

**En nu echt!**



# En nu echt!

Waarom niet en hoe dan wel?

Frank Oeben

[BijOeben.nl](http://BijOeben.nl)

Auteur: Frank Oeben  
Coverontwerp en -realisatie: Frank Oeben  
Binnenwerk en illustraties: Frank Oeben  
Redactie: Xandra Drost  
Eerste druk: september 2018  
Versie 1.5, februari 2021  
Uitgegeven via mijnbestseller.nl  
ISBN: 9789463676090  
© 2018-2021 Frank Oeben, Bij Oeben

Voor jou.



# Voorwoord

Er is nooit een gebrek aan goede redenen om iets niet of nog niet te doen. Geen tijd. Geen geld. Geen zin. Geen goed moment. Geen hulp. Te druk. Te gevaarlijk. Te laat. Te vroeg. Te groot. Te moeilijk. Hoe dan? Ik kan het niet. Ik durf het niet. Zo iemand ben ik niet. Ik moet daar eerst een opleiding voor doen. Ik moet er nog eens goed over nadenken. Ik moet het nog bespreken. Ik moet de andere opties beter onderzoeken. Ik moet daar nog een knoop over doorhakken. Het is niet haalbaar. Het is niet realistisch. Het is te hoog gegrepen. Het mag niet. Het kan niet. Wie ben ik eigenlijk? Wat haal ik in mijn hoofd? Wat als het niet lukt? Wat als het wél lukt?

Een paar jaar geleden hoorde ik dj Edwin Evers op Radio 538 in een interview met een wetenschapper. De wetenschapper had uitgebreid onderzoek gedaan naar 'spijt'. 'Wat is je opgevallen?' vroeg Evers. De rest van het interview ben ik vergeten, maar het antwoord op die ene vraag heb ik onthouden: 'Jonge mensen hebben spijt om wat ze verkeerd hebben gedaan. Oude mensen hebben spijt om wat ze niet hebben gedaan.' Wij maken in ons leven kennelijk heel veel plannen en we dromen wat af en daar blijft het vaak bij. Maar wat als je het écht graag wil? Wat als je het wél kan? Waarom doen we zo moeilijk?

Hoe maak je het onderscheid tussen die ene wens, 'Ik zou ooit nog wel eens...', waarvan je het als je oud bent niet erg vindt als die nooit is uitgekomen, en dat andere verlangen, 'Ik wil echt graag...', waarvan je later spijt zou hebben als je het niet eens hebt geprobeerd? Of maak jij jezelf wijs dat je niet aan spijt doet? Hoe zie je het verschil tussen een echt, wellicht oplosbaar obstakel tussen jou en je ideaal en een bedenksel dat er onbewust voor moet zorgen dat je alles bij het oude laat? En hoe ga je tot actie over om een verandering te laten plaatsvinden, of hoe laat je het los om je energie aan andere zaken te kunnen wijden?

Ik heb Frank Oeben leren kennen als iemand die over dergelijke dilemma's niet alleen goed nadenkt en zijn conclusies in de praktijk toetst, maar ook zijn idealen daadwerkelijk nastreeft en anderen adviseert bij het onderzoeken van hun dilemma's. Daarbij schuwt hij gelukkig de moeilijke keuzes, net zoals ieder ander weldenkend mens. Maar hij durft ook risicovolle besluiten te nemen. Hij leeft met de consequenties, leert van zijn successen en zijn fouten en schrijft er openhartig en toegankelijk over. Doe er als lezer je voordeel mee.

Ik zou zijn boek graag een paar decennia eerder hebben gelezen. Het zou mij geholpen hebben bij een aantal ingewikkelde dilemma's: zal ik wel of niet doorgaan met mijn uitvinding (hoe groot is de kans dat dat je lukt), zal ik wel of niet ontslag nemen (hoe ga je dan je geld verdienen), zal ik wel of niet een boek schrijven (je bent geen schrijver), zal ik wel of niet dat huis kopen (je hebt je huidige huis nog niet verkocht). Uiteindelijk heb ik al die dingen wel gedaan. Ik constateer vandaag, twee weken nadat ik 60 ben geworden, dat ik er spijt van zou hebben gehad als ik ze niet had gedaan. Waarmee ik niet wil zeggen dat er geen dromen meer op mijn bucket list staan. Ik wil bijvoorbeeld al sinds mijn achtste 'ooit nog eens' naar Peru (Kuifje en de zonnetempel) en ik wil 'ooit nog eens' parachutespringen (vindt mijn vrouw te gevaarlijk) en bungeejumpen (idem). Zou ik er spijt van hebben als dat er nooit van komt, later als ik nog ouder ben? Een Chinees schijnt ooit gezegd te hebben: 'Het beste moment om een boom te planten is twintig jaar geleden; het op-een-na-beste moment is vandaag'. Even lezen wat Frank Oeben daarover schrijft.

