaal maatschappelijke participatie	324
65.	Opdracht 'Van betekenis zijn.'	324
9.2.6	Dagelijks leven	325
66.	Opdracht 'Eigen regie'	325
9.3	Analyseren hoe vitaal je bent	325
67.	Opdracht 'Hoe vitaal ben jij?'	326
9.4	Verwoorden wat beter kan	326
68.	Opdracht 'Vitaliteit verbeteren.'	327
9.5	Gewoontepatronen doorbreken	327
9.5.1	Breng je energiegevers in kaart	328
69.	Opdracht 'Maak een energie-overzicht.'	329
9.5.2	Leef met een missie	329
9.5.3	Neem korte sprints	329
9.5.4	Denk positief	330
70.	Opdracht 'Houd een geluksdagboek bij.'	330
71.	Opdracht 'Beoefen mindfulness.'	331
9.5.5	Laat los!	331

9.5.6	Ga voor gezond	332
9.5.7	Creëer een positieve omgeving	333
9.5.8	Praat en schrijf	335
9.5.9	Stimuleer de ontmoeting	336
9.5.10	Geniet van de natuur	336
9.5.11	Gebruik bewuster je mobiel	338
9.5.12	Kies happy apps	338
9.6	Goede voorbeelden uitdragen	339
9.6.1	Ideeënbus	339
72.	Opdracht 'Voor het zeggen.'	339
9.6.2	Communiceer!	340
9.6.3	Kies voor kunst	340
9.7	Vierdimensionaal verbinden	341
10	Wederkerigheid	342
10.1	Interview Abrona	343
10.2	Bewust worden van hechting	344
10.3	Hechtingsstijl analyseren	347
73.	Opdracht 'Welke stijl past bij jou?'	348
74.	Opdracht 'Welke stijl past bij anderen?'	350
10.4	Verwoorden op niveaus	350
75.	Opdracht 'Remmen & stuwen'	352
76.	Opdracht 'Liefdestalen'	353
10.5	Versterken door connectie	354
10.6	Uitdragen iedereen OK!	355
10.6.1	Volg goede voorbeelden	355
77.	Opdracht 'Wie inspireert jou?'	356
10.6.2	Integrale aanpak	356
10.7	Verbinden door te verbreden	357
11	Feels good art	358
12	Nawoord	359



**Een verandering vindt plaats
omdat gewone mensen
buitengewone dingen doen.**

Barack Obama (1961)

feels good ART van Lida Dekker

VOORWOORD

Waar het écht om gaat in het leven is geluk.
Ga voor geluk!

Frans Augustijn (1928–2008)

Mijn vader vertelde mij aan het einde van zijn leven dat hij te veel macht en geld had nagestreefd en te weinig oog had gehad voor waar het écht om gaat in het leven: geluk. Hij huilde van binnen. Ik huilde ook. Ik realiseerde mij op dat moment dat ik mij ook veel te kapitalistisch gedroeg. Ik werkte bij een reclamebureau waar we indrukwekkende verhalen vertelden, flitsende visuals bedachten en evenementen organiseerden met veel impact. Ons doel? Zoveel mogelijk geld verdienen op de korte termijn. Duurzaamheid was geen thema. En een betere wereld al helemaal niet. We stonden er niet bij stil dat onze klanten en hun klanten een veel mooier beeld van de werkelijkheid geschetst kregen. En daardoor vaak – soms pas veel later – teleurgesteld waren. Wij leefden in een roes van succes en wilden almaar beter en meer. Met twee kleine kinderen destijds had ik geen enkel rustig moment. Ik raakte steeds meer uit balans. Krampachtig deed ik alsof ik gelukkig was. Zoals je nu vaak op Facebook ziet. Ik werd geleefd en kwam steeds verder af te staan van mijn eigen identiteit en idealen. Dat leidde uiteindelijk tot een burn-out. Ik heb me jarenlang ellendig gevoeld. Mijn vaders woorden bleven nadreunen: “Ga voor geluk!”

Angst en onwetendheid

Het heeft nog jaren geduurd voordat ik het roer omgooide. Wat hield mij tegen? Waarom heb ik jarenlang pijn geleden voordat ik in actie kwam? Ik weet nu het antwoord. Angst en onwetendheid zijn de belangrijkste redenen waarom je blijft hangen in een onbevredigd leven. Ik was bang om mijn zekerheden te verliezen zoals een goed inkomen. En ik had geen idee hoe het anders kon. Overal om mij heen zag ik – en zie ik nog steeds – mensen ploeteren op de automatische piloot. De angst voor het onbekende wint het vaak van de drijfveer om te veranderen. Veranderen gaat bijna altijd gepaard met verliezen van het bekende. En wie wil er nu verliezen? De woorden van mijn goede vriendin Patricia – “Wanneer ga jij nu eens het leven leiden waar jij blij van wordt?” – hebben mij het laatste zetje gegeven in de goede richting.

Wat is geluk?

Ik verdiepte mij uitgebreid in geluk. Ik volgde therapieën, seminars en workshops, bestudeerde (wetenschappelijke) onderzoeken, sprak met ervaringsdeskundigen en experts en las boeken zoals ‘The World Book of Happiness’ van Leo Bormans. Hierin is onderzoek over geluk van 100 experts samengevat. Ik las ook ‘Sapiens’ van Yuval Noah Harari. Door dit boek heb ik

het inzicht gekregen dat mensen altijd al streefden naar meer geluk, dus al meer dan 200.000 jaar. En wat is dan geluk? Er zijn veel definities van geluk. Geluksprofessoren hebben het over levensvoldoening. Voor mij is geluk het goede doen voor jezelf, anderen en de wereld. Alles wat goed doet, voelt goed.

Wanneer voldoet je leven?

Voldoet je leven wanneer je zelf veel geld genereert en je anderen en de wereld schade toebrengt? Volgens mij wil bijna niemand diep van binnen zichzelf, anderen en de wereld benadelen. Toch doen we veel waar wij en anderen niet blij van worden. Waarom? Veel mensen kennen de effecten van hun gedrag niet of denken er niet (meer) over na. Hoe vaak vraag jij je af waarom jij de dingen doet die je doet? En wat de effecten zijn van wat je doet? Wat en wie zijn er beter van geworden? Simon Sinek schreef er deze eeuw een boek over 'Begin met het waarom.' Waarom ben je op aarde?

Drie partijen: jij, anderen en de wereld

Oude wijsgeren zoals Aristoteles en Boeddha wisten al bijna 2500 jaar geleden waarom we op aarde zijn: het goede doen. Er zijn in het leven drie partijen: jijzelf, anderen en de wereld. We kunnen niet zonder anderen en de wereld om ons heen. We zijn er afhankelijk van. Tegelijkertijd zijn zij afhankelijk van ons hele doen én laten. Wij hebben altijd een keuze: doen we wat we doen ten gunste of ten koste van onszelf, anderen en de wereld?

Iedereen wil groeien

We zijn allemaal levende wezens. Alles wat leeft wil groeien. We groeien wanneer de condities goed zijn, we het beste uit onszelf en anderen halen en samenwerken aan iets goeds. Mensen zijn niet voor niets georganiseerd in organisaties. Samen ben je sterker en bereik je meer. Organisaties zijn er in allerlei vormen en maten. Iedere groep mensen die samenwerkt of -leeft is een organisatie. Ondanks dat we allemaal willen groeien, wordt op veel plekken een beleid gevoerd dat haaks staat op onze persoonlijke groei. En dus ook op ons geluk. Waarom?

