

# INHOUD

	<b>Woord vooraf</b>	<b>7</b>
1.	<b>Ongetemd en ongeremd leven</b>	<b>11</b>
	Wie ben ik?	14
	Durf dromen!	33
2.	<b>Leven zonder spijt</b>	<b>39</b>
	Leef je eigen leven	42
	Werk om te leven, niet andersom	44
	Deel wat je voelt met je naasten	48
	Soigneur je vrienden	56
	Durf content te zijn	58
3.	<b>Weg met drama!</b>	<b>65</b>
	Denkfout 1: oorzaak en gevolg	69
	Denkfout 2: het één of het ander	73
	Denkfout 3: het is de bestemming die telt	82
	Denkfout 4: open deuren intrappen, werkt niet	91
	Denkfout 5: het gaat om mij	97
	Denkfout 6: ik vergeef je, voor jou	99
	Denkfout 7: als ik weet waarom, is het opgelost	105
4.	<b>Kies voor geluk</b>	<b>115</b>
	Dat heet dan gelukkig zijn	117
	Pluk je geluksmomenten	125
	Doe niets dat niet bij je past	127
	Waarom optimisme superbelangrijk is	129
	Wat als ik fundamenteel ongelukkig ben en het niet te 'fixen' valt met wat aanpassingen?	149



**KIES  
VOOR  
GELUK**

In onze coachpraktijk komen we vaak mensen tegen die ervan overtuigd zijn dat ze geboren zijn voor het ongeluk. Vreemd genoeg komen we er minder tegen die vinden dat ze geboren zijn voor het geluk. Volgens ons hebben ze allebei gelijk: je bent geboren, punt. Jij bepaalt wat je ermee doet. Je kan niet bepalen of kiezen wat jou overkomt. Daar zit dus wel een factor 'toeval' of 'geluk' of 'pech' in (sommigen zullen beweren dat toeval niet bestaat, dat laten we even in het midden). Maar wat je ermee doet, bepaalt wel hoeveel plaats het inneemt in je leven.

Geluk ervaren is immers deels een keuze en tegelijk een vaardigheid die je kan trainen. Om geluk te kunnen ervaren, moet je er ook open voor staan. Daarvoor heb je veerkracht nodig. Als die veerkracht een beetje is uitgeput, wordt het veel moeilijker om het positieve meer plaats te geven in je leven.

“ Of je nu denkt dat je het kan of dat je het niet kan, je hebt gelijk. ”

Henry Ford

## Dat heet dan gelukkig zijn

“Dat heet dan gelukkig zijn...” zong Ann Christy. Maar wat dan? Wat betekent het dan? Laten we eerst kijken naar wat geluk ervaren en contentement voelen níét is.

### Geluk betekent niet...

...dat er niets onprettigs of rottigs gebeurt in je leven. Er kunnen zoveel dingen op je pad komen, gaande van kleine vervelende dingetjes (een verkeersboete) tot hele erge, trieste en vaak onomkeerbare dingen (een dierbare verliezen). Veel van die dingen heb je sowieso niet in de hand. Hoe je ermee omgaat, kan je wel bepalen. Een tip die we vaak geven in coaching, is om voor een en-en te gaan: én je hebt iets meegemaakt of er is jou iets overkomen, én je kan in het hier en nu nog mooie en fijne dingen ervaren. Het ene hoeft het andere niet uit te sluiten.

Geluk betekent ook niet dat je al het negatieve wegduwt – dat zou ontkenning zijn. Het gaat erom hoeveel plaats je negativiteit geeft in het grotere geheel der dingen, en over jouw beslissing om datgene dat je pad doorkruist je geluk fundamenteel en permanent te laten verbrodden. Als oplossingsgerichte professionals worden we er al eens van verdacht het hoofd in het zand te steken voor negatieve dingen of problemen. Dat is niet zo. We kiezen er zeer bewust voor enkel de dingen te analyseren die nuttig zijn voor je doel (dat wat je wil) en dat is 'bijna' nooit een analyse van problemen (ik zeg bijna, daarover hadden we het eerder al).

