

Werkplezier ²

Luc Mutsaers

Werkplezier²

Omslag en binnenwerk: Luc Mutsaers
Coverafbeelding: Luc Mutsaers (Deep AI)
ISBN: 9789465128504
NUR 770
© 2025 Luc Mutsaers

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden gereproduceerd, op welke manier dan ook, zonder schriftelijke toestemming van de auteur.

www.plezieropjewerk.nl
www.lucmutsaers.nl

Inhoud

Voorwoord	11
Aan de slag	14
DEEL 1	
Het geheim van werkplezier	21
Drie basisprincipes	21
1. Bewustwording	22
2. Kiezen	25
3. Handelen	27
Wat is werkplezier?	31
De 14 elementen waaruit werkplezier is opgebouwd	32
1. Je eigen gemoedstoestand	32
2. Je fysieke gesteldheid	33
3. Je thuissituatie	33
4. Je werk-privé balans	34
5. Boven of onder je niveau werken	35
6. Teveel of te weinig werk	35
7. Mate van invloed op de manier waarop je je werk kunt doen	36
8. De mate waarin je resultaat van je werk ziet	37
9. De mate van waardering die je krijgt voor je werk	38

10. Werktijden en bereikbaarheid	39
11. Fysieke en sociale veiligheid van je werkomgeving	40
12. De relatie met je baas	41
13. De relatie met je collega's	42
14. De relatie met de klant of andere externen	42
Werkplezier: de ideaalsituatie	43
Werkplezier op vier niveaus	46
Het eerste niveau: dat ben je zelf	46
Het tweede niveau: de inrichting van je werkplek	53
Het derde niveau: de inhoud van je werk	57
Het vierde en laatste niveau: de ander	66

DEEL 2

Werkplezier in het kwadraat	87
Gooi het op tafel, wat is je probleem?	87
Carrière en status. F*ck it	94
Talenten	97
Geluk	100
Energiegevers en energievreters	105
Durf jezelf te zijn – wees geen eenheidsworst	111
Positiviteitsmaand	114
Sabotage	116
Stress	121

Voor overwerk word je niet betaald	124
Houd je aan je afspraken, maar niet altijd	125
Zorg dat je tot de middelmaat behoort	126
Tijd is heilig	127
Je baan is niet je leven	128
Burn-on is de nieuwe burn-out	129
Werk minder hard (en minder vaak)	130
Je krijgt nooit alles af	132
Je hoofd is geen archiefkast	133
Je hoeft niet iedere bal te vangen	134
Passie en enthousiasme – is aanstekelijk	135
Stem eens in met kritiek	136
Wees liever de wijste dan de slimste	137
Vasthouden versus loslaten	138
Stel jezelf doelen	139
Check je e-mail op vaste momenten op de dag	140
Neem een e-pauze.	141
Ga naar buiten zodra dat kan	142
Doe niet teveel je best	143
Praat langzamer	144
Het meeste lukt	145
Vraag om hulp (zelfs als je die niet nodig hebt)	147
Fouten maken mag	148
Je mag van mening veranderen	149

Unanscheissbar	150
Powerwoorden	151
Dingen gedaan krijgen	155
Peper in je carrière	158
Hoe overleef je een waardeloze baan	160
Tips tegen een verschrikkelijke baan	163
Verander je houding	164
De kracht van NEE	166
Geruststelling	169
Meer bereiken door minder hard je best te doen	170
De noodrem	172
Het 80-20 principe	174
Niets mis met 9 tot 5 mentaliteit	176

DEEL 3

Tot slot	181
Werkplezierchallenge 1: Reflecteren en doelen stellen	184
Werkplezierchallenge 2: Creëer een positieve werkplek	187
Werkplezierchallenge 3: Jezelf ontwikkelen	191
Werkplezierchallenge 4: Netwerken	195
Werkplezierchallenge 5: Jouw werk-privé balans	199
Werkplezierchallenge 6: Creativiteit en innovatie	204
Werkplezierchallenge 7: Gezondheid en welzijn	207

