

Positieve Psychologie in de Praktijk

Ga doen

wat je écht belangrijk vindt!



Nick van Dam
Judith Grimbergen
Paul Sherman
David Garten



“Toegang tot informatie was nog nooit zo groot. Het gebrek aan reflectie is dat eveneens. Een zorgwekkende combinatie die tot onnodige uitval kan leiden. *Ga doen wat je écht belangrijk vindt!* houdt de lezer een spiegel voor die verleidt tot meer zelfinzicht, balans en persoonlijke groei. Zodat mensen steeds meer zichzelf kunnen zijn en blijven.”

– Pepijn van der Meulen, eigenaar en Chief Vitality Officer bij Lifeguard



“Wij ontmoeten in onze executive search en carrière coaching praktijk veel kandidaten en cliënten die tegen ‘grote’ keuzes aanhikken. We hebben veel boeken gelezen rondom dit thema en hebben een korte lijst van boeken met echt goed en bruikbaar advies. *Ga doen wat je écht belangrijk vindt!* gaan we hier zeker aan toevoegen. Zelden heb ik een boek gelezen dat gelijktijdig inhoudelijk zo goed maar ook heel praktisch is. Een echte aanrader voor leef- en loopbaanadvies.”

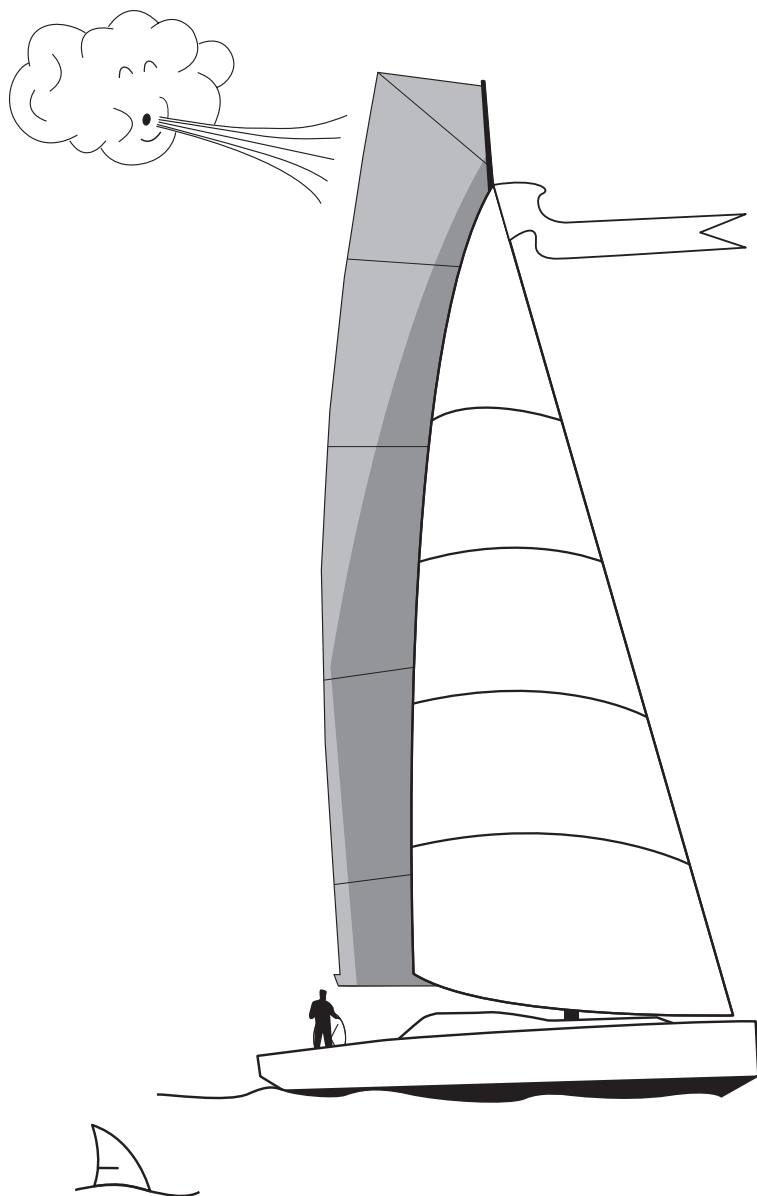
– Ruud Rikhof, Managing Partner bij KennedyFitch



“In onze onstuimige levens, stressvoller dan ooit, is *Ga doen wat je écht belangrijk vindt!* een stevig anker voor drukke professionals die moeten leren om met concurrerende prioriteiten om te gaan. Deze toolkit richt zich op wat ons ervan weerhoudt om de beste versie van onszelf te zijn, met heldere, uitvoerbare oefeningen en geweldige voorbeelden uit het echte leven. Ik ben ervan overtuigd dat het niet alleen academische en andere carrières vooruithelpt als je deze ideeën toepast in je dagelijks leven, maar dat het ook – belangrijker nog – je algehele gevoel van welzijn vergroot.”

– Stephanie Khurana, faculteitsdecaan van Cabot House, Harvard University

Wij dragen dit boek op aan alle mensen die het lef hebben
om te gaan doen wat zij écht belangrijk vinden.



Inhoud

Inleiding 7

- 1 **Praktijk 1** _____
Stoppen en Vragen 25
- 2 **Het Proces** 43
- 3 **De beren op je weg** 65
- 4 **Praktijk 2** _____
Naar Binnen Reiken 85
- 5 **De tien mindsets** 103
- 6 **Levenskunst** 129
- 7 **Praktijk 3** _____
Naar Buiten Reiken 149
- 8 **Praktijk 4** _____
Plannen 163
- 9 **Praktijk 5** _____
Doen 181

Conclusie 199

Bronnen en literatuur 210

Over de auteurs 212

Inleiding

“Wij willen zelf over ons leven beschikken” luidt de openingszin van het boek *Hoe willen wij leven?* van de Zwitserse filosoof en hoogleraar Peter Bieri. Waarschijnlijk is iedereen het daarmee eens. Maar hoe doen we dat? En wat betekent het eigenlijk? Het begint allemaal met jezelf afvragen wat nu eigenlijk écht belangrijk is, voor jou persoonlijk. Als je dat weet kun je keuzes gaan maken.

