

ASTRID GROENEWEGEN

DE GELUKSCODE

DE VIER CONTEXTEN WAARMEE
JE DE CODE VOOR GELUK KUNT KRAKEN

(zonder aan jezelf te hoeven sleutelen)



ALFABET UITGEVERS

2026

DE

GELUKSCODE

Je moet niet
het geluk zelf
najagen, maar
zorgen dat je in
situaties komt
waarin geluk
kan ontstaan

Inleiding

Het was ergens in het najaar van vorig jaar. Ik was in Noorwegen om een van de belangrijkste leiderschapsteams van een grote internationale organisatie twee volle dagen te trainen in gedragsverandering. De training vond plaats op een adembenemende locatie. De avond ervoor zat ik aan de rand van een meer met uitzicht op bergen waar je nog nét in de verte sneeuw op zag liggen. Er zat voelbaar zuurstof in de lucht. En ik weet nog dat ik dacht: zie jezelf daar nou zitten. Hoe bijzonder is dit?

Mijn training was onderdeel van een grootschalig welzijnsprogramma. Kosten noch moeite waren gespaard. Er was een exclusief welkomstdiner en werknemers waren drie volle dagen vrijgespeeld om zich volledig te kunnen focussen. Dit bedrijf nam het welzijn van zijn medewerkers oprecht serieus.

Tijdens de trainingsdagen werkte ik samen met experts op het gebied van voeding, slaap, beweging en ademhaling. Mijn rol? De gedragscomponent toevoegen: hoe je van gezond gedrag een gewoonte maakt. Zoals ik al veel vaker had gedaan, vertelde

ik over het belang van kleine stapjes, beloning en hoe herhaling zorgt voor automatismen. Alleen... ergens halverwege de eerste dag bekwam me een ongemakkelijk gevoel. Terwijl ik daar stond, omringd door experts die met passie spraken over ademhalingstechnieken en het vermijden van suiker, bekwam me plotseling een gevoel van twijfel. Was dit echt de sleutel tot een gezonder, gelukkiger leven? Of misten we misschien iets fundamenteels?

Ik merkte dat ik last kreeg van het bekende impostersyndroom. Niet omdat ik niet wist waar ik het over had. Integendeel. Ik betrapte mezelf op een ongemakkelijke waarheid: ik begon te twijfelen aan de effectiviteit van de training. Want alles wat ik daar hoorde, over de voordelen van meditatie, het belang van beweging, het vermijden van suiker: dat wist ik allemaal al. En de deelnemers in de zaal waarschijnlijk ook. Hoe overtuigend ik ook stond te vertellen dat je je gedrag kunt veranderen als je maar klein begint en jezelf beloont... De eerlijke waarheid? Het was mijzelf ook nog steeds niet gelukt.

DE MYTHE VAN WERKEN AAN JEZELF

Ik moest ineens terugdenken aan een interview na de lancering van mijn eerste boek *De kunst van gedrag ontwerpen*. Een journalist stelde me toen de vraag: en nu jij alles over gedragsverandering weet, lukt het jou dan allemaal wel? En ik flapte er eigenlijk meteen uit: 'Nee, absoluut niet, ik ben

zelf m'n grootste gedragsexperiment', een quote die vervolgens op de cover van het magazine stond. En het was waar. Ik was al meerdere keren begonnen met mediteren, maar er ook weer mee gestopt. Ik had het een tijdje volgehouden om na het eten een wandelingetje te maken, maar op de een of andere manier was dat uit mijn systeem geraakt. Minder suiker? Een heel mooie fase, waar ik met heimwee aan terugdenk. Meer focus en minder afleiding? Was het maar zo. Een goede werk-privébalans? Graag! Bewegen? Gezonder eten? Delegeren? Verduurzamen? Minder geld uitgeven? Allemaal geprobeerd, gestart, gestopt.

HET ONTBREKENDE PUZZELSTUK IN ONZE ZOEKTOCHT NAAR GELUK

Dus terwijl ik daar in Noorwegen zat te luisteren, dacht ik: het is simpelweg niet goed genoeg. Er mist iets. Ik had het gevoel dat ik tekortschoot. Want als het mij als gedragsexpert vaak al niet lukte om patronen te doorbreken, hoe zou het anderen dan wel lukken?