Frank Schaper

Ingenieur, manager, uitvinder, tekenaar, auteur, personal coach,  
echtgenoot, vader, opa







# Inhoudsopgave

<b>Voorwoord</b>	<b>2</b>
<b>Deel 0: Proloog</b>	<b>12</b>
<b>0.I. Over 'En nu jij!'</b>	<b>14</b>
<i>En daarom nog een boek</i>	15
<i>Contact</i>	17
<b>0.II. En waarom moest je ook alweer aan de slag?</b>	<b>20</b>
<i>Wat maakt ons gelukkig?</i>	20
<i>Geld maakt niet gelukkig</i>	26
<i>Waar doe je het dan voor?</i>	28
<b>Deel I: Mensen zijn rare dieren</b>	<b>34</b>
<b>I.I. Je hebt een ouderwets brein</b>	<b>38</b>
<i>De werking van je brein</i>	38
<b>I.II. Je vliegt op de automatische piloot</b>	<b>42</b>
<i>Je doet bijna alles onbewust</i>	42
<b>I.III. Je bent bang</b>	<b>50</b>
<i>Je hebt angst om te falen</i>	50
<i>Je hebt angst om er niet bij te horen</i>	51
<b>I.IV. Je bent een drugsverslaafde</b>	<b>54</b>
<i>De kick: Dopamine</i>	54
<i>De pijnstiller: Endorfine</i>	55
<i>Het knuffelhormoon: Oxytocine</i>	55
<i>Het gelukshormoon: Serotonine</i>	57
<i>Het stresshormoon: Cortisol</i>	58
<b>I.V. Je bent geprogrammeerd</b>	<b>62</b>
<i>Hoe je wordt geprogrammeerd</i>	63
<i>De invloed van onze omgeving: nature versus nurture</i>	65
<i>Je spiegelt je omgeving</i>	68
<b>I.VI. Je houdt jezelf voor de gek</b>	<b>72</b>
<i>Je vult van alles in</i>	74
<i>Wie zit er nou aan het stuur?</i>	77
<b>I.VII. Je trapt op de rem</b>	<b>82</b>
<i>Remmende factoren</i>	82
<i>Je stelt alles uit</i>	88

<b>I.VIII. Je stelt je op als slachtoffer</b>	<b>94</b>
<i>Je houdt van drama</i>	95
<i>De stemmetjes in je hoofd</i>	97
<b>I.IX. Je kan niet alles</b>	<b>102</b>
<i>Het loopt anders</i>	102
<i>Het valt tegen</i>	104
<b>Deel II: Jij bent ook raar, maar doe niet normaal</b>	<b>110</b>
<b>II.I. Jij bent de regisseur</b>	<b>118</b>
<i>Herken de situatie</i>	119
<i>Accepteer de situatie</i>	119
<i>Trek je op aan je helden</i>	120
<i>Neem de regie</i>	122
<i>Maak gebruik van de ruimte tussen stimulus en respons</i>	124
<i>Betaal de prijs</i>	126
<b>II.II. Jij bent de ondernemer</b>	<b>136</b>
<i>Breek uit je comfort zone</i>	137
<i>Doorbreek je patronen</i>	141
<i>Stop niet, doe het anders</i>	143
<i>Begin met de eerste stap</i>	144
<i>Durf te leven</i>	147
<i>Ga experimenteren</i>	149
<i>Blijf in beweging</i>	151
<b>II.III. Jij bent eigen baas</b>	<b>154</b>
<i>Doe de juiste dingen</i>	156
<i>Denk aan jezelf</i>	162
<i>Speel op de juiste positie</i>	166
<i>Omring je met de juiste mensen</i>	169
<b>II.IV. Je bent de cameraman</b>	<b>176</b>
<i>Kijk naar de juiste dingen</i>	176
<i>Zie de dingen positief</i>	177
<i>Zie wat er nu gebeurt</i>	179
<i>Goede tijden, maar ook slechte tijden</i>	182
<i>Dit hoofdstuk gaat niet over mindfulness</i>	184