Bijna iedereen wil in ieder geval leven in overeenstemming met zijn eigen gedachten, gevoelens en wensen. We willen niet dat iemand anders ons voorschrijft wat we moeten denken, zeggen en doen. We willen de regie over ons eigen leven hebben. Vrij denken heet dat. Lastig, want we leven in een gemeenschap met morele en wettelijke regels, waaraan we geacht worden ons te conformeren. Als sociale wezens willen we graag voldoen aan de verwachtingen van onze ouders, familieleden, vrienden en collega's. Volgens filosoof Lammert Kamphuis worden de motieven van keuzes die mensen maken sterk beïnvloed door hun omgeving. Men kiest vaak voor iets 'omdat het zo hoort' of maken geen bewuste keuzes ('mijn leven is gewoon zo gelopen').

Veel mensen leiden volgens de Britse filosoof Alain de Botton aan 'statusangst', een fenomeen dat hij definieert als 'de kwellende gedachte dat we misschien niet in staat zijn te voldoen aan het succesideaal zoals onze samenleving dat formuleert'. De Botton: "Een gebrek aan waardering van anderen, te hooggespannen verwachtingen van wat het leven ons te bieden

Ga doen wat je écht belangrijk vindt!

heeft, een te grote afhankelijkheid van de mening van anderen: het zijn allemaal factoren die ons het gevoel kunnen geven te kort te schieten of geen voldoening te halen uit wat we doen.”

Wijlen Apple-oprichter Steve Jobs was een voorbeeld van een vrije denker. Hij stelde zich dagelijks de vraag: als vandaag de laatste dag van mijn leven zou zijn, zou ik dan nog steeds doen wat ik van plan was vandaag te doen? En hij maakte andere keuzes als het antwoord op die vraag geregeld *nee* was. Steve Jobs gaf op Stanford een beroemde toespraak voor afgestudeerden, waarin hij benadrukte dat we als individuen vooral moeten doen wat belangrijk is voor ons leven. Ongeacht wat anderen daarvan vinden.



“Your time is limited, so don’t waste it living someone else’s life. Don’t be trapped by dogma – which is living with the results of other people’s thinking. Don’t let the noise of other’s opinions drown out your own inner voice. And most important, have the courage to follow your heart and intuition. They somehow already know what you truly want to become. Everything else is secondary.” – **Steve Jobs’ toespraak op Stanford, 2005**



Steve Jobs’ toespraak op Stanford

In deze inspirerende toespraak vertelt Steve Jobs drie verhalen over zijn leven, verhalen waaruit belangrijke lessen te trekken zijn.

(Engelstalig) – [youtube.com/watch?v=mFi4zNj7AxQ](https://www.youtube.com/watch?v=mFi4zNj7AxQ)

Lammert Kamphuis suggereert dat verandering begint met inzicht in jezelf. Kun en wil je inzien vanuit welke drijfveren je je keuzes maakt? Durf je jezelf kritisch te bevragen? Ben je bang voor de mening van anderen? Doe je wat je doet omdat je denkt dat je daarmee waardering of respect van je omgeving oogst? Als je kritische vragen stelt bij je vanzelfsprekendheden, ontstaat er vrijheid in denken.

Journalist en auteur Po Bronson schreef de fascinerende *New York Times*-bestseller *What Should I Do with My Life?* (2005). In dit boek tekende hij

verhalen op van mensen die afscheid hebben durven nemen van hun zekerheden, hun angsten hebben overwonnen en patronen hebben doorbroken, opdat ze hun leven konden inrichten zoals zij dit zelf graag wilden. Helaas blijkt dat veel mensen pas echt het roer omgooien als ze de bodem raken in hun leven, bijvoorbeeld door een burn-out, scheiding, ziekte, faillissement, of het verlies van een dierbare. Idealiter zou je niet tot zo'n moment moeten wachten. Waarom zou je niet *nu* aan de slag gaan?



ZELF AAN DE SLAG • **Om vrij te kunnen denken** moet je je principes en vanzelfsprekendheden durven laten wankelen. Maak een lijst van vanzelfsprekendheden die gemeengoed zijn geworden en kijk in hoeverre jouw denken hierdoor wordt beïnvloed.

Veel van wat we geloven en doen, is terug te voeren op wat anderen tegen ons hebben gezegd. Die woorden van anderen zijn we als waarheid gaan zien. Maar we wilden toch juist schrijver en ontwerper van ons eigen leven worden, ofwel een autonoom leven leiden? Dat laatste betekent onherroepelijk ook: inzien en accepteren dat andere mensen anders zijn dan jij. Om dat voor elkaar te krijgen, moeten we de kloof tussen 'de werkelijkheid' en ons zelfbeeld verkleinen.

Ons leven is vaak zo hectisch. Daardoor nemen we nauwelijks tijd om te reflecteren. Wat denken, voelen en willen we eigenlijk? Vaak schuurt die gedachte als je iets ingrijpends meemaakt. Een relatiebreuk, ontslag of ziekte bijvoorbeeld. Wat je als vanzelfsprekend zag, verandert dan drastisch. Je moet noodgedwongen je leven opnieuw inrichten en aanpassen aan de nieuwe werkelijkheid. Het raamwerk in dit boek helpt daarbij. Stap voor stap nemen we je mee in het veranderproces. We stellen je fundamentele vragen en roepen je uiteindelijk op om actie te ondernemen (let wel: niets veranderen in je leven is ook een keuze en een vorm van 'actie'). Zolang je bewust en weloverwogen beslissingen neemt en je hart en intuïtie volgt, zolang je weet wie je bent en bovendien je mogelijkheden en beperkingen ziet, maak je de kloof tussen het leven dat je leidt en het leven *dat je zou willen leiden* klei-

Ga doen wat je écht belangrijk vindt!

ner. Met meer aandacht daarvoor en met grotere oplettendheid begrijp je jezelf beter. We dagen je uit: leer jezelf beter kennen. Word wie *jij* wilt zijn.

Het raamwerk in dit boek helpt je om keuzes te maken – zowel de grote keuzes in het leven als de kleine dagelijkse beslissingen – op zo'n manier dat je je beter voelt en dat je minder stress ervaart. Het helpt je om het leven niet louter en alleen áán te kunnen maar om bovendien een zinvol leven te leven. Een leven waarin het geestelijk, lichamelijk en sociaal goed met je gaat. Bij onze aanpak gaat het zowel om *wat* je doet – thuis, op het werk, in relaties, op alle levensgebieden – als om *hoe* je het doet. Het gaat over de manier waarop je de weg bewandelt die je leven heet. De weg is het doel, zoals de wijsgeer Confucius al zei.