Twee weken later werd mijn voorgevoel bevestigd. Deelnemers hadden de training interessant gevonden, las ik in hun feedback op het programma. Ze hadden wat nieuws geleerd en het gewaardeerd dat de organisatie in hun welzijn had geïnvesteerd. Ik kreeg ook confronterende, eerlijke feedback die voor mij ontzettend waardevol was. Want wat bleek? Sommige deelnemers gaven aan dat ze zich door het programma eigenlijk

minder goed waren gaan voelen. Dat het gevoelens van schuld en falen had opgeroepen.

Dat kwam binnen. De feedback legde precies de vinger op de zere plek. We willen wel, maar het lukt niet. Dat was het moment waarop ik me realiseerde: ik moet op zoek naar een beter antwoord op die ene fundamentele vraag: *Hoe kunnen we doorbraken realiseren waardoor we wél gelukkiger worden?*

DE GELUKSPARADOX

Eerst moet ik het even over geluk hebben. Want ik moet eerlijk toegeven dat ik het woord ‘geluk’ met enige aarzeling in de mond neem. Er zijn door de jaren heen zoveel definities van geluk geweest en het is bovendien zo’n subjectief begrip; wat voor jou geldt, geldt misschien totaal niet voor mij of iemand anders. Los van het feit dat geluk wat soft of esoterisch kan overkomen. Daarnaast vroeg ik me iets fundamentele af: is het eigenlijk wel zo dat we geluk nastreven? Is er überhaupt een probleem dat opgelost moet worden? Het probleem bleek groter dan ik ooit had gedacht.

Volgens het World Happiness Report¹ scoren steeds meer landen lager op de geluksindex, ondanks dat we welvarender, veiliger en gezonder leven dan ooit tevoren. Nederland staat weliswaar nog in de top 10 van gelukkigste landen, maar de trend is dalend. Vooral onder jongeren neemt mentaal welzijn af, terwijl ze toegang hebben tot meer kansen en mogelijkheden

dan elke generatie voor hen. Daar zit dus een vreemde paradox: alles is verbeterd, maar ons gevoel is niet evenredig meegestegen. In datzelfde onderzoek werd dat als volgt verklaard: boven een bepaald welvaartsniveau neemt het effect van extra welvaart op geluk af. Dit wordt ook wel de verminderde meeropbrengst genoemd. Dus blijven we steeds op zoek.

En dat blijkt ook wel. Ik ging eens kijken op Amazon.com en kwam erachter dat alleen al over het vinden van geluk meer dan 60.000 boektitels voorhanden zijn. Zestigduizend! Waarvan sommige al maanden, soms zelfs jaren, in de top 10 staan. Kortom, we zijn massaal op zoek, maar op de een of andere manier lukt het ons niet om gelukkiger te worden of te blijven. Dus wat is er aan de hand? Is gelukkiger worden een illusie?

DE DRIE GROTE MISVATTINGEN VAN DE GELUKSINDUSTRIE

De geluksindustrie, waarmee ik het totaal aan zelfhulpboeken, programma's en goeroes bedoel, is gebouwd op drie fundamentele misvattingen. En het zijn precies deze misvattingen die ervoor zorgen dat zoveel goede voornemens, zelfhulpboeken en veranderingsprojecten gedoemd zijn te mislukken.

Misvatting 1: De wilskrachtmythe

De eerste misvatting is het idee dat wilskracht de sleutel is tot geluk. Het klinkt misschien logisch: als je maar sterk genoeg

bent, als je maar genoeg discipline, motivatie of wilskracht hebt, als je maar doorzet: dan komt alles goed. Tegelijkertijd zegt de wetenschap iets anders. Baanbrekend onderzoek heeft aangetoond dat slechts 47 procent van ons gedrag wordt bepaald door bewuste beslissingen.² Duurzame verandering heeft veel meer te maken met het creëren van de juiste omstandigheden dan met het hebben van een ijzeren discipline. Een heel simpel voorbeeld: als je genoeg water wilt drinken, zet dan een fles water binnen handbereik en je drinkt er gedurende de dag bijna als vanzelf van.

En toch, als je naar de zelfhulpboeken kijkt, richt 90 procent zich op het beïnvloeden van die 47 procent bewuste beslissingen. Ze vertellen ons dat we onszelf moeten ontwikkelen, anders moeten denken, positiever moeten zijn, doelen moeten stellen, plannings moeten maken, mediteren, visualiseren. Allemaal zaken die een beroep doen op onszelf en onze persoonlijke wilskracht. Dat is een fundamenteel probleem, want wilskracht is een beperkte bron. Je wilskracht raakt op, net als een spier die vermoeid raakt na intensief gebruik. Dit wordt in de psychologie ego-depletie genoemd: hoe meer beslissingen je neemt en hoe meer je je gedrag probeert te sturen, hoe minder wilskracht je overhoudt voor latere uitdagingen.³ Dit verklaart waarom het zo moeilijk is om 's avonds gezond te eten na een dag vol stressvolle beslissingen op je werk. Of waarom je sportschoenen in de hoek blijven staan na een intensieve dag met je kinderen. Je wilskracht is simpelweg op.