Ziekmakende cultuur

Iedereen wordt gelukkig geboren. Een baby heeft nog geen bewustzijn. Ons bewustzijn en dus onze gedachten worden door de jaren gevormd door alles wat we ervaren. We groeien op in een cultuur met waarden en normen. Hier leren we wat de bedoeling is en wat niet. Zo hebben we geleerd dat streven naar meer welvaart belangrijk is. Het kapitalisme werd heilig verklaard. In het kapitalisme staat niet de groei van het menselijk, maar van het financieel kapitaal centraal. Onze welvaart is daardoor gegroeid, ons welzijn niet. Mensen werden en worden er zelfs ziek van. Het aantal mensen dat eenzaam of depressief is of een burn-out krijgt, is nog nooit zo hoog geweest. Ook de

ongelijkheid tussen mensen en de klimaatproblemen worden almaar groter.
Hoe rijk zijn wij dan écht?

Viervoudige winst

Wat we nodig hebben is een grotere focus op geluk. Het paradoxale is dat geluk tot meer financiële winst leidt; het doel van het kapitalisme! Wie gelukkig is, denkt en doet positief en verbreedt zijn horizon. Gelukkige mensen zijn daarom innovatiever, vitaler, (maatschappelijk) meer betrokken en productiever. Dat levert maar liefst viervoudige winst op: op kwaliteits-, welzijns-, sociaal én financieel gebied. Voor zowel de mensen zelf, organisaties als de maatschappij. Hoe meer geluk het uitgangspunt wordt in alles wat we doen én wat we van anderen verwachten, hoe meer er een gelukseconomie ontstaat. En het welzijn én de welvaart van ons allemaal toenemen. Wie wil dat nu niet?

De Gelukseconomie

Met dit boek en alle andere activiteiten die ik op het gebied van geluk bevorderen onderneem, wil ik een beweging van geluk op gang brengen. Ik sta hierin niet alleen. Overal zie ik mensen pleidooien houden over geluk en initiatieven op dit gebied ontplooiën. Een aantal kom je tegen in dit handboek. Met dit boek wil ik je bewustmaken van de effecten en de principes van geluk en je helpen de principes samen met de mensen om je heen integraal toe te passen in je organisatie. Het grootste geluk creëer je namelijk door synergie!

Ik wens je veel inspiratie, plezier en nieuwe energie toe bij het lezen van dit boek. Heb je vragen of opmerkingen, wil je jouw initiatieven en ervaringen op het gebied van geluk delen of wil je over geluk bevorderen in jouw organisatie praten? Bel, mail, schrijf of kom langs. Op naar happiness4all!

Met hartelijke groet,

Alexandra Augustijn

0646-218161
info@sympassion.com
www.sympassion.com
Parkweg 4 | 5282 SM BOXTEL



Wie boven de verschillen uitstijgt,
ziet de eenheid en leeft ernaar.

Tswang-tse (4-3^e eeuw v.C.)

feels good ART van Karin Heijmans

INLEIDING

Geluk is de diepste behoefte van ieder mens. Je bent gelukt als mens als je het potentieel dat je in je hebt tot bloei weet te brengen.

Aristoteles (384-322 v.C.)

Sinds de mensheid bestaat – meer dan 200.000 jaar – streven mensen naar geluk. Geluk is onze diepste behoefte en ons hoogste doel. De mate van gelukkig zijn, wordt voor 50% bepaald door je genen (optimistisch of pessimistisch), voor 10% door de omstandigheden en voor 40% door je gedachten. Dat blijkt uit onderzoek. Je gedachten leiden tot je gedrag. Hierop heb je zelf dus grote invloed. Verander je je gedachten, dan verandert ook je gedrag. En dus ook de mate waarin je je gelukkig voelt. Geluk is niets anders dan een reeks positieve gedachten. Je wordt gelukkiger naarmate je meer doet wat je goed kunt, graag doet en belangrijk vindt. Het grootste geluk creëer je door synergie. De meeste synergie ontstaat wanneer ieder vanuit zijn eigen kracht samenwerkt aan gemeenschappelijke idealen. Wanneer realisme en idealisme elkaar versterken, neemt de kwaliteit van leven én werken toe. Iedereen is op aarde om meer te geven dan te nemen. Waarom zouden we anders op aarde zijn? Alleen voor ons eigen genot en ons eigen gewin? We vegeteren dan alleen; net als dieren. Ieder mens heeft juist unieke talenten en een sterk ontwikkeld brein gekregen.

De kracht van het brein

Met je brein kun je nadenken over jouw rol in deze wereld en hoe je met jouw potentieel van betekenis kunt zijn. Je kunt ook nadenken over hoe je met dingen om gaat. Positief of negatief. Je bent letterlijk wat je denkt, omdat je grotendeels doet wat je denkt. Voel jij je verantwoordelijk of wijs je naar anderen? Ga jij uit van oplossingen of van problemen? Is het glas bij jou half vol of half leeg? Het menselijk brein kan fantastische dingen ontwikkelen. Van wat in het verleden is bedacht, hebben we vaak nog steeds veel profijt. Er komen steeds weer nieuwe inzichten en uitvindingen. Ons brein heeft de ruimte nodig om goede en innovatieve ideeën en oplossingen te bedenken. Organisaties waar mensen niet de ruimte krijgen om mee te denken, missen kansen; ze worden star en inspiratieloos. Op termijn wil niemand hier meer werken. We willen allemaal diep van binnen – zoals alles wat leeft – groeien en tot bloei komen!

Human resources of human beings?

Onze huidige economie wordt beheerst door het kapitalisme. Het kapitalisme brengt ons welvaart, maar gaat voorbij aan de idealen en dieperliggende behoeften van de meeste mensen. Niet de persoonlijke groei en het welzijn van mensen, maar de groei van het financieel kapitaal is het belangrijkste doel. Om dit kapitaal te vergroten, is een goed geoliede machine nodig. Een machine die zo efficiënt en zo goedkoop mogelijk produceert met ook mensen als onderdelen. Wie als machineonderdeel wordt ingezet, gaat zich ook zodanig gedragen. Je denkt niet meer zelf na en presteert daardoor niet naar vermogen. Dat komt de groei van het financieel kapitaal – paradoxaal genoeg – niet ten goede. Organisaties die teveel gefocust zijn op geld, gaan voorbij aan mensen als human beings. Niet voor niets heet de afdeling personeelszaken in veel organisaties ‘human resources’. Mensen die als middel en niet als mens worden gezien, voelen zich niet betrokken en krijgen vaak psychosomatische klachten. Cijfers spreken boekdelen. 88% van de medewerkers in Nederland is niet betrokken (Gallup 2017). Een op de zeven heeft burn-outachtige klachten (CBS 2017). De Nederlandse Vereniging voor Arbeids- en Bedrijfsgeneeskunde meldt dat 70-90% van de ziekmeldingen geen fysieke oorzaak heeft (NVAB 2017).

Word wakker!

Psychosomatische klachten zijn bedoeld om je wakker te schudden. Ze geven aan dat je iets moet veranderen. Op het werk en/of privé. Luister je niet naar de signalen, dan worden je problemen almaar erger. Of je eindigt je leven zoals mijn vader met de gedachte dat je niet het goede hebt gedaan. Het is dan echt te laat. Je kunt op ieder moment andere keuzes maken. Waar wacht jij nog op?

Vier dimensionale wezens

Mensen zijn vierdimensionale wezens: fysiek, mentaal, sociaal-emotioneel en spiritueel. Iedere dimensie heeft verschillende niveaus. Organisaties die het

grotere geheel zien en mensen helpen om hun potentieel in alle dimensies te ontdekken, in te zetten en verder te ontwikkelen, bouwen een groot menselijk kapitaal op. Ze verbinden idealisme met realisme en realiseren veel betere resultaten op ieder gebied. Ze zijn beter opgewassen tegen de voortdurend veranderende maatschappij. Investeren in geluk wordt almaar noodzakelijker.