Werkplezierchallenge 8: Feedback en persoonlijke groei	211
Werkplezierchallenge 9: Tijdmanagement	215
Werkplezierchallenge 10: Teamwork	219
Werkplezierchallenge 11: Dankbaarheid	222
Werkplezierchallenge 12: Vier Successen	225
Bonus werkplezierchallenges	228
Bonus 1: Adopteer een senior (of junior)	228
Bonus 2: Complimentenmaand	230
Bonus 3: Positiviteitsmaand	232
Bonus 4: Doelen stellen	234
Bonus 5: Vakantiegeld	235
Bonus 6: Make every day count	237
Bonus 7: F*ck it	240
Bonus 8: tempo maken	241
Bonus 9: Doe het zelf	243

Voorwoord

Ik beloof je: Nooit meer chagrijn! Alleen maar plezier.

Lees dit boek en je leven zal nooit meer hetzelfde zijn!

Het is alweer 17 jaar geleden dat het boek Werkplezier verscheen. Een boek dat het voor iedereen mogelijk maakt om aan de hand van tientallen praktische tips het werkplezier te vergroten. Tips die ook nu nog niets aan waarde hebben ingeboet.

In de afgelopen jaren heb ik bij diverse bedrijven trainingen en workshops mogen verzorgen en heb ik ook talloze mensen mogen coachen naar meer werkplezier. Soms betekende dat stappen naar een nieuwe baan bij een andere organisatie. Vaker echter betekende dat het zetten van stappen in een persoonlijke ontwikkeling, persoonlijke groei, binnen de eigen functie. En meestal betekende het ook stappen in het persoonlijke leven buiten het werk. Want werkplezier wordt zeker niet alleen bepaald door de dingen die gebeuren tijdens de uren die je op de werkplek doorbrengt, maar zeker zoveel door je leven daarbuiten.

Zo'n individueel traject is echter niet voor iedereen weggelegd en niet ieder bedrijf haalt mij of één van mijn collegae naar binnen om werkplezier bespreekbaar te maken. Toch is daar alle aanleiding voor. De werkdruk en het werktempo wordt ieder jaar hoger. Het ziekteverzuim is en blijft bij veel organisaties veel te hoog en in plaats van de burn-out viert de burn-on inmiddels hoogtij.

Dat alles bij elkaar was voor mij de aanleiding om het vervolg op 'Werkplezier' te schrijven. Met zeventien jaar extra aan levens en werkervaring in de rugzak en tientallen zo niet honderden casussen van

hoe het niet of juist wel moet voldoende inzichten om met jullie, de lezers, te delen.

En hoe kun je zo'n boek nu een andere titel meegeven dan 'Werkplezier'²⁷. Niet alleen is het boek een deel 2 op het eerdere 'Werkplezier', maar ik ga je dit keer in het kwadraat helpen. Ik bouw verder op het eerste boek met daarin praktische tips om te werken aan jezelf, de inrichting van je werkplek, de invulling van je functie en tot slot de omgang met je baas, je collega's en klanten ofwel: 'de ander'. Dat zijn de snelle trucjes die nog steeds erg effectief zijn. En omdat dat eerste boek alleen nog bij de tweedehandsboekhandel of als e-book te verkrijgen is, zal ik de belangrijkste inzichten hier herhalen.

In dit vervolg gaan we vervolgens meer de diepte in. Zie het als een persoonlijke coach in boekvorm. Net zo handig en succesvol maar een stuk voordeliger. Met concrete doe-opdrachten, tips om uit te voeren en nieuwe uitdagingen om aan te gaan. Want lezen is één, maar het gaat erom dat je ook echt iets doet om je werkplezier te verbeteren. Met alleen een nieuwe mindset en een rugzak vol met nieuwe inzichten komt je werkplezier niet op een hoger niveau. Daarvoor zul je in actie moeten komen.

Maar wees gerust. We beginnen met kleine stapjes die toch een heel groot effect kunnen hebben en werken dan langzaam toe naar de meer fundamentele stappen naar meer plezier in je baan en als bonus ook meer plezier in je leven. Want zoals ik al zei wordt je werkplezier ook bepaald door alles wat je buiten je werkplek doet en laat.