Misvatting 2: De individuele focusfout

De tweede misvatting is dat geluk een individueel project is. Alsof jij in je eentje, geïsoleerd van de rest van de wereld, je leven kunt transformeren. Niets is minder waar. Er is namelijk aangetoond⁴ dat geluk aanstekelijk werkt: als iemand in je nabije omgeving gelukkiger wordt, stijgt jouw kans op geluk met 25 procent. Er is zogenoemde *social contagion*: de neiging om de emoties over te nemen van de mensen om je heen. Dit effect strekt zich zelfs uit tot drie niveaus van afstand: vrienden van vrienden van vrienden. Je kunt het vergelijken met het effect van een virus of verkoudheid. Met andere woorden: je sociale netwerk heeft een enorme impact op je geluksniveau, los van je persoonlijke inspanningen. Als iedereen in je omgeving elke dag sport, wordt het voor jou veel makkelijker om dat ook te doen. Niet omdat je wilskracht groter wordt, maar omdat de sociale norm verandert. Je omgeving trekt je als het ware mee in de richting van het gewenste gedrag. En dat geldt dus ook voor geluk.

Misvatting 3: De snelle-oplossingfantasie

De derde misvatting is dat verandering snel en rechtlijnig verloopt. ‘21 dagen om een nieuwe gewoonte te vormen’, ‘In 30 dagen naar een betere versie van jezelf’, ‘Binnen een week naar meer zelfvertrouwen’. De zelfhulpindustrie overlaadt je met beloftes van snelle transformatie. Maar uit onderzoek blijkt⁵ dat het vormen van een nieuwe gewoonte gemiddeld 66 dagen duurt, ruim drie keer zo lang als de populaire

‘21 dagen’-mythe. Bovendien verloopt verandering zelden lineair. Er zijn terugvallen, plateaus, versnellingen en vertragingen. Mensen voorspiegelen dat verandering snel en rechtlijnig verloopt, is een recept voor teleurstelling. En wanneer goede voornemens niet uitkomen, voelen mensen zich mislukt en geven ze op. Niet omdat de verandering onmogelijk was, maar omdat de verwachtingen onrealistisch waren.

Het probleem met deze drie misvattingen is niet alleen dat ze ineffectief zijn, ze zijn ook nog eens schadelijk. Ze leggen de lat zo hoog dat vrijwel niemand eraan kan voldoen. En als je dan ‘faalt’, ligt dat aan jouw gebrek aan wilskracht, aan jouw tekortkomingen, aan jouw onvermogen om ‘echt’ te veranderen. Het is een recept voor schuldgevoel, schaamte en een gevoel van mislukking. En dat is precies wat ik zag in de feedback van die training in Noorwegen: mensen die zich slechter voelden na een welzijnsprogramma dan ervoor, omdat ze geconfronteerd werden met nóg meer dingen die ze ‘zouden moeten’ doen om ‘beter’ te worden.

DE DOORBRAAK: WAAROM WE GELUK OP DE VERKEERDE PLEK ZOEKEN

Een uitspraak van Brené Brown in haar boek *Daring Greatly*⁶ is me altijd bijgebleven: *‘If you’re not in the arena also getting your ass kicked, I’m not interested in your feedback.’* Dus in plaats van de zelfhulpindustrie enkel te bekritisieren, moest ik echte,

bruikbare alternatieven vinden. Dat betekende dat ik zelf de arena in moest stappen, mijn eigen aannames uitdagen en diep in de gedragswetenschap duiken om antwoorden te vinden die wél werken. Deze zoektocht was bij vlaggen persoonlijk, pijnlijk en confronterend, maar heeft geleid tot inzichten die mijn leven blijvend hebben veranderd.

De doorbraak kwam toen ik ontdekte dat we geluk op de verkeerde plek zoeken. Die ontdekking deed ik toen ik een presentatie moest voorbereiden en besloot in de gedragswetenschap een antwoord te zoeken op die ene cruciale, onbeantwoorde vraag: wat maakt ons nu echt gelukkig? