WERK ZONDER BETEKENIS

EXISTENTIËLE WERKDRUK ONTLEED — EN OVERWONNEN

Joris Beekman
Amina Haddad

Coverontwerp: kimmie
ISBN: 9789403802411
© 2025 Beekman/Haddad

Inhoud

Inleiding: De nieuwe crisis in werk 6

DEEL 1 De diagnose – Wat speelt er? 8

Hoofdstuk 1: Het stille ongemak – Herkennen van existentiële werkdruk 10

Wat is existentiële werkdruk precies? 10

Signalen en symptomen: onrust, leegte, cynisme, uitstelgedrag, keuzestress 11

Hoofdstuk 2: De grote verwachtingen – Werk als identiteit 15

Hoe werk steeds meer onze identiteit is geworden ("Wat doe je?" = "Wie ben je?") 15

De sociale druk om succesvol en gelukkig te lijken 16

Waarom dat zwaar weegt, vooral in een prestatiemaatschappij 17

Wat is de uitweg? 18

Hoofdstuk 3: De valkuil van passie – De misvatting van "doe wat je leuk vindt" 19

De populaire mythe van "volg je passie" 19

Waarom passie niet altijd duidelijk is (en waarom dat oké is) 20

Het gevaar van altijd meer willen ("is dit alles?") 21

Wat betekent dit voor jou? 22

DEEL 2: De diepte in – Waarom we vastlopen 23

Hoofdstuk 4: Stabiliteit versus vrijheid – De onmogelijke spagaat 25

De wens naar zekerheid én avontuur tegelijk 25

Hoe economische realiteit en persoonlijke verlangens botsen 27

Praktische dilemma's: hypotheek, kinderen, status, dromen 28

Hoofdstuk 5: De rol van angst – Angst voor falen, spijt, oordeel 31

Waarom angst ons verlamt om keuzes te maken of te veranderen 31

De verborgen kracht van kleine angsten in dagelijkse werkkeuzes 33

Hoe we angst kunnen herkennen en omarmen 34

Hoofdstuk 6: Burn-out als existentiële crisis 36

Burn-out niet alleen als gevolg van overbelasting maar ook van zinloosheid 36

Hoe existentiële leegte en werkstress elkaar versterken 37

Wat echte hersteltijd inhoudt (en waarom sabbaticals niet altijd werken) 39

DEEL 3: De weg vooruit – Hoe (her)ontdek je zin in werk? 41

Hoofdstuk 7: Van buiten naar binnen – Wie ben je zónder je werk? 43

Zelfonderzoek: je waarden, drijfveren en unieke kracht 43

Reflectieoefeningen: Waar word jij wakker voor? 44

Identiteit loskoppelen van functie 45

Conclusie 46

Hoofdstuk 8: De kunst van betekenisvol werk 48

Wat maakt werk echt zinvol? 48

Hoe vind je elementen van betekenis in je huidige werk? (Jobcrafting) 49

Niet altijd radicaal veranderen; soms is anders kijken al genoeg 51

Conclusie 51

Hoofdstuk 9: Werk als bijdrage aan de toekomst 53

Werk als een middel om positieve verandering teweeg te brengen voor de planeet 53

Duurzaamheid en maatschappelijke verantwoordelijkheid als deel van zingeving 54

Hoe je werk kunt aanpassen om bij te dragen aan een betere toekomst (voor de aarde en voor toekomstige generaties) 56

Conclusie 57

Hoofdstuk 10: De kracht van kleine stappen 58

Geen drastische carrièreswitch nodig 58

Microstappen richting voldoening: projecten, nevenactiviteiten, leerpaden.....59

DEEL 4: De toekomst van werk – Jij als levenskunstenaar 63

Hoofdstuk 11: Werk als levenskunst 65

Werk niet als "ladder naar de top" maar als canvas waarop je jezelf uitdrukt.....65

Denken in hoofdstukken, niet in loopbanen 66

Plezier, nieuwsgierigheid en persoonlijke groei als nieuwe maatstaven 66

Conclusie.....68

Hoofdstuk 12: Bouwen aan je eigen waarden-systeem.....69

Hoe je een innerlijk kompas ontwikkelt dat je door werkvragen leidt .69

De moed om je eigen pad te bewandelen (en om ook soms te verdwalen) 70

Praktische stappen om moed en een waardensysteem op te bouwen 72

Conclusie.....73

Hoofdstuk 13: Manifest voor zinvol werk.....74

Een inspirerende afsluiting.....74

De 10 geboden van werken met zingeving 75

Aanzet om werk niet langer te zien als wat je doet maar als wie je bent als mens.....76

Slot.....78

Bonusmateriaal.....81

Test: Hoe groot is jouw existentiële werkdruk?.....82

30 Reflectievragen voor Loopbaanheroriëntatie 83

Oefeningen: 85

Inleiding: De nieuwe crisis in werk

We leven in een tijd waarin het lijkt alsof iedereen zijn of haar werk perfect op orde heeft: een goed salaris, fijne collega's, een maatschappelijk gerespecteerde functie. Het lijkt alsof we alles hebben bereikt wat we ooit wilden.
Maar paradoxaal genoeg voelen steeds meer mensen zich leeg, verveeld of zelfs wanhopig in hun werk. Ze zijn vastgelopen in een routine die niet meer lijkt te passen bij hun diepere verlangens of dromen.
Hoe kan het dat werk, dat zo vaak de basis van onze identiteit is, ons tegelijkertijd een gevoel van leegte kan geven?