Al de rest, de ambetante, trieste, boze dingen die geen nuttige informatie bevatten om te geraken waar je wil zijn, laten we aan de kant liggen. Ook hier gaan we voor een en-en: én we laten dingen liggen die ons op dit moment niet verder brengen én we geven vorm aan een echte oplossing, wetende dat er onderweg misschien nog dingen liggen waar we bij gelegenheid eens naar moeten kijken. Je kan evenwel niet alles tegelijk aanpakken.

Geluk ervaren betekent ook niet dat het alle dagen feest is, tenzij je continu dronken of stoned bent, wat we sterk afraden. Dat is meestal alleen leuk voor de persoon zelf (en ook maar voor even) maar niet voor de anderen.

Geluk ervaren betekent ook niet dat je nergens bang voor bent, net zoals succes trouwens. Mensen denken soms dat beide vanzelf komen, vooral bij anderen. Dat is niet zo. Elke startende ondernemer is wel een beetje bang (of heel erg, hangt af van de investering). Elke ondernemer is zenuwachtig als het even een beetje kalmer wordt en al helemaal als het te kalm blijft. Dat is ook nodig, want dat is wat ons als ondernemer aan de gang houdt. Als het gemakkelijk zou zijn, zou iedereen het doen. Gelukkig zijn betekent dus niet dat je nergens bang voor bent en je pas een volgende stap neemt als je er helemaal klaar voor bent. Het betekent dat je er toch voor gaat, ondanks de angst, de onzekerheid, dat het nog niet 'af' is... Omdat je spijt zou hebben van het niet-proberen omdat je te bang was om te mislukken.

Geluk is tenslotte niet iets waar je geen greep op hebt. Het wordt maar deels bepaald door dingen buiten jou. In de psychologie heet dat je *locus of control* (beheersingsoriëntatie). Mensen met een interne *locus of control* zijn ervan overtuigd dat ze hun eigen lot en leven grotendeels zelf bepalen. Mensen met een externe *locus of control* zijn ervan overtuigd dat hun leven en lot voornamelijk worden bepaald door dingen die buiten hun eigen invloedssfeer liggen.

In coaching gaan we ervan uit dat geen enkele situatie het ene of het andere is. Gewoonlijk zijn er factoren waar je wel invloed op kan hebben en andere waar je niet aan kan. Beide in kaart brengen is nuttig. Energie steken in dingen waar je niet aan kan (heel hard klagen over het weer of over een nieuwe wet) is verloren energie. Wat binnen je invloed ligt, is hoe je je bij je activiteiten op de mogelijke weersomstandigheden voorziet, en op wie je zelf stemt in het stemhok. Verder reikt je macht niet: *you are not that powerful*.

Uiteraard kan je je 'invloed' zo groot mogelijk proberen maken voor de dingen die nauw aan je hart liggen. Je kan bijvoorbeeld op straat komen voor of tegen bepaalde beslissingen. Misschien breid je zo de impact die je hebt nog wat uit. We voeren dus geen pleidooi om 'je kop erbij neer te leggen', maar wel om te kiezen waarvoor je gaat én waartegen je vecht.

## Geluk betekent wel...

...wat jij wil dat het betekent. Hopelijk heeft de niet-lijst hierboven je al enige indicaties voor realistische verwachtingen gegeven. Want ook dat betekent content zijn: realistische verwachtingen koesteren. Ups en downs horen bij het leven, zelfs bij een bijzonder goed en gelukkig leven. Je weet dat je teleurgesteld zal zijn als je verwacht dat het feestje waar je naartoe gaat 'het beste van het jaar zal worden'. Jammer van die dj... Elke dag en elk moment is een kans om het vanaf nu beter te doen. Om opnieuw te starten, te herkalibreren en om jezelf te 'resetten' na een volledige meltdown.