Welzijn is niet iets wat je toevallig overkomt. Welzijn komt voort uit een kristalhelder bewustzijn van wat voor jou belangrijk is, zodat je de beste keuzes kunt maken en de juiste dingen kunt doen om een gegrond, stabiel en aantrekkelijk leven te leiden.

De VUCA-wereld waarin we leven

Waarom heb je een set navigatietools nodig om te leven op de manier die jij belangrijk vindt? Gebeurt dat niet intuïtief al? Denk maar eens na over het volgende. De wereld waarin wij ons als individuen en organisaties bevinden, verandert continu en is onzeker en complex. Daardoor wordt het steeds moeilijker om plannen te maken voor de (langere) termijn en om die uit te werken. Vaak wordt in dit verband de VUCA World-methode gebruikt, geïntroduceerd door het US Army War College. VUCA staat voor:

- *Volatile* (snel veranderend)
- *Uncertain* (onzeker)
- *Complex*
- *Ambiguous* (vaag, dubbelzinnig)

In een VUCA World moet je wel op zoek gaan naar nieuwe antwoorden. Het is in zo'n dynamische omgeving belangrijk om je te richten op dingen die je zelf kunt beïnvloeden.

Voor velen van ons is het leven in de eenentwintigste eeuw heel interessant en biedt ontzettend veel mogelijkheden maar is ook complex en veeleisend. Werken, aandacht schenken aan je persoonlijke ontwikkeling, sporten, ouderschap, omgaan met (kleine) gezondheidsproblemen en zelfs tijd doorbrengen met vrienden: het kan allemaal aanvoelen als een eindeloze lijst van dingen die je moet doen maar die je weinig bevrediging schenken en veel te veel stress met zich meebrengen. Voeg daaraan toe zorgen over werk, de evolutie van de wereldeconomie, de toekomst van de planeet en de mensheid in het algemeen, en je raakt compleet overweldigd. Een gevoel van machteloosheid kan zijn intrede doen. In het beste geval gaan we dan dingen op de automatische piloot doen, laten we het hoofd hangen en ploegen we ons zo goed we kunnen door alle eisen heen die het dagelijks leven aan ons stelt. In het slechtste geval voelen we ons wanhopig, gedeprimeerd, angstig en alleen.

Zelfs de schijnbaar gewone dingen in het leven zijn tegenwoordig niet meer zo eenvoudig. Even naar de supermarkt gaan leverde misschien ook vroeger soms stress op, bijvoorbeeld als je geen parkeerplek kon vinden of duidelijk in de verkeerde rij stond bij de kassa. Maar in de wereld van vandaag is zelfs de druk van zoiets eenvoudigs als boodschappen doen exponentieel toegenomen. We verdrinken in de keuzes. Er zijn data die dat aantonen. Jef Davidson, auteur van *The Complete Idiot's Guide to Getting Things Done* (2005), zegt het als volgt: "De supermarkt waar je misschien wel dagelijks komt heeft nu zo'n 40.000 artikelen – twee keer zo veel als tien jaar geleden. Er zijn zo veel producten en zo veel merken dat geen enkele consument gevrijwaard blijft van het bombardement aan keuzemogelijkheden." Er zijn vandaag de dag zo'n dertig soorten wasmiddel, zomaar vijftien smaken chips, bijna twintig soorten kauwgom en een merk als Oral B heeft alleen al tien verschillende tandpasta's op de markt gebracht.

Ga doen wat je écht belangrijk vindt!

Nergens wordt dat overweldigende karakter van de wereld van nu beter belichaamd dan op de werkplek. Bedrijven en andere organisaties zien zich geconfronteerd met een ongekend niveau van competitie en complexiteit, wat leidt tot ‘meer doen met minder’. En het wordt alleen maar erger. Volgens *Business Insider* zegt 86% van de executives sinds de crisis in 2008 meer te verwachten van medewerkers, en ervaart 56% van de medewerkers sindsdien meer werkdruk. Vier van de tien managers noemen hun werkomgeving ‘extreem gestrest’, en 94% gelooft niet dat dit zal veranderen. Daar komt nog bij dat we omgeven zijn door technologieën die ons ‘verbonden’ moet houden en het leven gemakkelijker moet maken, maar die ons in plaats daarvan leegzuigen door continu om aandacht te vragen via smartphones, mails en sociale media. Tel daar de wereldwijde 24-uurs nieuwscyclus bij op en je ziet dat we een groot deel van onze tijd overspoeld worden door informatie. Geloof het of niet, we hebben de laatste paar jaar meer informatie het licht doen zien dan in de hele voorafgaande geschiedenis van de mensheid.

Voor alle duidelijkheid: dit boek is geen veroordeling van organisaties, van nieuwe technologieën of van het oneindige aantal consumentenproducten. Wij, de auteurs, hebben volop geprofiteerd van succesvolle carrières en van onze professionele ontwikkeling. We zijn net zo gek op onze smartphones, laptops, internet enzovoort als wie dan ook. Ons doel is te laten zien hoe de complexe moderne wereld ons laat reageren – of anders gezegd: aanzet om er actie op te ondernemen. Dit boek is erop gericht je terug te krijgen op de stoel van de bestuurder, door je te helpen om weloverwogen keuzes te maken en doordacht te leven.

Stress wordt volksziekte nummer 1

Toen we begonnen aan het vullen van de gereedschapskist voor dit boek gebruikten we nog niet de term ‘weloverwogen keuzes’. We hadden het toen over het ‘vergroten van het plezier in je leven’. Een reactie die we vaak kregen was: “Plezier? Ik zou allang blij zijn als ik niet continu zo gestrest was.”

We dachten wel te weten hoeveel stress er in de wereld omging. Maar pas toen we ons meer gingen verdiepen in het onderzoek, realiseerden we ons hoezeer het uit de hand is gelopen met die stress.