<b>II.V. Jij bent de creatieveling</b>	<b>190</b>
<i>Outside the box denken</i>	190
<i>Het nut van creativiteit</i>	192
<i>Stimuleer je creativiteit</i>	194
<i>Ga associëren</i>	196
<i>Gebruik je verbeelding</i>	197
<i>Denk lateraal</i>	197
<i>Wees vaker alleen</i>	198
<i>De processorsnelheid van je hersenen</i>	200
<i>Creativiteit is hard werken</i>	201
<b>II.VI. Jij bent de programmeur</b>	<b>208</b>
<i>Op zoek naar je gewenste overtuigingen</i>	208
<i>Overtuigingen veranderen</i>	209
<i>Maak gebruik van het placebo-effect</i>	211
<i>Verdachte en verboden woorden</i>	214
<b>II.VII. Je bent jezelf</b>	<b>218</b>
<i>Ken jezelf</i>	219
<i>Wees assertief</i>	222
<i>Iedereen heeft zelfvertrouwen</i>	224
<i>Bouw aan je zelfvertrouwen</i>	226
<i>Verdedig je zelfvertrouwen</i>	227
<i>Gebruik je zelfvertrouwen</i>	229
<i>Stel je kwetsbaar op</i>	232
<i>Heb lef</i>	241
<i>Hou vol</i>	246
<b>Dankwoord</b>	<b>252</b>
<b>Appendix A: De basale anatomie en functies van het brein</b>	<b>256</b>
<b>Appendix B: Blogoverzicht</b>	<b>268</b>
<b>Appendix C: Afbeeldingenlijst</b>	<b>270</b>
<b>Appendix D: Index</b>	<b>272</b>
<b>Appendix E: En nu jij!</b>	<b>276</b>
<b>Appendix F: En nu wij!</b>	<b>278</b>



**Deel 0**





## Deel 0: Proloog

En ineens was daar een boek. Dat was helemaal niet de bedoeling. Ik begon gewoon van me af te schrijven. "Om het te delen of om het kwijt te zijn. Eens kijken of het werkt. Eens kijken of ik reacties krijg. Kijken of iemand er wat aan heeft. Kijken of ik vind dat ik er wat aan heb.", schreef ik in mijn welkomstblog in maart 2010. De volgende dag vroeg ik mij in mijn eerste 'echte' af of "eigen gewin niet vanzelf [komt] als je het beste voor het bedrijf nastreeft". Later die maand schreef ik over het gras van de burens dat zo groen lijkt in de lente. In april begon het blog voor mij te werken. Ik schreef een vervolg over het gras van de burens. Het gaat niet om weggaan, het gaat om ergens zijn. Ik schreef over veranderen en nuanceerde meteen de volgende dag dat het niet gaat om de verandering, maar om waar je bent. Het gaat niet om de bestemming, zelfs niet om de reis. Want er is geen vast eindpunt. Het leven is een trektocht. De basis van mijn denkraam was geboren.

Jaren schreef ik, bedacht ik, concludeerde ik, herzag ik, verfijnde ik, bediscussieerde ik, bracht ik het in de praktijk en schreef ik verder. Twee jaar later presenteerde ik mijn raamwerk, een stappenplan voor persoonlijke ontwikkeling. En zo bouwde ik steeds verder. Steeds meer puzzelstukjes bouwden op tot een steeds sterker verhaal. En ieder puzzelstukje creëerde de vraag naar een nieuw stukje. Het werd een dominospel. En zo begon de vraag 'wanneer komt je boek uit?' steeds vaker voorbij te komen. Maar nee, ik? Een boek schrijven? Dat kan toch niet? Nee, dat ging niet gebeuren. Wat dachten ze wel? Ik heb helemaal geen uitgever, en wie zit er eigenlijk te wachten op een boek van mij? "Maar je zegt net tegen ons dat je gewoon kleine stapjes moet zetten en niet allemaal problemen voor jezelf moet bedenken?", kreeg ik steeds vaker terug. Mijn redenen om het niet te doen werden steeds slechter. Jullie hadden gelijk.



## 0.I. Over 'En nu jij!'

Honderddrieëndertig blogs na maart 2010 besloot ik dat ik mezelf voor de gek aan het houden was. Sterker nog, ik ging tegen alles in waar ik zelf voor sta. Zelfs de praktische bezwaren vielen weg toen ik ontdekte hoe makkelijk het is een boek uit te geven. In de zomer van 2016 stopte ik ieder vrij moment en grote delen van de vakantie in het afmaken van mijn boek. Ik raapte al mijn blogs bij elkaar, deed research, las boeken, schreef, redigeerde, herschikte, herschreef, gooide weg, schreef nog meer, nog wat meer, schaafde bij en kwam erachter dat het af was. Ik had een boek geschreven. En op 23 september 2016 kreeg ik een mail van de uitgever dat mijn boek gepubliceerd was. De dagen daarna verscheen mijn boek in alle denkbare online boekwinkels. Vet.