"Ik ben helemaal door het lint gegaan," vertelde Lisa me tijdens onze sessie. Ze had een eigen zaak. Haar man combineerde zijn werk met een bijberoep. Samen hebben ze twee grote zonen en een groot huis. Haar poetsvrouw had zich weer ziek gemeld. Dat was niet de eerste keer. Tijdens de coronapandemie had Lisa een half jaar zelf gepoetst. Eerst door de lockdown, daarna omdat de poetsvrouw een ongeval kreeg en er geen vervanger was wegens technische werkloosheid. Het was Lisa te veel geworden. Ze had wel hulp gevraagd aan haar gezinsleden, maar die hadden altijd wel redenen om geen klussen op te pakken. Het leek alsof iedereen erin slaagde zijn tijd netjes uit te meten, en de rest van de taken (de grote hoop in haar beleving) kwam bij haar terecht. Ze voelde zich hier helemaal alleen in staan. "Ik trek het niet meer," zei ze me. "Soms wil ik gewoon van huis weglopen. Of van een brug duiken, kan ook."

Die bewuste zaterdag was haar wanhoop erg groot geworden. Ze had een belangrijke deadline voor haar project en zag al die andere taken (koken, poetsen, strijken, boodschappen doen) allemaal in haar boot vallen. Toen ze alweer geen gehoor kreeg op haar vraag om hulp en ze heel erg in tijdnood zat, was ze ontploft. Ze had zich letterlijk schor geschreeuwd, zei ze me. Haar stembanden deden er twee dagen later tijdens onze sessie nog pijn van. Maar vooral: ze zag er geen gat meer in. De stress zat nog flink in haar lijf en het leek alsof ze een heel zware 'meltdownkater' had. En vooral: ze had dit gesprek nu al zo vaak gevoerd, met haar vriendinnen, met haar man zelfs, ze had geen zin om dit nog eens te doen. Het kostte te veel energie. En tegelijk had ze het gevoel gevangen te zitten: ze kon immers 'de boel de boel laten', maar dan lag de boel er ook zo bij voor haarzelf. Mocht zij dan niet verwachten dat er ook voor haar gezorgd werd? Het was toch niet haar huis alleen? Ze zuchtte.

Resetten na deze 'meltdown' heeft meerdere lagen voor Lisa. Er is een acuut deel, de noden in het nu, en een meer structureel deel. Eerst en vooral moest ze zelf even bekomen, herstellen van de 'kater' en van de teleurstelling die eraan vooraf ging. Er was ook de relatie met haar man: zelfs na een jaar 'opsluiting' door lockdown (1 tot en met...?) voelde ze zich eenzaam op dergelijke momenten, zoals je je eenzaam kan voelen midden in een mensenmassa. En er was het gezin. Het moeilijkste vond ze de eenzaamheid en het gevoel alsof het niemand kon schelen dat het huishouden en de gezinstaken ook voor haar bijzonder veel tijd uit het schema vraten. Ze voelde zich verward.

Op momenten van verwarring en chaos, beginnen wij met de basis: aarden. Dat betekent zoveel als met je beide voeten terug stevig op de grond staan en weer helder kunnen nadenken over wat je wil, waar je voor wil gaan en hoe je dat gaat bespreken. Het is immers geen goed idee om in volle stress of in 'post-meltdownkater' een gesprek aan te gaan. Daar komen ongelukkige uitspraken of reacties van. Lisa wou zich beter voelen na ons gesprek zodat ze weer helder kon denken over haar opties erna. Ik nam haar mee doorheen volgende oefening om zichzelf eerst te resetten.



## Try this!

Soms moet je gewoon terug kalmeren en terug aarden voor je weer helder kan denken. Een handig stappenplan is dit:

1. ademen (diep en traag)
2. aarden
3. herkaderen (is het echt wel zo belangrijk?)
4. je intentie formuleren
5. *look for clues* (ga op zoek naar wat al werkt)
6. hup met de geit

Volgende oefening helpt je te resetten in stap 1 en 2:

- Zet jezelf op een plek waar je minstens vijf minuten niet gestoord wordt. Het mag een rustige of drukke plek zijn, kijk wat je zelf het prettigst vindt.
- Haal eerst een paar keer adem volgens deze telling: vier tellen in, zes (en streef naar acht) tellen uit.
- Nu je dat in de vingers hebt, koppelen we je ademhaling aan je zintuigen. Door je zintuigen te activeren en dingen te benoemen, kom je vanzelf weer volop in je omgeving terecht. Je kan met de volgorde van de zintuigen gaan spelen. Dat doe je bijvoorbeeld zo:
  - vijf keer in- en uitademen volgens het vier-in-acht-uit-schema. Bij elke uitademhaling benoem je iets dat je ziet;
  - vier keer, telkens je uitademt, benoem je iets dat je hoort;
  - drie keer, telkens je uitademt, benoem je iets dat je voelt;
  - twee keer, telkens je uitademt, benoem je iets dat je ruikt;
  - één keer, telkens je uitademt, benoem je iets dat je proeft.