Deze groeiende kloof tussen uiterlijke schijn en innerlijke leegte is geen toevallige bijzaak; het is een probleem dat zich steeds vaker aandient in onze moderne werkwereld.
Het is de zogenaamde **existentiële werkdruk** – een term die de specifieke spanning beschrijft die ontstaat wanneer mensen zich vastgelopen voelen in werk dat op papier perfect lijkt maar dat diep van binnen niet voldoet aan hun zoektocht naar zingeving.
Het is niet de druk van te veel werk maar de druk van een werkende leegte die nergens meer voor lijkt te staan.

De wereld om ons heen verandert snel: de traditionele loopbaan die vroeger vanzelfsprekend was – opleiding, een baan, promotie en uiteindelijk pensioen – lijkt niet meer te passen bij de manier waarop we vandaag de dag naar werk en ons leven kijken.
De maatschappelijke nadruk ligt steeds meer op vrijheid, persoonlijke ontwikkeling en geluk.
Maar hoe pas je dat in een werkstructuur die gebouwd is op stabiliteit, zekerheid en prestatiedruk? Het oude carrièredenken, waarbij je trouw was aan één werkgever en je werk vooral als middel voor financiële zekerheid zag, lijkt steeds minder te resoneren met hoe we nu tegen werk aankijken.
Werk is niet meer alleen iets wat je doet om een inkomen te verdienen. Het is de plek waar je identiteit, je zingeving en zelfs je geluk gezocht worden.

Dit boek is een uitnodiging om jouw zoektocht naar zin in je werk opnieuw te onderzoeken.
Misschien herken je jezelf in de gevoelens van onrust, het verlangen naar meer vrijheid of die stille twijfel over je carrièrekeuzes.
Dit boek, dat deels met ai is geschreven, biedt niet alleen de mogelijkheid om te reflecteren op je situatie maar ook de inzichten en praktische stappen die je kunt zetten om werk opnieuw een betekenisvolle plaats in je leven te geven.
Je zult ontdekken hoe je de kracht van kleine veranderingen kunt inzetten om je werk meer in lijn te brengen met je waarden, je drijfveren en je diepe verlangens.

Wat je kunt verwachten, is een reis die niet alleen gaat over het vinden van de juiste baan maar over het herontdekken van jezelf in een wereld die voortdurend verandert.
Dit boek biedt jou herkenning, inzichten én concrete handvatten om je werk opnieuw een diepere betekenis te geven.

Het is tijd om werk niet langer te zien als een einddoel maar als een onderdeel van een groter verhaal waarin jij zelf de regie hebt.

Hey ho, let’s go!

DEEL 1 De diagnose – Wat speelt er?

De meeste mensen hebben wel eens het gevoel gehad dat werk niet meer is wat het ooit was. Soms lijkt het alsof je alles goed doet – een mooi salaris, een mooie positie, collega's die je steunen – en toch voel je je leeg, moe of zelfs verloren.
Dat onbestemde gevoel dat er iets niet klopt maar je niet precies kunt benoemen wat, is een herkenbare ervaring voor velen.
Dit is de essentie van ***existentiële werkdruk*** – een onzichtbare maar krachtige druk die voortkomt uit het besef dat je werk je geen betekenis of voldoening meer biedt.

In dit eerste deel van het boek richten we ons op het herkennen van deze werkdruk.
We gaan dieper in op de signalen die wijzen op een onderliggende leegte in werk – symptomen die vaak subtiel beginnen maar die in de loop van de tijd steeds krachtiger kunnen worden. Misschien voel je je wel eens cynisch of merk je dat je uitstelgedrag vertoont. Misschien ervaar je keuzestress of voel je je simpelweg niet meer verbonden met wat je doet.
Wat deze gevoelens ook zijn, ze zijn geen toevallige incidenten – ze zijn signalen dat er iets meer aan de hand is. Ze wijzen op een werkleven waarin de balans tussen wat je doet en waarom je het doet, verstoord is.

Het lastige is dat deze werkdruk niet altijd zichtbaar is voor anderen en soms zelfs moeilijk te herkennen is voor jezelf.
Werkdruk wordt vaak geassocieerd met lange uren, deadlines of teveel taken.
Maar existentiële werkdruk gaat veel dieper. Het gaat over een gevoel van leegte, een verlangen naar betekenis en het gemis van verbinding met je werk. Deze druk is moeilijker te meten maar niet minder aanwezig. Het is vaak een stille vorm van stress, die zich uit in gevoelens van onrust of frustratie.

Door bewust te worden van deze ongemakkelijke gevoelens, kom je dichter bij het begrijpen van wat er werkelijk speelt.

In dit deel willen we je helpen om deze signalen te herkennen zodat je kunt beginnen te begrijpen waarom je je soms vastloopt in werk dat je niet de voldoening geeft die je had verwacht.
Het begint met het erkennen van de druk die niet altijd zichtbaar is maar die wel degelijk voelbaar is.
En als je dat ongemak eenmaal erkent, kun je de eerste stappen zetten richting het creëren van een werkleven dat echt bij je past – een werkleven dat niet alleen op papier goed lijkt maar dat diep van binnen ook voldoening biedt.