Kapitalisme ten dode opgeschreven

Wie gelukkig is, denkt en doet positief en verbreedt zijn horizon. Gelukkige mensen zijn daarom onder andere innovatiever, vitaler, (maatschappelijk) meer betrokken, wendbaarder en productiever. Dat levert minimaal viervoudige winst op: op kwaliteits-, welzijns-, sociaal én financieel gebied. Niet alleen voor de mensen zelf ook voor de organisaties waar ze onderdeel van uit maken en de samenleving als geheel. Investeren in geluk is dus niet alleen idealistisch, ook realistisch! Het kapitalisme in de huidige vorm is in mijn ogen ten dode opgeschreven. Steeds meer mensen willen hun eigen idealen nastreven en hun échte kwaliteiten inzetten en verder ontwikkelen. Ze keren zich af van de almaar toenemende hebzucht en korte termijnfocus van de kapitalisten. Nog nooit waren er zoveel startups en zpp-ers in Nederland. Mensen die vaak met gelijkgestemden hun eigen koers varen. Wat het huidige kapitalisme nodig heeft, is een grotere focus op het menselijk kapitaal. Waarom doen organisaties dat dan niet? Wat houdt ze tegen?

Ego's, angst en onwetendheid

Grote ego's hebben het nog steeds voor het zeggen in veel organisaties. Ze verheffen zich boven hun 'collega's', hun leveranciers en soms zelfs hun klanten. Ze zetten anderen in om alleen hun eigen doelstellingen te realiseren. Ze beseffen niet dat ze daardoor een enorm potentieel aan denkvermogen, betrokkenheid én dus ook omzet onbenut laten. Iedereen die onderdrukt wordt, komt vroeg of laat in opstand. Peuters en pubers hebben een nee- en waaromfase. Volwassen worden ziek, gaan staken of vertrekken om elders hun idealen na te streven. In de kern wil iedereen eigen regie, tot bloei komen en van betekenis zijn. Mensen blijven soms lang hangen in een situatie die niet bevredigend is. Ze weten niet (meer) dat het ook anders kan. Ze hebben een te negatief of juist een te positief zelfbeeld. Ze kennen hun échte kwaliteiten niet. Ze zijn bang voor het verlies van een goed inkomen of voor het onbekende. Of ze zijn te druk met alles en iedereen en nemen niet meer de tijd om even stil te staan en te reflecteren op waarom ze eigenlijk doen wat ze doen.

Maakt geld gelukkig?

In Nederland leeft circa 8% van de huishoudens onder de armoedegrens. Meer geld maakt voor deze huishoudens een groot verschil. Voor mensen met al een goed inkomen, maakt meer geld weinig verschil. We gaan niet méér dingen doen die ons gelukkig maken. Wel nemen onze verwachtingen toe. Met meer

geld willen we dan grotere, mooiere, spectaculairdere dingen en belevenissen. De nieuwe standaard went snel, waardoor we al gauw weer op hetzelfde geluksniveau zitten. Ik ken mensen met weinig geld die heel gelukkig zijn. En mensen met een goed inkomen die doodongelukkig zijn. Geluk zit voor 90% in jezelf (genen + gedrag). Slechts 10% hangt af van de omstandigheden (geld onder andere). Veel mensen denken dat geluk met geld te koop is. Plezier kun je kopen. Geluk niet. Geluk zit in wat je denkt, voelt, wilt én doet. Niet in wat je hebt. Genen kun je niet veranderen. Je gedrag wel. Verander je je gedachten, dan verandert je gedrag en kun je gelukkiger worden. Tijdens het schrijven van dit boek verdiende ik minder dan gewoonlijk. Was ik minder gelukkig? Integendeel. Het heeft mij een rijkdom aan nieuwe inzichten en sociale contacten opgeleverd. Ik ben veel bewuster gaan leven en word nu blij van veel 'kosteloze' dingen. Als ik jaren geleden had geweten wat ik nu weet, dan had ik veel eerder het roer omgegooid en mijn hart en buikgevoel gevolgd. Zo is het met de hele geschiedenis. Met de wetenschap van nu, hadden wij veel ellende in het verleden kunnen voorkomen. En hadden we allang een gelukseconomie.

Leren we nu iets van de geschiedenis? Of niet?

In de geschiedenis lieten en nog steeds laten mensen hun vrijheid ontnemen door grote ego's zoals Alexander de Grote en de Donald Trumps van nu. Door sommigen worden ze als helden gezien. Ze hebben ook veel ellende veroorzaakt. Mensen zoals Gautama Boeddha, Martin Luther King en Nelson Mandela boden tegenwicht door mensen te doordringen van gelijkheid. Niemand heeft het recht om over anderen te beslissen. Het is onethisch en ineffectief. Waarom neemt niet iedereen zelf het heft in handen en haalt het beste uit zichzelf? De afgelopen tijd hebben we meer ontwikkeld dan in alle eeuwen er voor. Zijn we nu ook in staat om samen een gelukseconomie te ontwikkelen? Een samenwerkingseconomie waarin iedereen tot bloei komt en van betekenis is? Of herhaalt de geschiedenis zich?

Hoe breng je mensen tot bloei?

Wereldwijd is veel onderzoek gedaan naar geluk. Alle wijsheid heb ik voor je samengevat in zeven geluksprincipes: autonomie, authenticiteit, positiviteit, sociale verbondenheid, vitaliteit, wederkerigheid en zinvolle doelen. De principes zijn terug te leiden naar de vier dimensies van het menszijn. Alles en iedereen is met elkaar verbonden. Hoe meer mensen de principes kennen en toepassen, hoe meer we samen een gelukseconomie creëren.

Happiness4all-methode

Hoe maak je mensen bewust van de principes en hoe stimuleer je het toepassen ervan? Hiertoe heb ik een methode ontwikkeld: de happiness4all-methode. De zeven geluksprincipes pas je toe in zes stappen: bewust worden (van de effecten van geluk en de geluksprincipes), analyseren (Waar sta je nu?),

verwoorden (Waar wil je naar toe? Waarom doe je wat je doet?), versterken (Wat is de beste strategie om geluk in jouw organisatie te bevorderen?), uitdragen (Hoe krijg je mensen mee; binnen en buiten je organisatie?) en verbinden (Hoe creëer je een eenheid?). De methode is missie-gedreven. Hoe beter je weet wat je wilt, hoe groter de kans is dat je krijgt wat je wilt.

Praktisch gelukshandboek

'De Gelukseconomie' is een praktisch handboek voor iedereen die het beste wil voor zichzelf en de mensen en de wereld om hem heen. Bijna alles wat we doen, komt tot stand samen met anderen. Hoe groter de synergie, hoe meer geluk én hoe beter de resultaten. Daarom adviseer ik je geluk in je organisatie te bevorderen. Organisaties zijn er zakelijk en privé. Iedere groep mensen die samenwerkt of -leeft, is een organisatie. Dus ook een gezin. Wat zakelijk werkt, werkt vaak ook privé. En vice versa. Iedereen heeft dus baat bij dit boek!

Opzet van dit boek

Het handboek begint met een inleiding over geluk en de noodzaak van een gelukseconomie. Omdat geluk een gevoel is dat ontstaat uit een reeks positieve gedachten in je brein, is het zinvol om te weten hoe je brein werkt en hoe je invloed op je brein kunt uitoefenen. Hierover gaat het derde hoofdstuk. Ik heb het liever over de mind; daar vinden immers de gedachten plaats. Daarom kom je vanaf nu de term 'mind' tegen. Vervolgens worden de zeven geluksprincipes steeds in de zes stappen besproken. Het boek staat vol praktische opdrachten, tools en ideeën en is doorspekt met interviews en praktijkvoorbeelden. Kennis wordt pas wijsheid wanneer je het toepast...