Volgens TNO's 'Factsheet werkstress, burn-out en verzuim' is stress beroepsziekte nummer 1. Zo kampt een op de acht werknemers in Nederland met een burn-out. Ruim een miljoen mensen riskeren jaarlijks een burn-out of andere werkgerelateerde psychische aandoeningen, en drie miljoen werknemers zeggen behoefte te hebben aan maatregelen tegen werkstress. Elders is het al niet anders. De Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) ziet stress als de grootste gezondheidsepidemie van de eenentwintigste eeuw. Deze droevig stemmende stand van zaken gaat niet alleen op voor volwassenen. Volgens de Leidse universiteitskrant *Mare* zijn klachten over neerslachtigheid en zelfs depressie de afgelopen jaren ook sterk toegenomen onder studenten. Daar komt bij; momenteel zijn vijf keer zo veel leerlingen van universiteiten en hogescholen gedeprimeerd en bezorgd als tijdens de Grote Depressie van de jaren dertig van de vorige eeuw. De Nederlandse student is geen uitzondering. Wereldwijd verschijnen publicaties over toenemende depressiviteit onder studenten. De Australische hoogleraar Katherine Greenaway stelde vast dat er een relatie bestaat tussen hoge ambities en depressiviteit bij studenten. "Wie grote dromen koestert, maar eigenlijk niet verwacht ze waar te kunnen maken, heeft een verhoogde kans op geestelijke gezondheidsklachten", concludeert Greenaway.

Een stressvol leven eist zijn tol. Volgens het ministerie van Volksgezondheid worstelt jaarlijks een op de twintig mensen met een depressie en heeft een op de vijf volwassenen ooit een depressie meegemaakt. Het mag dan ook geen verrassing heten dat ruim 1,1 miljoen Nederlanders antidepressiva gebruiken en dat er in 2016 ruim 167 miljoen doses slaap- en kalmeringsmiddelen werden voorgeschreven. Volgens de WHO is het aantal mensen met een depressie of een angststoornis tussen 2013 en 2015 met 50% gestegen. De WHO voorspelt dat depressiviteit in 2030 volksziekte nummer 1 is. En belangrijk voor werkgevers: aan werkstress gerelateerd ziekteverzuim

Ga doen wat je écht belangrijk vindt!

kost in Nederland jaarlijks 1,8 miljard euro. 36% van het werkgerelateerde ziekteverzuim ontstaat door werkstress.

Niemand is immuun. Het maakt niet uit wat voor werk je doet of wat voor inkomen je hebt. Het is een feit: er is een nieuwe, giftige ondergrens voor de hoeveelheid stress die mensen acceptabel vinden in hun leven, en die ondermijnt de kwaliteit van leven voor miljoenen verder gezonde mensen aanzienlijk. Velen accepteren dit nieuwe normaal gewoonweg – misschien omdat ze denken dat ze geen keus hebben. Ten onrechte vinden we.

De (nuttige) alarmfunctie van stress

Volgens de bekende psychiater en auteur Bram Bakker zijn bijna alle Nederlanders ‘hoofdwerkers’ geworden. En dat heeft gevolgen: “Stratenmakers krijgen last van hun knieën en rug, en hoofdwerkers van hun hoofd. We gunnen ons hoofd nooit meer rust. Iedereen kijkt continu op zijn smartphone en we staan voortdurend in alarmstand en zijn bang om iets te missen. Hoogleraar chronische depressies Jan Spijker zegt dat westerse samenlevingen veel kansen bieden en het geluksgevoel relatief hoog is. Daar staat tegenover dat mensen hierdoor ook weer klachten ervaren aangezien je als individu wordt afgerekend op je presentaties. Vragen die voortdurend rijzen zijn: voldoe ik wel aan de verwachtingen? Ben ik wel goed genoeg?” In andere samenlevingen is er veel meer steun van allerlei groepen en familieverbanden. Daarnaast slapen en sporten Nederlanders steeds minder, wat de kans op burn-out en depressiviteit nog verder vergroot.

Hoogleraar psychiatrie Jim van Os wijst erop dat neerslachtige of depressieve gevoelens onderdeel zijn van de menselijke natuur. Ze hebben een nuttige alarmfunctie, omdat ze mensen alert maken op ongewenste omstandigheden en daarmee in staat stellen om bij zichzelf te rade te gaan. Van Os geeft een voorbeeld van die alarmfunctie, in de vorm van een constatering dat er iets aan de hand is: “Ik voel me slecht. Ik moet wat veranderen: heb ik een rotmanager, rotbaan, rotrelatie?” Meestal ga je dan

zelfonderzoek doen: je probeert erachter te komen wat je dwarszit, waardoor je je niet goed voelt. Onze overtuiging is dat het antwoord begint met inzicht in jezelf.



Hoe ontstaat stress?

Arbeids- en organisatiepsycholoog dr. Kilian Wawoe en hoogleraar neuropsychologie Erik Scherder gaan in op het ontstaan van stress en op wat je als werknemer kunt doen om je stressniveau te verminderen.
– youtube.com/watch?v=Npm_7wd_aZ8

In zijn boek *Standvastig* (2016) schrijft de Deense hoogleraar psychologie Svend Brinkmann dat overmatige stress en burn-out onder andere veroorzaakt worden doordat mensen te weinig nee durven te zeggen. Volgens Brinkmann leven we in een zogeheten projectmaatschappij, waarin we onszelf overvoeren met afspraken. Dat doen we uit angst niet ondernemend genoeg te zijn, of niet ondernemend genoeg te worden gevonden. Op de vraag hoe het gaat antwoordt menigeen ‘druk, druk, druk’. We plannen alles. Inclusief tijd om te ontspannen. De Amerikaanse gedragswetenschapper Greg McKeown houdt in zijn bestseller *Essentialism: The Disciplined Pursuit of Less* (2014) dan ook een vurig pleidooi om meer nee te durven zeggen.

De biologische achtergrond van stress

Tijd voor een (heel) korte zijspgong naar onze evolutie en de geschiedenis van de neurobiologie. Mensen zijn voorgeprogrammeerd om gevaar te ontdekken en uit de weg te gaan. Voor onze voorouders die in grotten woonden, kwam dat gevaar in de vorm van wolharige mammoeten en sabeltandtijgers; die vormden een zeer reële dagelijkse dreiging, die voortdurende voorzichtigheid vergde. Zij moesten met al hun zintuigen continu op scherp staan en steeds alert zijn op een mogelijke aanval. Om de kans op overleven te vergroten, produceerden hun lichamen de neurotransmitters adrenaline en

cortisol, die een verstar-, vecht- of vluchtreactie veroorzaakten bij waargenomen dreigingen.