Zit je vast in je huidige baan, heb je te maken met een vervelende collega, mis je uitdaging of heb je juist werkstress van een teveel aan werk en uitdaging? Dan helpt dit boek je op weg naar werkplezier, meer werkplezier en nog meer werkplezier. Succes gegarandeerd!

Een principe dat vaak terugkomt in dit boek is dat je krijgt wat je geeft en je oogst wat je zaait. Je kunt niet verwachten dat anderen met plezier met jou omgaan, wanneer jij dat niet eerst zelf doet. Daarbij zul je ook in meer psychische zin je geest rijp (en leeg) moeten maken om ruimte te maken voor meer werkplezier. We gaan er dus aan werken om allerlei vervelende, negatieve, cynische en improductieve gedachten kwijt te raken om ruimte te maken voor vrolijke, positieve, opbouwende en productieve gedachten. Want positiviteit trekt positiviteit aan zoals negativiteit ook weer negativiteit aantrekt. Van beide is een oneindige hoeveelheid beschikbaar. Je hebt grotendeels zelf in de hand wat jouw richting op komt. Als je eenmaal doorhebt hoe je vooral positiviteit jouw kant op kunt laten komen, zal je leven nooit meer hetzelfde zijn. En heb je een (mentale) buffer voor als het een keertje tegenzit.

Een tweede principe dat ik hanteer is dat toeval niet bestaat. Alles komt zoals dat goed is voor jou. Het feit dat jij nu dit boekje in handen hebt, of je dat zelf hebt gekocht of cadeau hebt gekregen, is geen toeval. Of jij de keuze maakt om, op dit moment, je leven een positieve wending te geven, is geen toeval. Dat alles heeft zo moeten zijn. Maak jij de keuze voor werkplezier, dan moet je niet verbaasd zijn als werkplezier jou zal opzoeken. Toeval bestaat niet en het geluk en jouw werkplezier kun je best een handje helpen. In die zin is het belangrijk te beseffen dat (werk)plezier dus een keuze is. En de keuze is aan jou! Wil jij vandaag beginnen aan meer werkplezier? Begin dan hier en vooral NU!

Dus geen tijd te verliezen, snel aan de slag, want dit is een doe boek. Zonder actie geen reactie. Jij wilt meer werkplezier, dan krijg je meer werkplezier. En dat start vandaag.

Luc Mutsaers, maart 2025

Aan de slag

Dit is een no nonsens boek. Je krijgt van mij geen zware theorieën. Dus we gaan gewoon gelijk aan de slag, zodat je merkt hoe simpel het kan zijn om van een rotdag een leuke dag te maken.

Oefening 1

Haal tien keer langzaam en diep adem. Diep inademen door de neus, zo'n vijf seconden inademen. Zorg dat niet je borst omhoog komt (geen hoge ademhaling) maar dat je buik uitzet (lage buikademhaling). Dan houd je je adem even in om in zo'n zeven à tien seconden weer uit te ademen naar keuze door de mond of neus.

Als je dat gedaan hebt schud je je lichaam uit alsof je je zorgen en ellende van je afschud. Als je gejaagd of gestrest bent, zul je voelen dat die stress en gejaagdheid uit je lichaam stromen en (een beetje) rust daarvoor in de plaats terugkeert.

Ga dan rechtop staan. Recht je rug, maak ook je nek lang (hoofd en kin omhoog), zet beide voeten op schouderbreedte op de grond en doe vervolgens ook je schouders naar achter. Armen en handen langs je lichaam of handen ineen gevouwen rustig hangend

voor je middel. Deze houding activeert je en maakt je zelfverzekerder.

Tot slot trek je een overdreven glimlach van je mond. Een glimlach van oor tot oor. Of je nu zin hebt of niet, doe het maar. Nee echt, doen, NU. En hou dat een minuutje of twee minimaal vol. Recht nogmaals je rug als die weer wat is ingezakt, kin omhoog en twee voeten op schouderbreedte op de vloer. Als je zo ook nog eens in de spiegel naar jezelf kunt kijken of de reflectie van een raam is dat helemaal ideaal maar dat is niet eens noodzakelijk.