Nu je weer met je voeten op aarde staat en hopelijk terug wat helder kan denken, kan je verder met stappen drie tot zes. In elk van de aan te pakken elementen in Lisa's verhaal, bepaalt ze haar intentie, haar wens en gaat ze op zoek naar bewijs dat dit daadwerkelijk zou kunnen, dingen waar verder op gebouwd kan worden.

Naast de acute nood in het nu, waarbij Lisa terug 'op aarde wou neerdalen', was er ook de toekomst. Wat haar betrof, mochten de communicatie en de taakverdeling binnen het gezin ook gereset worden. Ze had het gevoel dat haar gezin haar pas hoorde als ze helemaal over de rooie ging, en dat punt wou ze nu net vermijden. Ik verkende met haar de opties en waar de sleutels liggen.

Een van die sleutels is **communicatie**. Dat weten we, toch doen we het niet. Communiceren lukt het best als je stressniveau nog niet te hoog is gestegen. Je moet echt een kampioen zijn in communiceren en feedback geven om geen intermenselijke ongelukken te veroorzaken als je emotioneel of boos bent. Ik vroeg Lisa om te observeren tot welk punt ze nog in staat was om over te brengen wat ze over wou brengen. Communiceren vergt moed. Want Lisa probeerde dat al vaak naar haar gevoel, en het werkte niet. Toch is zeggen wat je precies wil de makkelijkste weg om het ook te krijgen.

Een andere sleutel is **metacommunicatie**. Als Lisa weet wanneer het punt eraan komt waarop de frustratie te groot gaat worden, kan ze ook daarover communiceren met haar gezin. Bij metacommunicatie stap je als het ware in een helikopter, je observeert wat er volgens jou aan het gebeuren is in de interactie en brengt 'verslag' uit over hoe jij het ziet. De ander hoeft daar niet akkoord mee te gaan, maar zo kan je er tenminste over praten voor misverstanden een eigen leven gaan leiden. Ook om aan metacommunicatie te kunnen beginnen, moet je geest nog helder kunnen denken. Tijdig in die helikopter stappen dus.

En dan is er natuurlijk wat Lisa in de plaats wil. Haar gezin blijft herhalen dat ze hulp moet vragen. Lisa zelf ervaart dat anders: "Telkens ik hulp vraag, moet ik er ofwel op wachten of erover argumenteren, ofwel krijg ik een nee." Soms lukt het, vaak lukt het niet. Ook daar moet ze het over hebben, op een kalm moment. Er blijkt onduidelijkheid bij haar gezin over welke hulp ze nu precies wil. En er blijken afspraken nodig over hoeveel energie hulp vragen mag vergen. Het is per slot van rekening niet haar huis, maar hun huis.

Een laatste sleutel zit in het gesprek met haar man om hun relatie en communicatie te **resetten**. Daar zag ze ontzettend tegenop, vertelde ze me. "Het is alsof ik tegen een muur babbel," zei ze. Ik vroeg haar wat ze daarmee bedoelde.

Lisa is eerder extravert. Ze heeft behoefte aan contact, aan wederkerigheid en aan 'wederwoord'. Haar man is eerder introvert. Hij ontvangt wat hem wordt verteld en heeft vervolgens tijd nodig om dat te verwerken. Die verwerking veruiterlijkt hij niet. En dat speelt Lisa parten. Voor haar lijkt het alsof hij haar gewoon niet hoort, alsof hij haar negeert. Haar gevoelige ziel vraagt zich dan af of hij haar nog wel graag ziet.