Waardoor verstar, vlucht of vecht je als je bedreigd voelt?

Loop jij in een spannende situatie hard weg? Gedraag je je als een held? Prof. dr. Karin Roelofs vertelt hoe mensen op spanning en gevaar reageren. – youtube.com/watch?v=S1YU_jUzMkM

Los van het voortdurende hyperbewustzijn van mogelijk gevaar moest je om te overleven in prehistorische tijden bij andere mensen in de buurt blijven. In groepsverband leven hielp mensen om voedsel te vinden, warm te blijven en de dreiging van wilde dieren of andere stammen het hoofd te bieden. De stam verlaten, om wat voor reden dan ook, was levensgevaarlijk. Het was bij elkaar blijven of sterven.

We spoelen snel vooruit naar nu. De meesten van ons hoeven, in de ontwikkelde wereld althans, niet meer te vechten om te (over)leven. Onderdak en eten zijn alom voorhanden. Maar ons brein is nog steeds voorgeprogrammeerd tot waakzaamheid. Kijk eens naar de ‘roofdieren’ die ons in de 21^e eeuw belagen: de angst voor baanverlies en armoede, voor ziekte, voor gêne en schaamte, om er maar een paar te noemen. Wie van ons is niet op enig moment bang geweest een ernstige ziekte onder de leden te hebben? Het feit dat je van alle kanten informatie krijgt over wat je kans op een ziekte als kanker vergroot en verkleint, en over dat gezond leven niet altijd uitmaakt, maakt die angst er niet kleiner op.

Je werk kwijtraken, een echtscheiding of failliet gaan is natuurlijk iets anders dan doodgaan. En je wordt niet uitgestoten uit de groep (waarna je je dan net als onze voorouders moederziel en alleen in het wild moeten redden) als je niet zo’n mooi huis of zo’n luxe auto hebt als de burens, of niet dezelfde kledingstijl als je vrienden. Maar probeer daar maar eens je holbewonersbrein van te overtuigen. Onze eenentwintigste eeuwse angsten injecteren ons met dezelfde neurotransmitters die onze voorouders lieten verstarren, vechten of vluchten. Maar omdat de dreiging om te worden opgegeten niet meer reëel is, vechten, vluchten of verstarren we niet meer. De

adrenaline en cortisol die worden geproduceerd door onze hypergevoeligheid voor omstandigheden in het moderne alledaagse leven bouwen zich op – en kunnen nergens heen. Het resultaat? Deze chemische stoffen leiden tot geïnternaliseerde stress, die zich manifesteert in de vorm van vele kwalen, zowel fysiek als psychologisch.



VECHTEN, VLUCHTEN OF VERSTARREN



ZELF AAN DE SLAG › **We nodigen je uit** om even pas op de plaats te maken en je af te vragen: waar zijn de sabeltandtijgers (gevaaren) in mijn leven? En op welke manieren schaden ze mijn welzijn? Ben je klaar om met die tijgers te vechten? Dan zit je hier goed!

Een oplossing voor te veel complexiteit en overbelasting

Nu we hebben laten zien hoe het moderne leven ons fysieke en mentale welzijn kan ondermijnen, willen we je een kompas bieden om door dit nieuwe normaal te navigeren: het raamwerk in dit boek. Daarmee kun je op zijn minst de stress in je leven verminderen. In het beste geval, en daar hopen we op, verschaft het je meer levensplezier en een gevoel van bevrediging. Zie het raamwerk als een menselijke technologie die je helpt te floreren in complexe tijden. Het is een fundament voor bewust en intentioneel leven te midden van alle overprikkeling in de wereld van vandaag.

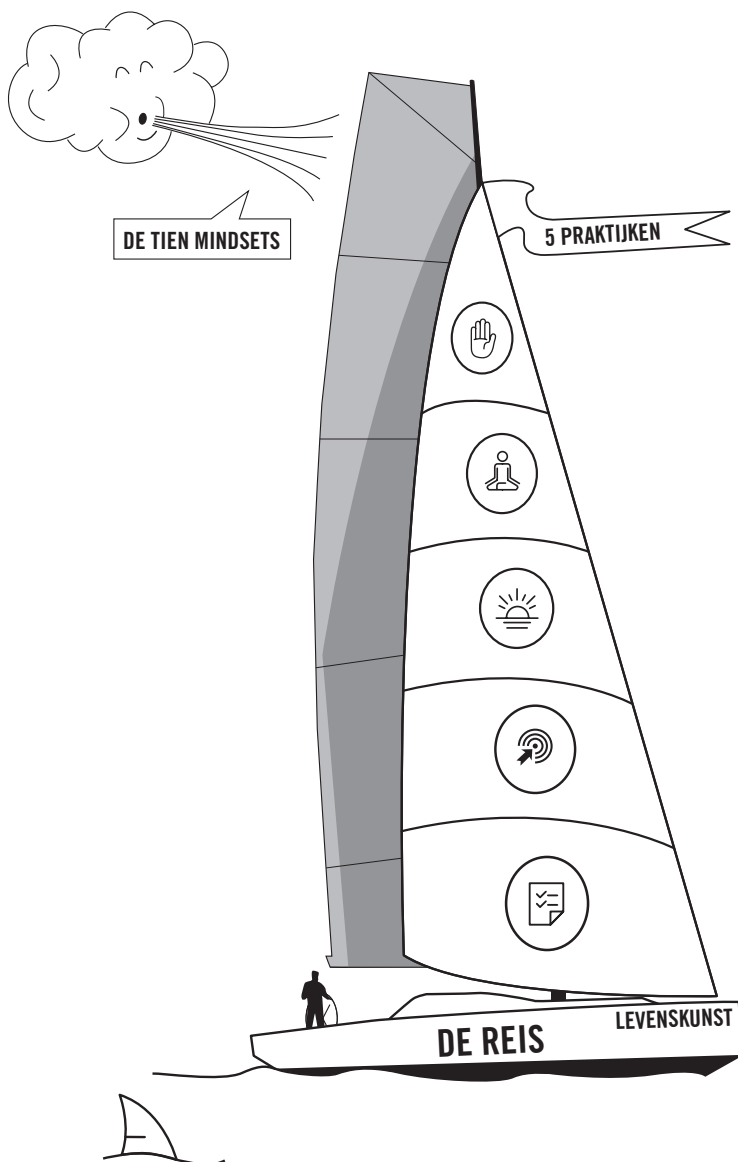
Ga doen wat je écht belangrijk vindt!