Met dit boek kan ik nu veel meer mensen bereiken. Mensen in één klap een duw geven, in plaats van de speldenprikjes in mijn blogs. Rijk ga ik er niet van worden, dat hoeft ook helemaal niet. Het delen van mijn kennis, op mijn manier, dat is waar ik mij op wil richten. In zekere zin is dat ook rijkdom. Hoe meer mensen ik die duw kan geven, hoe rijker ik word. Sinds begin 2015 geef ik trainingen, als onderdeel van mijn werk. In mei 2016 besloot ik een stap in het ondiepe te zetten en een bedrijf op te richten om die trainingen en aanverwante activiteiten ook op eigen titel uit te kunnen voeren. Op vrijdag 13 (inderdaad) januari 2016 gaf ik voor het eerst de training 'En nu jij!' op eigen naam. Omdat ik geen direct winsttoegmerk heb werkte ik met een blanco factuur achteraf. Deelnemers mochten zelf een bedrag invullen. Wat ze het waard vonden en wat ze konden missen. De training is een bewezen concept, toch was het even spannend of het concept buiten mijn vertrouwde omgeving zou werken. Rationeel gezien geen zorgen, maar mijn onderbewuste twijfelde toch. Hoe gaaf was het om te ervaren dat de training de acht deelnemers vleugels gaf en ze vol energie en richting het weekend in stuurde. Inmiddels weet ik ook dat er al mooie vervolgstappen zijn gezet en zijn er verschillende andere trainingen, workshops en lezingen gevolgd. Dat is rijkdom.

Lekker egoïstisch. Niet voor niets is de ondertitel van mijn vorige boek 'Lekker egoïstisch leuke dingen doen'. Ik ben er namelijk van overtuigd dat hoe meer mensen doen wat zij leuk vinden, hoe meer waarde die mensen opleveren voor hun omgeving. Alleen daarom al vind ik dat iedereen mijn training moet volgen.

Voor mijn vorige werkgever schreef ik een blog getiteld 'Geluk creëer je zelf'. Een open-deur-tegeltjesteekst waar ik zelf ook van moet braken, maar het is wel een waarheid. Natuurlijk, alles binnen kaders en mogelijkheden, maar die kaders en mogelijkheden zijn vaak veel ruimer dan je zelf dacht.

De reis naar het boek heeft, direct of indirect, veel meer impact gehad dan ik vooraf had verwacht. Ik heb vooral inhoudelijk enorm veel geleerd. Ik heb een verhaal te vertellen. Een verhaal dat rond is en staat. Bovendien opent de titel 'auteur' allerlei deuren veel gemakkelijker. Om die reis nog een keer te maken heb ik nog een boek geschreven. Voor jou. Maar vooral voor mij.

## **En daarom nog een boek**

Het was september 2016. Na een paar korte eindsprints haalde ik mijn deadline en bood ik mijn manuscript aan ter controle bij de uitgever. Maar nog voordat ik de verlossende mail kreeg dat mijn debuut in de webwinkel lag had ik al besloten dat dit niet mijn enige wapenfeit als auteur zou zijn. Er was nog meer te vertellen. In de epiloog gaf ik al een hint naar wat er nog komen zou. Aan die opzet heb ik me niet gehouden, aan de strekking wel. Want waar 'En nu jij!' heel goed kan dienen als leidraad om er achter te komen wat je wil en stappen te zetten richting je doelen gaat er veel meer schuil achter de vraag 'waarom doe je dat niet dan?' En omdat ik mezelf die vraag ook nog weleens stel had ik honger naar meer. Egoïstisch natuurlijk, maar ja, dat ben je nu wel van me gewend. Door beter te weten hoe het werkt in mijn hoofd kan ik mezelf beter sturen. Ik ben mijn eigen grootste fan, zeg ik regelmatig. En dat is ook zo. Het proces van schrijven, onderzoeken, bij elkaar brengen en het creëren van een verhaal heeft mij heel veel gebracht. Ik ben ook mijn eigen proefkonijn. En ik kan je vertellen: het werkt. Hoe meer ik mijn eigen theorie toepas, hoe meer doelen ik bereik. En hoe meer ik het begrijp, hoe meer ik jou kan helpen.

Ondanks dat je het ook op andere onderwerpen kunt toepassen ging 'En nu jij!' vooral over het vinden van geluk in je werk. Vanuit doelen stellen naar stappen om die doelen te bereiken, bij te stellen en weer opnieuw te beginnen. Telkens in kleine stapjes vooruit.