Persoonlijk gelukshandboek

In dit handboek staan tientallen opdrachten. De bedoeling is dat je tussen het lezen door de opdrachten maakt. Het liefst samen met de mensen om je heen. Het grootste geluk beleef je namelijk door synergie; samen met anderen. Bij iedere opdracht is ruimte gereserveerd om je eigen ervaringen, behoeften en interpretaties op te schrijven. Zo wordt dit boek jouw persoonlijk gelukshandboek en bouw je verder aan een beter en betekenisvoller leven van jou en de mensen om je heen én aan een gelukseconomie. Wie wil dat nu niet?

Denk en doe het positieve, dan verandert alles positief.



1 DE GELUKSECONOMIE

wijsheid begint met verwondering.

Socrates (469–399 v.C.)

Gelukkige mensen hebben een fijner leven en functioneren op alle gebieden beter. Ze zijn minder vaak ziek, leven gemiddeld zeven tot tien jaar langer (o.a. Barbara Fredrickson 2010) en hebben een breder gezichtsveld. Naarmate je gelukkiger wordt, nemen je mentale, psychische, sociale en fysieke vermogens toe. Hierdoor verbreed je je horizon en word je meer betrokken, actiever, veerkrachtiger, socialer, doelgerichter, innovatiever, creatiever en productiever. Dat leidt tot meer welzijn en in organisaties tot veel betere resultaten. Mensen denken en doen immers actief mee. Uit allerlei onderzoeken blijkt dat organisaties waar mensen centraal staan het veel beter doen dan vergelijkbare organisaties. Bevlogen medewerkers presteren tot wel 20% beter en zijn 15% productiever dan medewerkers die niet bevlogen zijn (Effactory 2018). Gallup rapporteert vergelijkbare cijfers: 17% productiever en 21% winstgevender. De omzet, de winstgevendheid, de groei en dus de (aandelen) waarde nemen met meer gelukkige en bevlogen stakeholders organisch toe.

Ook de samenleving als geheel heeft baat bij gelukkige mensen: minder kosten (o.a. zorgkosten), meer opbrengsten (o.a. door hogere productiviteit), meer betrokkenheid en meer kwaliteit om problemen adequaat op te kunnen lossen.

Geluk leidt tot viervoudige winst: op sociaal, welzijns-, kwaliteits- en financieel gebied.



Nederland is volgens de World Database of Happiness een van de gelukkigste landen ter wereld. Een hoog gelukscijfer heeft volgens geluksprofessor Ruut Veenhoven, de initiatiefnemer van de database, vooral te maken met een goed functionerende overheid. In corrupte landen zoals in Afrika voelen mensen zich veel minder gelukkig. Mensen worden gelukkig van leven in vrijheid. Ze willen zelf keuzes maken. Het frappante is dat in Nederland mensen elkaar helemaal niet zoveel vrijheid geven of bang zijn van teveel vrijheid. Zijn we écht zo gelukkig als de World Database of Happiness ons doet geloven? Is het persoonlijk welzijn het enige wat telt? Persoonlijk ben ik een voorstander van de meetwijze van de Happy Planet Index (New Economics Foundation/ NEF, denktank van het Verenigd Koninkrijk die de sociale, economische en

ecologische rechtvaardigheid wil bevorderen). Niet alleen het subjectieve welzijn wordt gemeten, ook de levensverwachting, de ongelijkheid tussen mensen en de ecologische voetafdruk. Hoe gelukkig ben je wanneer je er over nadenkt en je je realiseert dat je ten koste van alles en iedereen leeft? Nederland staat in deze index op nummer 18. Costa Rica op nummer 1. Costa Rica is wereldleider milieubescherming en heeft een sterke cultuur met sociale netwerken. Uit veel onderzoek blijkt hoe belangrijk goede relaties met anderen zijn voor ons geluk en hoe blij en gezond wij van de natuur worden.

Cijfers liegen niet, of wel?

Uit onderzoek van het RIVM komt dat ruim 40% van de volwassenen eenzaam is. Het CBS laat een heel ander beeld zien: slechts 4% is eenzaam. Hoe kan dat? Onderzoek valt en staat met de vraagstelling en de interpretatie van in dit geval de eenzaamheidsschaal (De Jong-Gierveld). Wat is eenzaam? Als ik uren achter elkaar alleen aan het schrijven ben voel ik mij ook wel eens eenzaam. Gebruik altijd je eigen gezond verstand. Kijk om je heen. Wat zie je? Wat zijn je eigen ervaringen? Wat in ieder geval vaststaat, is dat de gezondheidszorg de grootste kostenpost in Nederland is. Bijna 100 miljard euro wordt er jaarlijks aan uitgegeven (CBS 2018). Het CBS rapporteerde dat in 2016 meer dan een miljoen mensen aangaf een depressie te hebben gehad. 25% van alle circa 8,4 miljoen ziekmeldingen per jaar is gerelateerd aan werk (CBS 2017). Een op de zeven werknemers heeft burn-outachtige klachten. Onder jongere werknemers en studenten is dat zelfs een op de vier. 88% van de werknemers in Nederland is niet betrokken bij het werk (Gallup 2017). Een op de drie huwelijken (en tal van andere relaties) strandt. 410.000 mensen denken jaarlijks aan zelfmoord (Trimbos Instituut). Hoeveel signalen moeten we nog krijgen dat we allemaal snakken naar een gelukseconomie?

Waarom zijn mensen niet gelukkig?

Mensen zijn niet gelukkig omdat ze niet de ruimte krijgen óf nemen om hun potentieel tot bloei te brengen. Of omdat ze overbelast worden, zich niet sociaal verbonden voelen en niet gezond leven. Ze hebben misschien wel een goed salaris, als mens komen ze onvoldoende tot ontwikkeling of tot rust. Diep van binnen voelen ze angst en zijn ze onwetend over wat hen écht gelukkig maakt. Er wordt wereldwijd veel onderzoek gedaan op het gebied van geluk. Er is dus heel veel kennis voorhanden. Je wordt gelukkiger naar mate je meer doet wat je graag doet, goed kunt en belangrijk vindt en hierin de balans weet te vinden. Daarnaast is een gezonde lifestyle essentieel. Dan Buettner onderzocht wereldwijd de lifestyle van mensen. Hij concludeert dat op sommige plaatsen mensen veel langer en gezonder leven dan op andere plaatsen. Hoe komt dat?

Blauwe zones

Op deze plekken is weinig stress, wordt geluk gedeeld met vrienden, familie en gelijkgestemden, staan mensen op met een doel, wordt gezond (vooral plantaardig) gegeten en voldoende rust genomen. Deze plekken worden door Buettner de blauwe zones genoemd. Hij heeft vijf blauwe zones gevonden: het Italiaanse eiland Sardinië, Okinawa in Japan, Loma Linda in Californië, Nicoya in Costa Rica en het Griekse eiland Ikaria. Waarom hebben we nog steeds zoveel moeite om kennis – die vaak al eeuwenoud is – niet goed toe te passen?

Angst voor vrijheid

Erich Fromm (1900 – 1980), filosoof, psycholoog en auteur van 'Angst voor de vrijheid' constateerde halverwege vorige eeuw – net zoals veel filosofen in de oudheid en psychologen nu – dat mensen een diep verlangen naar vrijheid koesteren, maar er paradoxaal genoeg tegelijkertijd ook bang voor zijn. Het kapitalisme bevrijdde mensen van veel oude, strenge leefregels. Het geloof in God werd verruild voor het geloof in materialisme. Vrijheden die daarvoor terugkwamen, bleken geen echte vrijheden te zijn, maar zoals Fromm ze noemt: 'nieuwe slavenbanden'. Want, waarom bevelen sommigen en volgen andere 'vrije geesten' bevelen op? Waarom werken mensen zich een slag in de rondte? Om hun hoge levensstandaard te betalen? Waarom worden populistten gevolgd? Waarom doen mensen wat anderen van ze verwachten en niet waar ze zelf blij van worden? Waarom zitten mensen vast in een keurslijf? Waarom hebben mensen een ongezonde lifestyle en wordt het milieu onnodig belast?