Haal je eens het allereerste computerbesturingssysteem voor de geest – Windows of Mac, om het even wat. Het bood alleen de meest basale programma's. Maar met elke volgende update werden ze geavanceerder, namde complexiteit toe en konden ze ingewikkeldere dingen aan. Een pc uit de jaren tachtig zou niet uit de voeten kunnen met streaming video's, Skype of de grafisch realistische games van nu. Met de besturingssystemen van tegenwoordig lukt dat moeiteloos.

Net zoals de toenemende verwachtingen die we van computers hebben, koesteren mensen in de eenentwintigste eeuw toenemende verwachtingen voor zichzelf. En de lat ligt hoog. We worden geacht om onmiddellijk een overweldigende en continue stroom informatie te verwerken, om ons door een ontstellende hoeveelheid keuzes heen te werken en om een duizelingwekkende snelheid bij te benen.

Het raamwerk in dit boek maak je bewuster van deze context en biedt je de vaardigheden om de informatiestroom het hoofd te bieden zonder opgebrand te raken. Het stelt je in staat om een stap achteruit te doen en een bedachtzame waarnemer en auteur van je eigen leven te worden, op basis van wat voor jou belangrijk is – in plaats van je te laten opzweepen in reactie op de overprikkeling in onze moderne wereld.

Het *Ga doen wat je écht belangrijk vindt!*-raamwerk bestaat uit vijf praktijken (manieren van doen) en tien mindsets (denkbeelden en aannames). De vijf praktijken zijn Stoppen en Vragen, Naar Binnen Reiken, Naar Buiten Reiken, Plannen en Doen. De tien mindsets: Nieuwsgierigheid, Vriendelijkheid, Eerlijkheid tegenover Jezelf, Humor, Dankbaarheid, Optimisme en Positiviteit, Vergevingsgezindheid, Zelfvertrouwen, Relaties Koesteren, en In het Nu Leven. Hoofdstuk 2 geeft een overzicht van alle praktijken en mindsets. De andere hoofdstukken gaan dieper in op elk van die componenten. De figuur hierna is een visuele weergave van het raamwerk.



HET RAAMWERK VAN GA DOEN WAT JE ÉCHT BELANGRIJK VINDT!

Ga doen wat je écht belangrijk vindt!

Het raamwerk belichaamt vele disciplines en stromingen, met inbegrip van coachingtheorieën, neurowetenschap, positieve psychologie, filosofie, boeddhisme, taoïsme en leiderschapsontwikkeling. Het is succesvol ingezet voor allerlei doelgroepen, waaronder leidinggevendenden in bedrijven, ouders, jonge professionals, pasgetrouwden, zorgverleners, ouders met een lege-nest-syndroom, mensen van middelbare leeftijd, gepensioneerden, studenten en pas afgestudeerden. De grote gemene deler tussen deze ogenschijnlijk zo verschillende groepen is dat ze allemaal met een ongekend niveau van complexiteit worden geconfronteerd. Het raamwerk is universeel. Als je een mens bent, heb je er profijt van.

Wat ons inspireerde om dit boek te schrijven

We realiseerden ons dat het voor veel mensen een enorme uitdaging is om de juiste keuzes te maken en tijd te besteden aan activiteiten waar ze echt plezier in hebben en gelukkig van worden. In de loop van ons leven hebben we veel kennis en inzichten opgedaan die we graag vijftintig jaar geleden al hadden gehad, en waarvan we weten dat er enorme behoefte aan is. Alle auteurs hebben met elkaar gemeen dat ze graag anderen willen helpen bij hun persoonlijke en professionele ontwikkeling. We hopen dat dit boek zal gaan fungeren als een handboek om bestaande en toekomstige generaties verder te ontwikkelen. Zie het als een uitnodiging om kennis te maken met een eenvoudige, pragmatische manier om zijsporen te mijden en gefocust te blijven op wat voor jou belangrijk is. Beschouw het als een gids voor een rijk en geanimeerd leven, vol welzijn.

Door het hele boek heen delen we ‘echte’ verhalen met je van bekende en minder bekende mensen. Deze uit het leven gegrepen voorbeelden illustreren de denkbeelden van *Ga doen wat je écht belangrijk vindt!* We hebben ook onderdelen ingelast onder de noemer ‘Zelf aan de slag’. Dat zijn mogelijkheden om even te pauzeren en na te denken over de besproken concepten. Voor wie graag concreet aan de slag gaat met diepgravende praktische

activiteiten hebben we een serie oefeningen opgenomen. Daarmee kun je je grondiger verdiepen in het raamwerk. Het maken van oefeningen is zeker geen noodzakelijke voorwaarde om te kunnen profiteren van dit boek. Bovendien kun je er altijd later nog eens een keer op terugkomen. De oefeningen helpen je echter wel bij je bewustwordingsproces.

Hoewel wij het raamwerk van *Ga doen wat je écht belangrijk vindt!* en sommige oefeningen zelf ontwikkelden, bevat het boek ook werk van andere mensen. Het heeft geen zin om het wiel opnieuw uit te vinden als er al zo veel goed werk beschikbaar is. Wij beschouwen onszelf in velerlei opzicht als curators – en we sporen je aan om jezelf ook zo te zien, door de gereedschappen uit dit boek te kiezen die voor jou het beste werken.

Onze hoop is dat je je bewust wordt en blijft van wat voor jou écht belangrijk is. En we nodigen je uit om vanuit die basis van bewustzijn welbewust te kiezen hoe jij leeft – dagelijks, wekelijks, maandelijks, jaarlijks. Omdat het leven geen roze wolk is, zul je vast nog wel de nodige beren op je weg vinden. Maar als je op een weloverwogen manier leeft, weet je hoe je je koers moet bijstellen en kom je alleen maar sterker uit de strijd tevoorschijn.

Dit boek is geen dogma. Het is evenmin een wondermiddel – we hebben niet alle antwoorden bij de kwesties die we bespreken. Wij geloven dat jij de aangewezen persoon bent om te bepalen wat voor soort leven je wilt leven en hoe je dat wilt doen. We sluiten dit hoofdstuk af met een eerste verhaal over belangrijke keuzes van onze vriendin Els van der Helm.