Ik hoef niet eens uit te leggen wat dit met je doet. Want als je mijn opdrachten hebt opgevolgd voel je je nu èn rustig èn zelfverzekerder èn een stuk vrolijker dan vijf minuten geleden. Dat is wat dit boek met je gaat doen.

Er is helemaal *niets* veranderd aan jouw situatie en toch sta je een stuk vrolijker in je dag! Is dat niet grappig. Er kan van alles in jouw leven spelen op dit moment waar je helemaal van ondersteboven, in de war, in paniek, verdrietig of boos over bent. Hoe je daarmee om kunt gaan, daar kom ik later in dit boek nog op terug, maar door deze simpele oefeningen ook echt uit te voeren voel je je, ondanks dat er nog steeds van alles mis is in je leven, toch rustiger, zelfverzekerder en vrolijker. En dat is in ieder geval een betere en positievere grondhouding om je problemen aan te pakken.

Controle over je ademhaling en controle over je lichaamshouding zijn twee heel belangrijke instrumenten om je stressniveau en je humeur te beïnvloeden. De voorgaande oefening kun je dus heel vaak en relatief

ongemerkt toepassen als je merkt dat het werk je even teveel wordt of als je merkt dat het op het werk of in een relatie tegenzit. Vanuit een rustige lage ademhaling en een vrolijke positieve grondhouding ziet je werk, de relatie met je baas en collega's er gelijk een stuk beter uit.

Probeer deze oefening vandaag nog maar eens een paar keer uit. Als je alleen deze tip uit dit boek onthoudt en consequent toepast is het de investering die je in dit boek hebt gedaan al ruimschoots waard geweest.

Maar wees gerust, er komt nog veel meer.

Heb je de opdracht niet gedaan? Begin dan opnieuw bovenaan de vorige pagina en doe het alsnog. Zo niet, gooi dan dit boek maar weg en ga maar door met je miserabele leven. Want dit is een DOE boek. Door alleen te lezen verandert er niets aan je leven en niets aan je werk. Ik vraag echt geen onmogelijke dingen, maar ik vraag wel actie. Vaak heel kleine actie met ENORM resultaat. Maar dat betekent wel dat je af en toe uit je comfortzone moet stappen. Dat je je even ongemakkelijk voelt. En soms zul je zelfs een oefening doen waarvan je achteraf tot de conclusie komt dat die helemaal niet bij je past en dat je die ook nooit meer gaat doen. En dat is helemaal prima. Ik reik je een heel pallet aan mogelijkheden aan en dan is het aan jou om als een kind in een snoepjeswinkel daar de lekkerste uit te kiezen, het enige wat ik van je vraag is om eerst van alle snoepjes een hapje te nemen om dan van de lekkerste jouw favoriete snoepmix samen te stellen.

Samenvatting:

Vier kleine praktische oefeningen met enorm resultaat:

1. Vind snel rust door diepe buikademhaling
 2. Schud de zorgen letterlijk van je af
 3. Ga fier rechtop staan met je rug recht, beide voeten op de vloer, hoofd omhoog en schouders naar achteren.
 4. Glimlach een minuut of twee van oor tot oor.
-

DEEL 1

Het geheim van werkplezier

Even terug naar de basis en een beetje theorie. In 2008 verscheen mijn boek 'Werkplezier'. Dat boek richtte zich op het vergroten van plezier en voldoening in je werk. Het bood praktische tips en adviezen om je werkbeleving te verbeteren.

Ik hing destijds in op onderwerpen zoals het vinden van balans tussen werk en privé, het stellen van doelen, het omgaan met stress en het creëren van een positieve werkomgeving. Daarbij wees ik op het belang van zelfbewustzijn en het nemen van verantwoordelijkheid voor je eigen werkplezier.

De belangrijkste onderwerpen loop ik hier nog eens langs.

Drie basisprincipes

Want wat is het geheim van werkplezier? Waarom gaat de één fluitend naar het werk en de ander met frisse tegenzin? Hoe krijg je meer werkplezier? Wat overkomt je en is nauwelijks beïnvloedbaar en op welke onderdelen is werkplezier wel te beïnvloeden en kun je er dus zelf iets aan doen?

Voordat we daarmee aan de slag gaan, lopen er steeds drie rode draden, drie principes, drie basisgedachten door dit boek die ik je moet uitleggen. Want je hebt dit boek gekocht (of van een bezorgde vriend(in) of collega gekregen) omdat je in een situatie verkeert dat je werkplezier verre van optimaal is. Dat kan honderd verschillende oorzaken hebben.

Het kan zijn dat je een veel te zware baan hebt waar meer van je gevraagd wordt dan je met jouw skillset aankunt. Het kan zijn dat je juist veel te simpel werk doet waarin je onvoldoende wordt uitgedaagd. Je kunt een narcistische baas hebben of onuitstaanbare collega's die je pesten of in je werk dwarszitten. Het kan zijn dat de hoeveelheid werk veel te veel is, waardoor je avonden en weekenden door moet werken om het werk gedaan te krijgen. Je wordt misschien wel onderbetaald, de werktijden zijn te belastend voor je. Je moet mogelijk werken met slecht materiaal of gebrekkige ondersteuning. Je verkeert misschien in onzekerheid over je baan door een tijdelijk contract of aanstaande reorganisatie. Zo kan ik nog wel een tijdje doorgaan.

Als je wat aan die situatie waarin jij je verkeert iets wilt doen, dan heb je drie stappen te zetten. Helemaal niks hoogdravends of zwaar wetenschappelijk, vrij simpel zelfs eigenlijk, maar de beste ideeën zijn nou eenmaal simpel. Gewoon, drie stappen die iedereen kan zetten.

Zou je naar een coach gaan, dan zal die met jou deze stappen zeker ook doorlopen. Met een hoop zalvende woorden en ondersteunende bezwingen dat 'je ontzettend goed bezig bent' en intussen de teller laten doorlopen. Voor je het weet ben je duizenden euro's lichter. Bespaar jezelf die investering (ga lekker op vakantie van dat geld, verwen jezelf met een lekker diner of besteed het aan de sportschool) en ga eerst maar eens lekker met dit boek aan de slag. De investering van dit boek had je er met de eerste oefening al uit, vanaf hier ga je alleen nog maar meer geld uitsparen.

1. Bewustwording

Hoe staat het met jouw werkplezier? Wat is er mis met jouw huidige baan, dat je nu met dit boek in handen staat of zit? Als jij wilt werken aan

je werkplezier, dan begint dat met bewustwording. Bewustwording van wat het is dat jij je ongelukkig voelt als je aan je werk denkt. Een stap die maar al te vaak wordt overgeslagen 'omdat je dat toch wel weet', maar toch moet je hier expliciet bij stilstaan en in je hoofd jezelf hier goed op te bevragen.

Sta eens stil bij je gevoel. Hoe sta je de laatste tijd in je werk? Wat staat je tegen, maar wat trekt je daar ook in aan? Wat betekent werkplezier op dit moment voor jou? En hoe ziet de dagelijkse praktijk eruit? In welk opzicht wijkt dat af van jouw beeld en verwachtingen bij werkplezier? Neem de tijd om over dit soort vragen na te denken. Zet een stapje opzij en kijk in gedachten van een afstandje naar hoe je de dingen nu op je werk doet. De zaken waar je dagelijks of met regelmaat tegenaan loopt die jou frustreren of dwarszitten. Is dat de manier waarop je de dingen wilt blijven doen? Hoe wil jij de dingen überhaupt doen? Op welke zaken heb je invloed en op welke (schijnbaar) niet. Kloppen jouw verwachtingen wel? Is het gras aan de overkant groener, of valt er nog iets van te maken op je huidige stek.