Zekerheid en veiligheid

Het volgen van verwachtingen of een sterke leider geeft een veilig gevoel. Je hoort ergens bij en je hoeft zelf niet na te denken en verantwoordelijkheid te nemen. Het is van alle tijden. Filosofen uit de oudheid constateerden al hoe slecht mensen zichzelf kenden en daardoor geen keuzes maakten die bij hen pasten. Socrates: "Hoe kan iemand iets kennen, als hij zichzelf niet kent?" Socrates bevroeg mensen uitgebreid bijna 2500 jaar geleden. Door het opdiepen van kennis uit hun diepste zelf leerden zij de waarheid over zichzelf kennen en een betere versie van zichzelf worden. Ondanks deze eeuwenoude wijsheid kennen ook nu nog steeds veel mensen zichzelf niet (goed). Ze leiden of volgen anderen. Macht en volgzaamheid komen beide voort uit angst voor onzekerheid en eenzaamheid. Machthebbers voeren een beheers- en controlebeleid uit angst voor het onzekere van de 'vrije geesten'. Wie weet met welke ideeën ze komen? Ideeën brengen verandering op gang. En veranderen is eng. Je weet namelijk niet wat je te wachten staat. Veranderen is noodzakelijk. De samenleving is continu in beweging. Organisaties waar je niet mee mag denken, worden star en inspiratieloos. Dat geldt ook voor de mensen die er werken. Mensen zijn immers de organisatie. Wie te veel vasthoudt aan zekerheid, krijgt het steeds moeilijker. Om goed in te spelen op veranderingen,

zijn mensen nodig die het beste uit zichzelf en anderen halen. Geluk bevorderen wordt almaar noodzakelijker. Alleen... niets is zo moeilijk als veranderen.

Niemand wil verliezen.

Bovenal zijn we gewoontedieren. Ondanks goede intenties vallen we gemakkelijk en snel terug in oude, vertrouwde gewoontepatronen. Slechts 5% van alle goede voornemens, dromen en idealen wordt gerealiseerd. Waarom? Om te doen wat bij je past, is het meestal nodig dat je eerst iets loslaat. Een goed betaalde baan of het gemak van samenwonen bijvoorbeeld. Loslaten betekent verworven rechten en zekerheden verliezen. En wie wil er nu verliezen? Niemand! Daarom houden we het liever bij het oude, ondanks dat het ons geen goed doet. Niemand wordt hier blij van; wijzelf niet en de organisaties waarvan we deel uitmaken niet. In bedrijven leidt te weinig welzijn tot minder productiviteit (o.a. door weinig betrokkenheid, groter ziekteverzuim, minder vitaliteit), minder loyale klanten, minder winstgevendheid en minder (aandelen)waarde. Wie wil dat nu? Ook niemand!

In opstand

Waarom doen we wat we doen? We zijn vierdimensionale wezens. We doen meestal teveel met ons hoofd (rationaliseren) en te weinig met ons gevoel. Ieder lichaam geeft van nature aan dat er iets – of soms heel veel – niet klopt. Hoe meer je niet doet wat bij je past én goed voor je is, hoe meer je lichaam, je hart, je mind en je ziel in opstand komen. Je hele 'ik' protesteert. De een krijgt fysieke klachten, de ander raakt in een depressie of burn-out. Mensen komen al eeuwenlang in opstand. Nederland is zelf ontstaan door een opstand tegen het Spaanse rijk. Ziek zijn van iets heeft een functie. Door mijn burn-out ben ik anders naar dingen gaan kijken. Niet geld, maar welzijn staat nu bij mij centraal. Toen ik het roer omgooide, verdwenen al mijn klachten. Ik sta nu iedere dag blij en energiek op met een doel: samen tot bloei komen stimuleren.

Samen de regie voeren

We willen onze eigen regie voeren en ons verbonden voelen met wie we zijn, wat we willen en wat we doen. Tegelijkertijd vinden we teveel vrijheid eng. Daarom is het zo belangrijk dat we samenwerken én -leven met mensen die gelijkgestemd zijn en hetzelfde willen als wij. Door je idealisme te verbinden met realisme sta je sterker. Samen bereik je veel meer dan alleen. Voer daarom samen de regie over alles wat jullie bindt en zet jullie kwaliteiten om in resultaten die er toe doen.

Door samen de regie te voeren bereik je meer en wordt iedereen gelukkiger. Happiness4all

Oermensen gelukkiger dan wij nu?

Oermensen kwamen misschien wel meer tot bloei dan de meeste mensen nu. Zij namen samen de regie! Om te overleven moesten ze optimaal gebruik maken van elkaars kwaliteiten. Iedereen werd geacht het beste uit zichzelf te halen voor het alles overkoepelend doel: overleven! Niemand wilde dood. Daarom was iedereen intrinsiek gemotiveerd en werd er goed samengewerkt. Dat creëerde een grote verbondenheid. In verhouding met nu waren ze blij met weinig. Naarmate zij zich verder gingen ontwikkelen, kregen ze andere behoeften en namen ook hun verwachtingen toe. Ze werden hebzuchtiger, minder snel tevreden én dus ongelukkiger. De afgelopen eeuwen dachten veel mensen dat macht synoniem is aan geluk. Sommigen werden er gelukkiger van, anderen voelden zich onderdrukt en kwamen in opstand.

Sterke verhalen

In de hele geschiedenis hebben mensen gezocht naar meer geluk. Ze vertelden elkaar hun visie. Hoe sterker het verhaal, hoe meer mensen erin gingen geloven en hoe groter het aantal aanhangers. Zo zijn religies zoals het katholicisme ontstaan. Ook het kapitalisme kun je zien als een religie (Harari). Het kapitalisme kan alleen bestaan wanneer veel mensen erin geloven. Religies komen en gaan. Nieuwe inzichten en ervaringen leiden tot nieuwe religies en verdrijven oude. Wat brengt de toekomst? Een nog verder geautomatiseerde en onpersoonlijkere wereld of een gelukseconomie?

Van human resources naar human beings

Het kapitalisme beheerst momenteel de wereldeconomie. Het doel: zoveel mogelijk financiële winst. Hoe lager de kosten zijn, des te hoger zijn de opbrengsten. Daarom worden productiemiddelen zoals mensen zo efficiënt mogelijk ingezet en afgerekend op individuele prestaties. Het kapitalisme gaat hiermee voorbij aan de essentie van het menszijn: sociale human beings met een eigen denkvermogen, eigen kwaliteiten en eigen idealen.

Human kapitalisme

In de kern willen we onszelf zijn en doen wat bij ons past. De meeste mensen hechten diep van binnen grote waarde aan de geluksprincipes: positiviteit, authenticiteit, autonomie, zinvolle doelen, sociale verbondenheid, vitaliteit en wederkerigheid. Door het kapitalisme komen we hiervan steeds verder af te staan. Het kapitalisme is een goede manier om technologisch vooruit te komen en financieel veel winst te maken. Het welzijn van mensen en de conditie van ons milieu doen minder ter zake. Veel mensen worden daar letterlijk ziek van. Wie te weinig aandacht besteedt aan het productiemiddel mens slacht de kip met de gouden eieren. Er zijn inmiddels al veel kippen geslacht, gezien het aantal mensen met psychosomatische klachten. Wat het kapitalisme nodig heeft, is een focus op het menselijk kapitaal? Er ontstaat dan een 'human

kapitalisme'. Tot mijn grote verrassing introduceerde de Amerikaanse presidentskandidaat Andrew Yang in 2019 – vlak voor de publicatie van dit boek – het 'human centered capitalisme'. Zijn visie:

Mensen zijn belangrijker dan geld. En dus zou de focus in de economie het maximaliseren van het welzijn van mensen moeten zijn.