De passie van Els van der Helm: van McKinsey-expert naar start-up voor slaapconsultancy

Els van der Helm (33) doet mooie dingen met slaap. Ze is slaapexpert en startte begin 2016 met haar slaap-start-up, die organisaties en leiders helpt met slaapmanagement. Daartoe zet haar bedrijf presentaties, workshops, coaching en een ‘Shleep-app’ in. Alles is gericht op het belang van slaap en vooral op hoe je de slaapkwaliteit verbetert.

Els: “Slaaptekort heeft gevolgen voor tal van cognitieve functies, zoals leren, geheugen en concentratie. Het heeft ook een effect op je emotionele stabiliteit. Mensen met een slaaptekort kunnen daarnaast veel minder goed tegen kritiek (bijvoorbeeld van collega’s) en hebben minder geduld (bijvoorbeeld met kinderen). Bovendien gaat het zelfinzicht achteruit, waardoor iemand die vermoeid is vaak denkt dat alles nog prima gaat. Iemand die beter slaapt, eet bovendien gezonder en sport vaker. Mede daardoor hebben ze minder kans op depressies en angststoornissen.”

Naar Binnen Reiken. Els: “Ik heb een aantal keer een ommezwaai gemaakt in m’n carrière, maar terugkijkend valt alles op z’n plaats en zijn het geen ommezwaaien maar meer afslagen die steeds dichterbij mijn passie kwamen. Voor mij is die passie duidelijk: slaap! En met name: anderen helpen om betere keuzes te maken waarin ze het belang van slaap meewegen. Ik wilde na vele jaren van investeren in mijn cv (en nieuwe deuren openen) eindelijk eens oogsten. Ik zag kiezen voor wat ik echt wilde doen als de vruchten plukken van al mijn harde werk.”

Plannen. “Binnen McKinsey had ik een veilig werkkterrein om slaapworkshops te geven, ik kon testen zonder risico’s en hierdoor was het mogelijk om al binnen de firma een ‘proof of concept’ te realiseren. Dat maakte de uiteindelijke beslissing om echt weg te gaan een stuk gemakkelijker. Ik had het vertrouwen opgebouwd dat ik het kon en dat er vraag naar was.”

Doen. “Toen ik uiteindelijk echt voor mezelf was gestart, drong het pas goed tot me door dat er geen geld op m’n rekening zou binnenkomen als ik geen nieuwe cliënten zou binnenhalen. Ofwel: geen maandelijks storting meer! In plaats daarvan zie je je spaargeld slinken, onder andere doordat je veel opstartkosten hebt. En cliënten betalen vaak met een termijn van 30 of 60 dagen. Ik had gelukkig genoeg buffer om deze periode te overbruggen.”

Reflectie. “Ik denk geregeld na over wat ik wil bereiken in m’n leven, over waar ik impact op wil hebben en op wat voor manier. Meestal besluit ik dan te gaan reizen en mezelf een aantal vragen te stellen. Hoe wil ik leven en werken? Zo besloot ik aan het eind van mijn promotie (psychologie) dat de wetenschap toch niet voor mij was. Ik miste het om de impact te zien van wat ik deed. Tijdens mijn tweeëneenhalf jaar bij McKinsey heb ik mezelf ook geregeld deze vragen gesteld. Ik kwam erachter dat het hoogtepunt van de afgelopen tijd het geven van slaapworkshops was geweest. Gezondheid en geluk waren thema’s die telkens terugkwamen, zelfs op vakantie. Ook besepte ik dat ik meer vrijheid wilde, ik wilde zelf iets creëren, meer controle over m’n eigen agenda en nog directer mensen helpen, met m’n eigen expertise.”

Het slaapbedrijf van Els:

www.shleepbetter.com en www.elsvanderhelm.com



Els van der Helm over het belang van slaap

Els vertelt over de rol van slaap in ons leven en over de invloed van slaap op stress. – youtube.com/watch?v=D65HjpMsGkQ

Over de auteurs



Prof. dr. Nick van Dam

Nick van Dam wordt gedreven door één passie: het ontwikkelen van mensen. Hij is adviseur, coach, schrijver, spreker, docent, workshopleider en onderzoeker op het gebied van (corporate) leren en ontwikkelen, duurzaam organiseren en leiderschapsontwikkeling. Hij is een partner, Global Chief Learning Officer en adviseur Human Capital bij McKinsey & Company. Daarnaast is hij als hoogleraar verbonden aan zowel Nyenrode Business Universiteit als The University of Pennsylvania, en is hij gasthoogleraar bij IE University in Madrid. Hij heeft artikelen geschreven en is aangehaald door onder meer *The Financial Times*, *The Wall Street Journal*, *Fortune magazine*, *Business Week*, *Information Week*, *Indian Times*, *TD Magazine* en *CLO Magazine*. Nick is (co)auteur van meer dan achttien boeken en talrijke artikelen. Hij publiceerde in 2015 *De verandering begint bij jou! Meer succes in je werk met positieve psychologie*.

In 2012 kreeg Nick de Lifetime Learning Leadership Award van de MASIE Center, een denktank gericht op bedrijfsonderwijs, en in 2013 de Europese Leonardo Corporate Learning Award voor zijn inspanningen op het gebied van corporate leren en leiderschapsontwikkeling.

Nick studeerde Economische Wetenschappen aan de lerarenopleiding van de Vrije Universiteit, Gedragwetenschappen aan de Universiteit van Amsterdam en promoveerde op Human Capital Development aan Nyenrode Business Universiteit. Verder volgde hij verschillende executive-developmentprogramma's aan onder meer Harvard Business School, Wharton en IMD. Nick woonde, werkte en studeerde van 1995 tot eind 2006 in de Verenigde Staten.

Hij heeft samen met Dr. Jacqueline Brassey assessments ontwikkeld die je kunnen helpen om de beste versie van jezelf te worden:

www.reachingyourpotential.org.

Drs. Judith Grimbergen

Het leven mooier maken, is de rode draad in het leven van Judith Grimbergen. Dit belicht zij vanuit verschillende perspectieven en invalshoeken: vanuit de kunst, filosofie, positieve psychologie, onderwijs, ontwikkeling van mensen, en design. Zij laat zich vooral inspireren door haar omgeving.