Dit boek kun je daar ook voor gebruiken, maar is bedoeld voor alle soorten gedragsverandering. 'Leuke dingen doen' gaat veel verder dan je werk. En je werk is een groot onderdeel van je week en zeker van je betekenisgeving, van de zin die je aan je leven geeft. Niet voor niets

worden vragen als 'wat doe jij tegenwoordig' en 'hoe is het op je werk' als standaard borrelpraat afgevuurd.

Ik verwonder me erover hoeveel mensen tijdens die borrelpraat een mooi verhaal vertellen over taken, verantwoordelijkheden, ontwikkelingen in de markt en groeiambities, zonder dat ik enig enthousiasme of motivatie hoor. Te vaak doen mensen wat ze gisteren ook deden, omdat ze dat gisteren ook best goed af ging. We zitten boordevol angsten, aannames en automatisch gedrag. Daardoor slepen we ons elke dag naar een kantoor om daar iets te doen wat we niet echt leuk vinden.

Ik ben geïntrigeerd door hoe mensen zich door het leven bewegen. Hoeveel mensen zich laten wegzetten. Zich opstellen als slachtoffer van de situatie. Met 'En nu jij!' had ik nog niet alles gezegd. Het plan had meer onderbouwing nodig. Want met alleen een routekaart kom je niet op je bestemming. Er is ook brandstof nodig. En een rijbewijs. Een auto misschien zelfs.

Daarom dit boek. Allereerst om het zelf te begrijpen. Nu het af is, kan ik het net zo goed delen. Onderweg heb ik iedere paragraaf al gedeeld als blog. Later zijn deze onderdelen nog flink wat keren aangevuld, herschreven, verplaatst en bijgeschaafd. In het boek vind je in de kaders, net als in 'En nu jij!', de blogs die ik de afgelopen jaren heb geschreven met persoonlijke ervaringen. Goed dat jij het boek nu hebt als verzameling, naslagwerk en eenheid waarin alles nog eens extra tot een geheel gesmeed is. Ik hoop dat je er net zoveel aan hebt als ik en dat het jou ook meer inzicht geeft om jezelf te begrijpen en die kennis slim in te zetten om stappen te zetten.

Ik ben gestart waar ik was geëindigd en heb ervoor gekozen zo min mogelijk nog een keer te vertellen. Zo kan je beide boeken lezen zonder overlap. Maar ook individueel zijn ze compleet.

Waar ik in 'En nu jij!' nog vijf pagina's met in totaal 116 eindnoten had toegevoegd, doe ik het ditmaal helemaal zonder. Voor ieder onderzoek is een tegenonderzoek, voor iedere mening een tegenargument. Je zal mij nooit horen zeggen dat alles wat in dit boek staat waar is. Als je wil geef ik je mijn onderbouwing of bronnen. Maar tijdens het lezen leidt dit alleen maar af. En nu wordt het serieus. Achterin vind je wel een index met verwijzingen naar termen of personen, een blogoverzicht en een afbeeldingenlijst. Hierdoor kun je de delen, hoofdstukken of paragrafen ook afzonderlijk lezen en het boek af en toe wegleggen of juist erbij pakken om iets op te zoeken.

Lees het boek met een notitieblok en een pen ernaast. Je telefoon mag ook (dan wel even de notificaties uitzetten). Schrijf op wat je tegenkomt, wat je verwondert of wat je interessant vindt.

Laat het me weten als je iets tegenkomt wat niet klopt of waar je het niet mee eens bent. Dan maken we de volgende druk samen beter. En nog leuker, laat me weten wat je er aan gehad hebt en wat je er mee hebt gedaan!

Groeten,

Frank

## **Contact**

[Frank@Ennuactie.nl](mailto:Frank@Ennuactie.nl)

06-11310145

[LinkedIn.com/in/FrankOeben](https://www.linkedin.com/in/FrankOeben)

[Instagram.com/FrankOeben](https://www.instagram.com/FrankOeben)

[Ennuactie.nl](http://Ennuactie.nl)







## **0.II. En waarom moest je ook alweer aan de slag?**

In 'En nu jij!' leg ik uit dat het hebben van doelen belangrijk is en zelfs een voorwaarde voor gelukkig leven. We hebben het nodig een beetje te dromen over de plek waar het leven nóg beter zal zijn, de fase waarin we ons nóg gelukkiger zullen voelen. De lokroep van dit beeld houdt ons nieuwsgierig en levenslustig. Die nieuwsgierigheid en onze verwachtingen over het leven stráks kunnen ons huidige leven verrijken. Wie verwacht dat de manier waarop hij werkt, de invulling van zijn vrije tijd of relatie, straks leuker zal zijn, máákt ook meer van zijn baan, liefdesleven en hobby's, blijkt uit onderzoek. Mensen met plannen hebben meer plezier, intensere contacten en zijn gemotiveerder.