Ik hoop van harte dat ook in Amerika een menselijkere wind door de economie gaat waaien.

Steeds meer aandacht voor geluk

Waar een paar jaar geleden nog lacherig werd gedaan over geluk, zeggen steeds meer Nobelprijswinnaars, politici, economen, wetenschappers, topexecutives en presidentskandidaten nu dat we niet geld, maar geluk beter overal centraal kunnen zetten. Geluk is niet langer meer het domein van de soft sector. Wetenschappen zoals economie en psychologie groeien wereldwijd naar elkaar toe. Idealisme wordt steeds meer verbonden met realisme en vice versa.

Booming business

Geluk is nu zelfs het meest besproken en bediscussieerde onderwerp ter wereld. Hoe meer over geluk wordt gepraat en geschreven, hoe meer mensen gaan nadenken over hun eigen geluk. En dat van de mensen om hen heen. Google je nu op 'geluk', dan krijg je 18.600.000 zoekresultaten. Op 'happiness' zelfs 584.000.000. Bij bol.com kun je 5000 artikelen kopen rondom het thema geluk. We krijgen steeds meer geluksprofessoren, gelukscoaches, happiness officers, gelukslessen, geluksfestivals, geluksplekken, gelukswandelingen, geluksbudgetten, geluksauteurs en theatershows rondom het thema geluk. Topexecutive en technoloog Mo Gawdat, Chief Business Officer van Google, schreef een boek voor bèta's over geluk: 'De Logica van Geluk'. Hogeschool Fontys is in 2018 een geluksopleiding gestart. De Erasmus Universiteit kwam al eerder met een studie 'Het Rendement van Geluk'. De Verenigde Naties hebben een Internationale Dag van het Geluk ingesteld: 20 maart. Het Sociaal Cultureel Planbureau (SCP) schreef in 2012 de publicatie 'Sturen op geluk'. In 1990 werd er nog nauwelijks (wetenschappelijk) gepubliceerd over geluk. Nu zijn er honderden geluksonderzoeksrapporten. In 'The World Book of Happiness' delen 100 geluksexperts uit alle windstreken hun kennis over geluk. Allemaal bedoeld om ons bewust te maken van de effecten van geluk en te helpen gelukkiger te worden. Geluk is booming business! Herman Van Rompuy gaf, als voorzitter van de Europese Raad, aan alle wereldleiders 'The World Book of Happiness'. Zijn verzoek:

Ik vraag u om geluk van mensen bovenaan de politieke agenda te zetten.

Als we beter inzicht hebben in wat ons gelukkig maakt, kunnen we ons eigen leven, het overheidsbeleid en het beleid van organisaties aanpassen.

Doe je het positieve, dan krijg je het positieve

De Nobelprijswinnaars en hoogleraren Sen en Stiglitz kaartten samen met de econoom Fitoussi de tekortkomingen van het Bruto Binnenlands Product (BBP) aan. Ze stelden:

Wat heeft een groeiend BBP voor zin wanneer we er niet gelukkiger van worden?

We worden met het BBP in ons achterhoofd aangemoedigd de verkeerde dingen te doen. Wat je meet geeft ons informatie over wat we doen. Meten is bedoeld om wat we doen steeds beter te doen. Wanneer je de verkeerde dingen meet, doen we de verkeerde dingen. Meet je welzijn, dan bevorder je welzijn.

Andere kijk op economie bevorderen

In Nederland zien ook politici de tekortkomingen van het BBP. De Partij van Dieren zegt: "In het BBP worden waarden als geluk, gezondheid, kwaliteit van onderwijs en leefomgeving niet meegenomen. Ook de waarde van onbetaalde arbeid zoals vrijwilligerswerk en mantelzorg (in Nederland bijna evenveel als betaalde arbeid), wordt niet meegenomen. Tegelijkertijd dragen de kosten van het opruimen van milieuvervuiling en het ruimen van boerderijen bij een dierziektecrisis positief bij aan het BBP. Het BBP zegt niets over duurzaamheid en solidariteit. Niets over hoe de welvaart in een land verdeeld is. Economische groei, altijd maar meer, is op termijn niet houdbaar. Doordat het BBP geen onderscheid maakt tussen de kwantiteit en de kwaliteit van welvaart, ontstaat een ongewenste fixatie op geld, inkomensgroei en consumptie."

Goede voorbeelden doen volgen

Wereldwijd zijn Google, Semco en Zappos voorbeelden van bedrijven waar geluk centraal staat. In Nederland wordt Buurtzorg geroemd om haar geluksbeleid. Ik sprak met een regiocoördinator. Minder bekend is dat het Parktheater en de VVV Zuid-Limburg al jaren focussen op geluk. Ik interviewde respectievelijk hun geluksvirusverspreider en directeur. Ook Boxtel, de gemeente waar ik woon en werk, is de weg van geluk opgegaan. Verderop in dit boek kom je een interview met de burgemeester tegen.

1.1 INTERVIEW PARKTHEATER

Geluksvirusbesmetting

Het Parktheater in Eindhoven was al jaren onbewust bezig met het bevorderen van geluk. In 2013 werd in samenwerking met medewerkers bijvoorbeeld het Go-grow GroeiGesprekSpel ontworpen. Dit bordspel wordt steeds vaker ingezet ter vervanging van het traditionele functioneringsgesprek. Het spel bestaat uit vragen op vier verschillende gebieden: wat kun en/of ken je (know), wat wil je leren (grow), waarvan word je enthousiast (glow) en wat zijn je uitdagingen (flow). Door het spel samen in een ontspannen sfeer met collega's of manager te spelen, krijg je een beter beeld van wat iedereen gelukkig maakt. Er zijn vragen zoals 'Stel: je krijgt een half jaar doorbetaald verlof. Wat ga je doen?' of 'Je mag € 10.000 besteden aan een cursus of opleiding. Welke gaat het worden?' Hierdoor krijg je inzicht in elkaars intrinsieke motivatie, dromen en kwaliteiten.

Nieuwe initiatieven

Dat resulteert in Eindhoven met regelmaat in nieuwe initiatieven. Zo organiseren medewerkers van de kaartverkoop nu ladies' nights met kraampjes met eigengemaakte sieraden en nam een andere medewerker met veel internationale contacten het initiatief om de vele expats en vluchtelingen in Eindhoven te betrekken bij voorstellingen. Hoewel het nooit de bedoeling was, heeft het theater het Go-grow GroeiGesprekSpel nu in de markt gezet. Inmiddels maken tientallen organisaties gebruik van het spel. Waarom? Deze nieuwe manier van beoordelen spreekt aan, omdat het geluk van de medewerker centraal staat en daarmee meer impact voor de organisatie wordt gerealiseerd.

50 dagen geluk

Toen het Parktheater in Eindhoven in 2015 vijftig jaar bestond, werd geluk het centrale thema. Het theater wilde méér bieden dan alleen voorstellingen en een grotere maatschappelijke functie gaan vervullen. Daarom werden alle inwoners van Eindhoven uitgenodigd om vijftig dagen lang het theater gratis te gebruiken voor alles wat gelukkig maakt. Dat leidde tot een enorme variëteit aan activiteiten en vooral veel enthousiasme onder het publiek én de medewerkers van het theater.