Judith heeft ruime ervaring als docent in het (kunst)onderwijs (onder andere Jan des Bouvrie Academie, Hogeschool voor de Kunsten Utrecht, IE University in Madrid) en musea (Kröller-Müller Museum, Delaware Art Museum, Wilmington, Philadelphia Museum of Art, Brandywine River Museum, Chadds Ford). Zij heeft boeken en artikelen geschreven op het gebied van styling, geeft lezingen en is verbonden aan de stichting e-Learning for Kids.

Judith studeerde Kunstgeschiedenis aan de Universiteit van Leiden, Textiele Vormgeving in Amsterdam, Tekenen en Schilderen in Utrecht en Interieur Styling in Amsterdam. Tijdens haar langdurige verblijf in de Verenigde Staten werkte ze in verschillende musea aldaar en, met veel plezier, in een kunstgalerie (Pentimenti Gallery) in Philadelphia. Zij volgde cursussen op het gebied van positieve psychologie (School van Martin Seligman: Linda Brackin).



Over de auteurs

Nick en Judith hebben de Stichting e-Learning for Kids opgericht. Deze organisatie ontwikkelt digitaal onderwijs voor kansarme kinderen van 5 tot 12 jaar en maakt dit gratis beschikbaar op internet of op cd-rom. Ruim 17 miljoen kinderen in 190 landen hebben sinds 2005 e-lessen gevolgd (zie www.e-learningforkids.org). **Alle royalty's van dit boek worden gedoneerd aan deze stichting.**



Paul Sherman M.Ed

Paul Sherman is een gecertificeerde, professionele coach en workshopleider. Zijn specialisatie: individuen, teams en bedrijven helpen om beter te presteren. In zijn 25-jarige carrière heeft hij zijn unieke mix van scherp inzicht in mensen en business ingezet bij meer dan vijftig toonaangevende bedrijven en overheidsorganisaties wereldwijd. Paul – volgens *Forbes* een ‘miracle medium’ – is pionier in het opkomende vakgebied van teamcoaching en een gevierd spreker en auteur op dat gebied.

Naast zijn coaching- en adviespraktijk heeft Paul belangrijke managementfuncties vervuld bij Cambridge Technology Partners, Blue Cross Blue Shield of Massachusetts, Amherst Consulting Group en Vertex Pharmaceuticals. Paul studeerde summa cum laude (en Phi Beta Kappa) af aan Harvard University, heeft een bachelor in Psychologie en een master in Human Resources Education van Boston University.



David Garten BSBA

David Garten begon zijn carrière in de commerciële kredietverlening en private banking en had diverse marketing- en salesfuncties in de software en hightech. Als serieel ondernemer was hij betrokken bij het opstarten en doorontwikkelen van bedrijven op het gebied van persoonlijke verzorging, dienstverlening en relatiegeschenken. Vanuit zijn grote interesse in sociale rechtvaardigheid en sterke gemeenschappen werd hij directeur nieuwbouwprojecten bij een non-profitorganisatie

die meer dan 500 woningen ontwikkelde voor diverse inkomensgroepen in de omgeving van Boston. David heeft een bachelor in Bedrijfskunde (Babson College) en is gecertificeerd teamcoach.

David en Paul prijzen zich gelukkig dat ze in Provincetown (Massachusetts) wonen, met hun reddingshond Brando. Hun passie en missie is mensen te helpen om hun best mogelijke leven te leven. Zij zijn ervan overtuigd dat we allemaal beter worden van samenwerken en van elkaar kunnen leren.

Lezingen en workshops

De auteurs verzorgen ook workshops en lezingen over de methode *Ga doen wat je écht belangrijk vindt!* Het gaat hierbij om:

- Inspiratiesessies
- Een twee uur durende kick-off-workshop
- Een halve of hele dag workshop
- Een op maat ontworpen workshop voor groepen

“Een waardig mens gaat op zoek naar de geheime logica van zijn leven.”

— Pascal Mercier, filosoof

Ga doen wat je écht belangrijk vindt!

Hoor jij bij die 90% van de mensen die het als een uitdaging ervaren om een goede balans in hun leven te vinden door de vele interessante keuzes die we hebben, de hoge versnelling waarin we leven en alle prioriteiten waarmee we wat moeten?

Dan kan dit boek je daarbij helpen. *Ga doen wat je écht belangrijk vindt!* is een praktisch raamwerk, een soort gereedschapskist, aangevuld met waardevolle inzichten uit de positieve psychologie en de filosofie. De tools in deze gereedschapskist helpen je om je hoofd erbij te houden, de keuzes te maken die voor jou het beste zijn om de dingen te doen waar jij je goed bij voelt.

“Durven is even je evenwicht verliezen, niet durven is jezelf verliezen, zei de Deense filosoof Søren Kierkegaard al. Mooi gezegd, en hoe je de eerste stap kunt zetten, lees je in *Ga doen wat je écht belangrijk vindt!* Het is een boek voor hen die erachter komen wat ze belangrijk vinden, voor hen die dat al weten maar niet nog niet durven en voor iedereen die anderen helpt om erachter te komen. *Ga doen wat je écht belangrijk vindt!* is nuttig, inspirerend én prettig leesbaar.” – Stine Jensen, filosoof en schrijver van o.a. *Alles wat ik voel* en *Go East*

“Hoe eerder je ontdekt wat je belangrijk vindt, hoe langer je er wat aan kunt doen. Elke stap is het waard en dit boek zal je verder op weg helpen. Begin vandaag: lees het, beleef het, en weet dat de wereld op je wacht!” – Kayvan Kian, management-consultant bij McKinsey & Company en oprichter van het Young Leaders Forum

“*Gaan doen wat je echt belangrijk vindt*, is een goed advies. Steeds weer blijkt dat je een plezieriger en productiever leven hebt als je datgene doet wat echt waarde voor je heeft en wat past bij je kennis en vaardigheden. Maar het is makkelijker gezegd dan gedaan. We weten wel wat goed voor ons is, maar we willen ook voldoen aan verwachtingen van anderen, of we weten niet hoe we daarvoor ruimte en tijd kunnen maken. En dat is nu precies waarvoor dit boek ondersteuning wil bieden, écht datgene te realiseren wat voor jou ook werkelijk telt.” – Jan Auke Walburg, em. hoogleraar positieve psychologie