Hoeveel haar gezin effectief zal oppakken en met welke grondigheid zij dat zullen doen, ligt niet helemaal in Lisa's invloedssfeer. Het hen alvast vragen wel, feedback geven ook, zowel de positieve als de negatieve. Haar signalen in de gaten houden, 'helikopteren' en aangeven wanneer er ontploffingsgevaar dreigt, ligt ook binnen haar invloedssfeer. Gelukkig zijn betekent niet dat er nooit een schokgolf door het leven of door je gezin trekt. Ik kan me geen enkele relatie van lange duur voorstellen waarin er geen enkele *rough patch* kwam, een lange hobbelige kas-seistrook, een ijsplek met slipgevaar of zelfs een ravijn. Soms is het voldoende om eens goed te vloeken en weer door te gaan. *Get it out of your system*.

En soms kunnen we wat leren van struisvogels. Struisvogels steken hun kop níét onder de grond, zoals de mythe ons wil doen geloven. Dat lijkt alleen maar zo, omdat ze hun hals plat leggen in het hoge gras. Zo geven ze de boodschap: nu niet. Toegegeven, als je lange lijf boven het gras uitsteekt, ben je niet helemaal weg, maar zo intelligent zijn ze blijkbaar niet. Struisvogels hebben een klein hoofd voor een groot lichaam. Hun supertalent? Ze kunnen hard weglopen als het moet (in vechtsport leren we dat dat vaak de voorkeur geniet) en hebben een heel kort geheugen. Dat komt hun geluksgevoel allicht ook ten goede.

Als we aan de slag gaan met duo's, teams of koppels die in de clinch met elkaar liggen, helpt het niet als een van de partijen nog een hele vrachtwagen vol oude verwijten achter de hand houdt. Het helpt niet voor de ander, maar ook niet voor de 'eigenaar' van die vrachtwagen. Alles wat je beslist mee te nemen, heeft immers gewicht. Als je echt *lightweight* door het leven wil, zal je regelmatig moeten kiezen: wat neem je mee, wat laat je gewoon achter, en wat moet opgekuist of verwerkt worden voor het achtergelaten kan worden (of meegenomen in handzaam formaat)?

“ I'm not deaf,  
I'm just  
ignoring you.”

De Heideroosjes

## Pluk je geluksmomenten

Er is geen universele en voor iedereen geldende definitie van geluk. Stel jezelf de vraag wanneer je in het al dan niet recente verleden het gevoel had gelukkig te zijn. Wat maakte je zo gelukkig? Wat gaf je dat gevoel? Waar voel je dat?

Een intussen befaamde oefening die heel krachtig werkt, zeker als je ze dagelijks of toch regelmatig doet, is jezelf de drie vragen voor geluk van dr. Luc Isebaert stellen:

1. Wat heeft me vandaag blij gemaakt?  
*Maak de lijst lang en denk ook aan alle kleine dingen die je blijdschap of tevredenheid hebben verschaft.*
2. Wat heb ik daar zelf voor gedaan?  
*Je hebt bijvoorbeeld jezelf toegestaan om op tijd te stoppen met werken om te gaan wandelen, of je nam vijf minuten extra voor je sport 's morgens of om wat langer in je bed te liggen.*
3. Heeft iemand anders ook iets gedaan dat hielp?  
*Mijn zoon maakte bijvoorbeeld een grapje, waardoor ik moest lachen, zelfs nadat ik mijn hand had verbrand en ik mezelf helemaal zielig vond.*  
Bijvraag: heb je die persoon dan ook bedankt, zodat je kans maakt dat hij of zij het opnieuw doet in de toekomst, maar vooral dat de ander ook weet dat hij of zij iets voor je heeft betekend?

Wil je liever de turboversie voor een 'feelgood-oppepper'? Hou het dan bij de eerste vraag en maak de lijst zo lang mogelijk. Neem een moment om te reflecteren. Enkele minuten zijn voldoende. Stel jezelf de vraag: wat heeft me vandaag al blij gemaakt, wat heeft me een 'content' gevoel gegeven? Denk ook aan de kleine dingen, zoals 'de zon scheen op de groene blaadjes en de wind blies wat droge bladeren rond en het was eigenlijk wel mooi', of 'ik heb een heerlijk kopje thee gezet'. Vele kleintjes maken een grote, zegt men vaak. En als dat geldt voor negatieve dingen, kan het ook gelden voor positieve. Alles waar je dankbaar voor kan zijn, is een opsteker.