Het bereiken van doelen is ook belangrijk, zodat je successen kunt vieren en het idee hebt dat je vooruitkomt. Ook leg ik uit dat het niet gaat om de 'pursuit of happiness', een streven naar geluk, maar dat het gaat om gelukkig zijn in het heden.

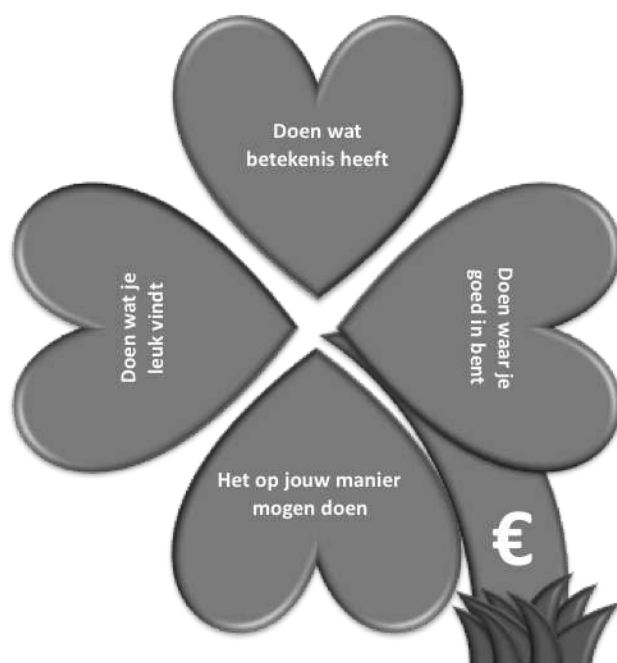
### **Wat maakt ons gelukkig?**

Gelukkig zijn is niet af te dwingen, maar wel te stimuleren. 'En nu jij!' is een soort handboek om zoveel mogelijk geluk uit je werk te halen. De basis daarin is mijn geluksmodel (Figuur 1). Alleen als je alle vier de klaverblaadjes op orde hebt, kun je gelukkig zijn met je werk.

Je voelt het vanzelf als een van de blaadjes te weinig aandacht krijgt. Links is heerlijk. Ik kan niet vaak genoeg benadrukken hoe belangrijk het is om te doen wat je leuk vindt. Ten eerste is het leuk om leuke dingen te doen. Dat klinkt simpel en dat is het ook. Toch wordt dit vaak genoeg vergeten. Je krijgt er energie van en die energie vertaalt zich naar meer aandacht en diepgang in je werk. Je gaat ervoor. Je stopt er meer tijd in. Je verdiept je in het vakgebied, leest erover en gaat naar seminars. Daardoor word je er beter in en ontwikkel je je sneller. Doen wat je leuk vindt betaalt zich terug, ook voor je baas.

Zingeving is een cruciale factor onderweg naar geluk. Zonder het idee dat je iets bijdraagt ben je nergens, dan heb je een leeg bestaan. Je wil iets doen wat betekenis heeft. Dat kan een maatschappelijke bijdrage zijn, de wereld verbeteren. Je wil aan het eind van de rit terug kunnen kijken op een leven dat zin heeft gehad. Dat je herinnerd wordt om de bijdrage die jij hebt geleverd. Maar het begint al bij het gevoel dat iemand op je zit te

wachten. Dat je aan het eind van de dag over je schouder tevreden terugkijkt omdat je weet dat je relevant bent. Dat je werk wordt gewaardeerd. Dat er zelfs over je gepraat wordt. Dat er zonder jouw bijdrage minder was bereikt. Je voelt je onderdeel van een groter geheel. Zit je te veel aan de bovenkant zonder de onderkant te raken, ben je te veel met anderen bezig, dan ga je uiteindelijk aan stress ten onder. Je voelt je gebonden aan je werk, wil vooral anderen 'pleasen' en houdt te weinig rekening met je eigen belangen. Je voelt je een fabrieksarbeider aan de lopende band. En ondanks dat er aan het einde van die band hele mooie dingen van de band rollen, ga je de uitdaging missen. Je hebt vrijheid en autonomie nodig. De ruimte voor eigen inbreng. De verantwoordelijkheid voor je taken. Op het onderste klaverblaadje staat 'Het op jouw manier mogen doen'. In dat 'mogen' zit een klein gevaar. Want het kan zomaar zo zijn dat de ruimte er wel is, maar dat je denkt dat die er niet is. Dat iedereen allang van je verwacht dat je de volgende stap zet, maar dat jij denkt dat het niet mag.