Besmet met het geluksvirus

Marjon Reus, destijds medewerker projectbureau en verantwoordelijk voor de zaalverhuur en de interne communicatie, werd hier zo door geraakt dat ze het thema geluk nog veel verder wilde uitdiepen. Tijdens het Go-grow GroeiGesprekSpel met haar Bloembladaanjager (ja, je leest het goed!) bracht ze dit ter sprake. Hij gaf haar vervolgens alle ruimte. Ze volgde de opleiding 'Rendement van Geluk' en 'Sturen op geluk in het publieke domein' aan de

Erasmus Universiteit. Sindsdien gaat ze door het leven als geluksvirusverspreider en is ze (mede) initiatiefnemer van gelukbevorderende activiteiten in en rondom het theater. Ze zocht de samenwerking op met Fontys Hogescholen. Hiermee organiseert ze vanaf 2015 jaarlijks de geluksweek voor Eindhoven. Deze is vanaf 2017 omgedoopt naar de Dutch Happiness Week (DHW). Hieraan doen tal van organisaties en bedrijven in Eindhoven mee. Ook het grootste event over werkgeluk in Nederland 'Happy people – better business' vindt jaarlijks plaats tijdens de DHW. Tijdens de geluksweek is ook het initiatief ontstaan om een opleiding werkgelukdeskundige te ontwikkelen. Deze is inmiddels begin bij Fontys van start gegaan (2018).

Plekken van geluk

Daarnaast hebben Fontys-studenten in samenwerking met de Belgische Geluksambassadeur Leo Bormans en schrijver van het World Book of Happiness de meest markante geluksplekken in Eindhoven in kaart gebracht. Ook bewoners werden uitgenodigd om hierover mee te denken. Dat resulteerde in het boekje 'Geluksplekken Eindhoven' dat het Parktheater maakte samen met Fontys.

Ontmoetingsplek voor inwoners en ondernemers

Het Parktheater wil een ontmoetingsplek zijn voor inwoners en ondernemers in Eindhoven en omgeving en kruisbestuiving stimuleren. Het theater neemt allerlei initiatieven om mensen naar het theater te halen en mensen met elkaar te verbinden. Zo is Gilde Plus ontstaan. Het concept is een moderne variant van de middeleeuwse gilden. Het is een netwerk van ervaren en minder ervaren ZZP'ers en kleine ondernemers. Ze maken gebruik van flexwerkplekken en de faciliteiten in het theater. Doordat verschillende disciplines samenzitten, ontstaan nieuwe ideeën en samenwerkingsverbanden. En heeft het Parktheater een opdracht, dan wordt deze allereerst aan het netwerk voorgelegd. Win-win voor alle partijen!

Resultaten van geluk

De organisatiestructuur is plat en wordt gevisualiseerd door bloembladen. Bloemblad van geluk. Wat hebben alle inspanningen op het gebied van geluk nu concreet opgeleverd? Marjon Reus: "Wat we weten is dat we sinds ons 50-jarig bestaan in 2015 10% meer bezoekers aan het theater hebben geregistreerd. Ook het ziekteverzuim is duidelijk omlaag gegaan; van boven de 5% naar rond de 2,5%. Ik voel ook veel meer betrokkenheid bij de organisatie. Het tevredenheidsonderzoek van onze bezoekers bevestigde ook hier een positieve ontwikkeling. Maar wat zeggen cijfers? Ik zie en voel een enorm enthousiasme onder mijn collega's en onze bezoekers en dat is voor mij alleszeggend en bovenal super inspirerend!"

1. OPDRACHT ‘HOE GELUKKIG BEN JIJ NU?’

Hoe gelukkig ben je nu? Hoe waardeer je wie je bent, wat je doet, wat je wilt en wat je hebt? Geef hieraan een rapportcijfer (en tussen haakjes wat je wenst).

Wie je bent

Je persoonlijkheid (.....)
Je gezondheid (.....)
Je energieniveau (.....)

Wat je doet

Je werk (.....)
Jouw ontspanning/hobby's (.....)
Activiteiten met je partner (.....)
Activiteiten met familie/vrienden (.....)
De balans tussen werk en privé (.....)

Wat je hebt

Je partner (.....)
Je kinderen/familie (.....)
Je vrienden (.....)
Je inkomen en materie (huis e.d.) (.....)
De omgeving waarin je woont (.....)
De ruimte die je hebt privé (.....)
De ruimte die je hebt op het werk (.....)

Wat jij wilt

Het volgen van je idealen (.....)

De aarde biedt voldoende om ieders behoefte te bevredigen maar niet ieders hebzucht.

Mahatma Gandhi (1869–1948)



Geluk is ...

Geluk is goed in je vel zitten.

Geluk is werk hebben dat helemaal bij je past.

Geluk is geloven in de toekomst én in jezelf.

Geluk is iemand die écht van je houdt.

Geluk is iemand die naar je glimlacht.

Geluk is als je leven betekenis heeft.

Geluk is als je jong blijft, ook al word je ouder.

Geluk is jouw inzet voor anderen.

Geluk is leven in vrijheid en zorgen dat anderen ook vrij zijn.

Geluk is enthousiast blijven ook al faal je of heb je tegenslag.

Geluk is optimist zijn, wat er ook gebeurt.

Geluk is gezond zijn.

Geluk is goed zijn voor jezelf en anderen.

Geluk is jezelf mogen zijn én blijven.

feels good ART van Karin Heijmans

1.2 WAAROM GELUK?

Filosofen zoals Socrates, Plato en Aristoteles vroegen zich bijna 2500 jaar geleden al af waarom we doen wat we doen. Simon Sinek heeft hierover recent een bestseller geschreven: *Start with Why*. Als je weet waarom je doet wat je doet, ben je veel gemotiveerder en krijg je veel meer voor elkaar. Als je mensen vraagt naar hun belangrijkste doel in hun leven, dan krijg je vaak het antwoord: gelukkig worden. Iedereen wil gelukkig zijn. Geluk is onze diepste, meest universele behoefte. Wat is geluk? En hoe beïnvloed je geluk?

Ben jij gelukt als mens?

De filosoof Aristoteles verkondigde al bijna 2500 jaar geleden: geluk is de diepste behoefte van ieder mens en het hoogste doel in je leven. Je bent gelukt als mens als je het potentieel dat je in je hebt tot bloei weet te brengen. Uit de meeste onderzoeken over geluk van nu blijkt hetzelfde. Aristoteles bedoelde dat we op aarde zijn om het beste uit onszelf en iedereen naar boven te halen. De mens heeft als taak zichzelf te verbeteren en wordt het gelukkigst wanneer hij volledig tot ontplooiing komt en zichzelf verwerkelijkt: zelfverwerkelijking! Je functioneert dan optimaal. Vind dus een manier van menszijn die de jouwe is. Als je je unieke bestemming niet leeft, mis je het doel van je bestaan. Aristoteles bedoelde dat je een goed leven moet leiden. Dat houdt in dat je verstandig en rechtvaardig handelt, vriendelijk en vrijgevig bent en het beste uit jezelf haalt. Gelukkig worden is je eigen verantwoordelijkheid en afhankelijk van jezelf.

Wat is je potentieel?

Wie ben je, wat kun je en wat wil je? Alles begint met zelfinzicht. Hiertoe krijg je handvatten in hoofdstuk 4. Je bent wat je denkt. Verander je je gedachten, dan kun je dus zijn wie je wilt. Het is dan wel handig om te weten hoe je mind werkt en hoe je je gedachten kunt veranderen. Hierover gaat hoofdstuk 3.

Gelukkige mensen leven 7 tot 10 jaar langer.