Wat zijn je mogelijkheden? Binnen je huidige baan of mogelijk ook elders. En wat hoop je daar dan aan te treffen (en hoe realistisch is dat). Deze bewustwording heb je nodig om te focussen. Het biedt je de mogelijkheid om keuzes te maken in je werk, jezelf nieuwe doelen te stellen en bijbehorende acties te formuleren. Weet wat je graag zou willen en weet het verschil met hoe het nu feitelijk gaat.

Oefening 2

*Het is tijd om een nieuw notitieboek erbij te pakken.
Koop een mooi exemplaar in de dichtstbijzijnde*

kantoorboekhandel en schrijf daar met grote sierlijke letters 'Mijn werkplezier doe-boek' op.

Maak ruimte voor de belangrijkste inzichten die je in dit boek tegenkomt. Opschrijven helpt om (nieuwe) kennis beter in je geheugen op te slaan.

Pak dan een lege pagina en schrijf daarboven 'Bewustwording'. Houd vervolgens de komende dagen en weken bij wat je opvalt in je werk. Wanneer voel je weerstand in je lijf, wie doet onaardig en waar blijkt dat uit, wanneer zit je in een flow en wanneer schiet je daar weer uit? Wat verwacht je van een ideale baan en op welke vlakken voldoet je huidige baan daar wel en niet aan?

Schrijf vooral ook de zaken op die je als positief ervaart. Geen enkele baan is alleen maar kommer en kwel. Wel moet er in zeker mate een balans zijn in de leuke en minder leuke elementen in je baan.

Maak iedere dag (in de ochtend en/of de middag) even vijf minuten tijd om dit overzicht verder aan te vullen..

Word je van deze oefening nu erg verdrietig of terneergeslagen, blader dan terug naar de eerste oefening in dit boek. Neem even de tijd om weer rustig te worden door je ademhaling te vertragen, de stress van je af te schudden, je rug te rechte en jezelf met een glimlach in de spiegel aan te kijken. Wees gerust, vanaf hier gaat het alleen maar beter worden. Ik sleep je erdoorheen.

2. Kiezen

Werken aan je werkplezier begint met bewustwording. En gaandeweg zul je met behulp van je notitieboek een steeds beter beeld krijgen van wat het bij jou is dat maakt dat je geen plezier (meer) beleeft op je werk. Dan komen we bij de volgende stap.

Als jij je bewust bent van wat jij onder werkplezier verstaat en het verschil dat je ervaart in de dagelijkse praktijk, dan zul je actief, iedere dag opnieuw, de keuze moeten maken om meer plezier op je werk te beleven. Om de dingen anders aan te pakken. Net zoals je er, als je je niet zo lekker voelt, ervoor kunt *kiezen* om oefening 1 te doen en je daarmee direct beter te voelt, zo kun je dat ook op je werk doen. Ik ga je straks allerlei praktische handreikingen doen die je direct beter in je vel laten zitten en de omstandigheden op je werk naar je hand laat zetten. Jij moet de keuze maken om ze ook in te zetten. Om dat te doen wat nodig is.

Niet kiezen is ook een keuze. Een keuze voor dat wat is. Een keuze om de chagrijn voort te zetten, om de onredelijkheid van je baas en collega's te blijven dulden, om dat extra werk weer in het weekend te doen. Een keuze om jezelf ongelukkig te blijven voelen op het werk. En dat werkt ook thuis door. Geen plezier op je werk, betekent over het algemeen ook weinig plezier thuis. Want je sleept de ellende aan het einde van de werkdag met je mee en confronteert je partner en eventueel kinderen daar ook dagelijks mee. Investeren in werkplezier is ook investeren in de relatie met je partner, kinderen en andere dierbaren. Maar dat vraagt dus een keuze van jou. KIES om er iets aan te doen.

Dus zet je zorgen opzij (of in de koelkast) en focus je voor nu op de mooie dingen in je werk. Wees je bewust van wat je wilt en handel daarnaar. Stem je gedrag af op de wens voor meer werkplezier. Ieder moment van iedere dag opnieuw.