*Figuur 1: Gelukkig werken volgens Oeben*

De rechterkant is heerlijk comfortabel. Je bent goed in je werk, je draagt iets bij, je hebt vrijheid om je werk zelf in te delen. Je maakt gebruik van je talenten. Je krijgt veel waardering voor wat je doet. Promoties liggen in het verschiet. Dit is een gevaarlijke positie. Want waarom zou je in beweging komen? Wat valt er te winnen? Na verloop van tijd zakt je

energie weg. Je productiviteit daalt, je levert minder op. Je ontwikkelt je niet meer. Je baas zegt er wat van. Je zet je nog een keertje extra in. Voor je het weet vind je jezelf op een vacaturesite. Je wil leuke dingen doen!

Aan de onderkant heb je vrijheid. Je doet leuke dingen en het gaat je goed af. Vanwege je autonomie voel je je verantwoordelijk voor je takenpakket. Je zorgt ervoor dat het werk op tijd af komt en dat het afgeleverde werk goed is. Maar toch knaagt er iets. Je voelt je nutteloos.

En ook al heb je alles op orde, als je geen boodschappen kunt doen of het dak boven je hoofd niet kunt betalen moet je in beweging komen. De klaverblaadjes kunnen niet vliegen, zij hebben een stevige basis nodig. Daarom het steeltje. Hiermee ga ik tegen alle goeroes in die blind roepen 'volg je hart' en 'zeg gewoon je baan op'. Want zo werkt het niet. Op deze planeet werken we met geld. Bepaal hierbij voor jezelf je relatie met geld. Is geld er voor jou alleen om de boodschappen mee te doen en de huur van een kamertje driehoog achter te betalen of geef je om ruimte, luxe, een tuin, een plekje in de stad, elke week uit eten, een creditcard die het altijd doet? Het is jouw leven. En je hebt er maar één van. Wees er zuinig op!

---

*Ik voldoe aan alle voorwaarden om gelukkig te zijn.  
- Avicii -*

---

Dit model houdt ook na al het onderzoek dat ik gedaan heb nog steeds stand. Vele gangbare andere modellen zijn er overheen te leggen. Ten opzichte van het model in 'En nu jij!' heb ik één factor toegevoegd en dat is de vruchtbare grond. Nu zullen de blaadjes sowieso niet goed groeien als het met de omgeving niet goed zit, maar deze toevoeging helpt je om te duiden wat er de oorzaak van is dat je niet gelukkig wordt van je werk. Dat kan ook de omgeving zijn.

Je kunt het model iedere dag afvinken. Doe ik wat ik leuk vind? Geeft mijn werk mij voldoening? Ben ik er goed in? Kan ik het op mijn manier doen? Heb ik voldoende middelen om in mijn basisbehoeften te voorzien? Zit ik in een omgeving waar ik dit kan ontwikkelen, waarin ik feedback krijg en word geïnspireerd? Mooi. Niet? Aan het werk!  
Het is niet noodzakelijk dat je alle klaverblaadjes, het steeltje en de vruchtbare grond allemaal in je 40-urige werkweek terug hoeft te vinden. Het hoeft zelfs niet zo te zijn dat je die 40 uur allemaal aan dezelfde baan

besteedt. Zorg ervoor dat alle onderwerpen gedekt zijn. Ga vrijwilligerswerk doen, ga een dag per week voor jezelf beginnen, word secretaris van de voetbalclub, maak de kostuums voor de musical van je dochter, het maakt niet uit. Als je maar gelukkig bent. Sterker nog: speltip 6 van de Holland Casino reclamereeks was: 'spreid je winkansen'. Haal je geluk uit verschillende dingen, dan kan het ook nooit in een keer wegvallen.

Blijf ook vooruitkijken. Als ik morgen precies hetzelfde doe als vandaag, kan ik dan ook alles nog afvinken? En volgende maand? En over een half jaar? Zo niet, kan je jezelf op basis van het model doelen stellen en daar aan gaan werken. Hoe je erachter komt wat je wil doen, waar je dat wil doen en hoe je dat wil doen heb ik 'En nu jij!' geschreven. Ook geef ik je richting in de vorm van een stappenplan hoe je daar kunt komen. Het boek dat je nu in je hand hebt gaat over de vraag waarom je die stappen niet zet. En over de vraag waarom je zelfs niet eens vindt dat je van je plek zou moeten komen. Met daarna antwoorden op de vraag hoe je ondanks je rare mensenbrein toch verder kunt komen.