Geluk is gezond

De World Health Organization (WHO) omschrijft geluk als een status van welbevinden waarin iemand zich realiseert dat hij in staat is om met de normale stress van het leven om te gaan, productief kan werken en een bijdrage kan leveren aan de maatschappij. Geluk voel je in je hele lichaam en wordt geassocieerd met gezondheid en levensduur. Uit onderzoek (o.a. Barbara Fredrickson) blijkt dat gelukkige mensen gemiddeld zeven tot tien jaar langer leven. De WHO beveelt niet voor niets aan dat in gezondheidsbeleid geluk moet worden meegenomen. Zorgverleners werken steeds meer volgens de principes van de positieve gezondheid. Hierover lees je meer in hoofdstuk 9 (vitaliteit).

De Verenigde Naties stelden in 2012 voor om welzijn het centrale doel te maken van de economische ontwikkeling.

Geluk is een ‘never ending story’

Tot bloei komen is een proces dat nooit ophoudt. Stop je met dingen doen die je belangrijk vindt en graag doet, dan bloed je dood. Je ziet mensen na hun pensionering vaak doodbloeden. Ze worden energie- en inspiratieloos. De fut is eruit. Anderen blijven actief en floreren. Ik word blij van mensen zoals Paul de Blot (voormalig hoogleraar organisatievernieuwing aan Nijenrode) die op drieënnegentigjarige leeftijd nog steeds op het podium staat en praat over geluk en spiritualiteit. Een actief brein houdt je vitaal.

Grootste geluksmoment

Paul de Blot deelde zijn grootste geluksmoment tijdens de voorstelling over ‘Gelukkig oud worden’ in het Parktheater in Eindhoven. Kippenvel! Hij vertelde ons over een dodencel waar hij zat. Hij had alle hoop verloren tot het moment dat hij geklop hoorde van ‘een vriend’ in de cel ernaast. Hieruit putte hij zoveel energie dat hij de weg naar boven hervond. Soms heb je net dat ene zetje nodig. De iets jongere Anton Philips (86 in 2018), die ook nog steeds actief is, kreeg dat zetje uit een hele andere hoek. Hij werd getriggerd door de woorden van de Amerikaanse schrijver Arthur Miller:

“Is het niet merkwaardig dat mensen aan hun loopbaan beginnen, carrière maken en met pensioen gaan zonder dat ooit is onderzocht hoe hun talenten maximaal uit de verf komen?”

2. OPDRACHT ‘GROOTSTE GELUKSMOMENT’

Wat is jouw grootste geluksmoment tot nu toe?

.....

Terug naar je kindertijd

Anton Philips (1932) had een commerciële functie bij Philips. Hier lag niet zijn hart. Hij wilde mensen helpen bij het vinden van een baan passend bij hun talenten en drijfveren. Hij gooide in 1988 het roer om en richtte een bureau op voor loopbaancoaching en later stichting ‘Emergo’. Ik ontmoette Anton op de school van mijn kinderen. Hier hield hij een pleidooi om een studie te kiezen die écht bij je past. Een van de vragen die hij aan de ouders stelde: “Wanneer heeft jouw kind iets bijzonders gedaan?” Ik moest direct terugdenken aan mijn zoon Daan die op tienjarige leeftijd een etterende wond op mijn voet verbond. De wond moest iedere twee uur worden verschoond. Met afgrijzen deed ik dat

eerst zelf. Daan aanschouwde dat en bood aan om de wond te verzorgen. Mijn eerste reactie was dat een tienjarige dat niet behoort te doen. Hij wilde het echter zelf heel graag. Met veel liefde ging hij vervolgens aan de slag. Het zal je niet verbazen dat Daan nu geneeskunde studeert. Je echte talenten en drijfveren zijn al zichtbaar in je kindertijd. Mijn andere zoon, Robbert, had al op jonge leeftijd een fascinatie voor geld en handelen. Hij studeert nu economie.

Kindertijd spreekt boekdelen

Als kind doe je dingen zonder er veel over na te denken. Je doet ze omdat je er blij van wordt. Geen enkel kind speelt urenlang met Lego terwijl het liever buiten speelt. Kinderen doen wat bij hen past. Hoe ouder we worden, hoe meer we gaan rationaliseren. We nemen vaak ongemerkt afscheid van dat datgene waarvan we als kind zo blij werden. Emergo neemt jongeren en anderen die niet goed weten wat ze willen mee terug naar hun kindertijd. Waar werd je toen écht blij van? Dat is bijna altijd waar je nu nog steeds blij van wordt. De kunst is de doorvertaling naar professionele mogelijkheden.

Organisaties aantrekkelijker en succesvoller

Organisaties hebben veel baat bij meer gelukkige medewerkers, klanten, leveranciers en andere stakeholders. Gelukkige mensen zijn immers productiever, alerter, innovatiever, creatiever, socialer, loyaler en meer betrokken. Blijve stakeholders maken organisaties aantrekkelijker en succesvoller. Organisaties kunnen veel doen om het geluk van mensen – binnen en buiten de organisatie – te bevorderen. Allereerst door ze ruimte te geven om mee te denken en hen te helpen inzicht te krijgen in hun potentieel. En dit potentieel optimaal in te zetten en verder te ontwikkelen in en rondom de organisatie. Om het beste uit jezelf te halen, heb je anderen nodig. En de juiste condities, niet te vergeten. Iedereen gedijt beter in een positieve, inspirerende en gezonde omgeving met goede faciliteiten, heldere communicatie en mensen met wie je een klik hebt. Alles en iedereen is met elkaar verbonden. Onze mind legt verbindingen tussen alles wat de mens ziet, hoort, ruikt, proeft en voelt. Wat de zintuigen positief prikkelt, heeft een positieve invloed. Wat de zintuigen negatief prikkelt, heeft een negatieve invloed. Daarom is het zo belangrijk dat je zoveel mogelijk negatieve invloeden elimineert. Hoe meer je doet wat mensen blij maakt, hoe beter de resultaten. Gelukkige mensen zorgen samen voor betere kwaliteit, meer verbondenheid, duurzame groei, meer winstgevendheid en grotere (aandelen)waarde. Geluk leidt minimaal tot viervoudige winst: op sociaal, welzijns-, kwaliteits- en financieel gebied. Wie wil dat nu niet? Creëer meer topervaringen; voor jezelf en anderen.

Topervaringen

Een topervaring is een ervaring die...

1. goed voelt;
2. goed voor je is;
3. goed is voor anderen;
4. het grotere geheel dient.

Een topervaring klopt op ieder gebied. De meeste ervaringen voldoen aan een of twee en hooguit drie criteria. Het kan zijn dat de ervaring bij jou goed voelt, zoals het gebruik van alcohol of drugs, maar niet goed voor je is. En ook geen groter geheel dient. De ervaring kan ook niets positiefs bijdragen anders dan voortdurende stress. Stop dan zo snel mogelijk met alles wat te veel stress oplevert. Topervaringen – die dus aan alle vier criteria voldoen – zijn niet moeilijk te realiseren. Een voorbeeld is iedere dag actief bewegen. Veel mensen hebben er een hekel aan. Het is wel goed voor je. Je wordt er vitaler van. Dat is goed voor anderen zoals je partner, kinderen en collega's. Het dient ook een hoger doel. Je wordt minder snel ziek en maakt minder gebruik van algemene voorzieningen zoals de zorg. De uitdaging is om te leren genieten van je ervaring, zodat het een topervaring wordt. Je groeit dan als mens. Wil je meer topervaringen?

3. OPDRACHT 'TOPERVARINGEN CREËREN.'

Maak een lijstje met alles wat niet goed voor je is en/of niet goed voelt.

.....
b.v. te veel werk, overgewicht, te veel alcohol, te weinig tijd voor partner, kinderen, hobby's.

Kies een ding uit:

Bedenk wat jij zelf kunt doen om een beter gevoel te krijgen.

Bedenk wat je anderen kunt vragen om te doen.