---

*Als je tijd hebt om je bezig te houden  
met de zoektocht naar geluk,  
dan kan het niet anders  
dan dat je al gelukkig bent.  
- Guido Weijers -*

---

We hebben in ons hoofd allemaal beperkingen die ons tegenhouden onze doelen te bereiken. Terwijl we daar wel naartoe willen en ongelukkig zijn over het feit dat we daar niet zijn. We bedenken excuses en redenen waarom het niet lukt en waarom het nog niet gelukt is. Maar dat is allemaal onzin. Meer dan honderd jaar geleden voorspelde de Amerikaanse econoom John Maynard Keynes dat we door de opkomende industrie ons werk zodanig efficiënt zouden kunnen uitvoeren dat we nog maar een paar uur per week hoefden te werken. Helaas hebben we al onze vrijgekomen tijd gevuld met nieuwe bezigheden. We laten ons afleiden door onzin en bereiken daarom onze doelen niet. We kunnen alles en zijn verbonden met iedereen. We houden onszelf voor de gek met een waarheid die alleen in ons brein bestaat en weten niet wat ons gelukkig maakt.

Trouwen maakt ongelukkiger. Kinderen krijgen maakt ongelukkiger. Ja. Echt waar. Getrouwde mensen zijn gelukkiger dan niet-getrouwde stellen,

maar (na drie jaar getrouwd te zijn) ongelukkiger dan voordat ze trouwden. Huh? Dus als al die niet-getrouwde stellen trouwen dan... Huh? Gelukkige mensen trouwen sneller. Dat is de clou. Dat komt doordat ze steviger in hun schoenen staan, positiever naar hun relatie kijken en hun geluk liever vieren en delen met hun vrienden en familie. Maar als het feestelijke eraf is daalt het geluksniveau.

Uit verschillende studies blijkt bovendien dat het geluksniveau (nog verder) daalt als er kinderen geboren worden. Het is op het dieptepunt als de kinderen gaan puberen en krabbelt weer op zodra de kinderen het huis uit gaan.

Zo'n 2300 jaar geleden zette Aristoteles al op een rijtje wat ons gelukkig maakt. Hij was ervan overtuigd dat geluk het grootste verlangen en de grootste ambitie is van de mens. Het doel van het menselijk leven is geluk. Hij had geen klavertjevier, maar een rijtje van drie:

1. Een tevreden leven. Genieten van het leven, plezier, leuke dingen doen. Genot op de korte termijn.
2. Het goede leven. Het goed voor elkaar hebben. Varen op je innerlijke kompas. Je eigen normen en waarden. Je niet af laten leiden door wat anderen vinden. Verstandig doen. Geluk op de lange termijn.
3. Een zinvol leven. Iets bijdragen. Mensen blij maken zonder er zelf beter van te worden. Iets achterlaten.

Als je werk leuk is, je bent tevreden over je salaris, je werkt onder veilige omstandigheden (zowel fysiek als psychologisch), met leuke mensen in een prettige cultuur en je vindt je werk zinvol, dan heb je het goed voor elkaar. Qua werk.

Ook hier geldt dat dit zowel voor vandaag als morgen moet gelden. En het gaat zowel over jezelf als over anderen. Dat kan tot conflicten leiden. Innerlijke conflicten, maar ook conflicten met anderen. Daar ga ik in deel I nog op terug komen.

De Amerikaanse psycholoog Abraham Maslow publiceerde in 1943 zijn motivatietheorie met daarin de bekende behoeftenpiramide. Zie Figuur 2. Hierin rangschikte hij de universele behoeften van de mens. Primair streven we namelijk allemaal naar eten, drinken en slapen. Maar ook beweging, seks en comfort hoort in de eerste trede. Volgens Maslow ga je pas naar de volgende trede als je die primaire behoeften op orde hebt. Pas dan ga je op zoek naar veiligheid en zekerheid, het tweede niveau. Denk aan een dak boven je hoofd, een inkomen en relaties. Daarna ga je op zoek naar saamhorigheid in de vorm van vriendschap en liefde. Mensen om je heen kunnen je waardering, erkenning en zelfrespect geven, het vierde niveau. Uiteindelijk kun je jezelf dan gaan ontplooien en ontwikkelen op het vijfde niveau: zelfactualisatie.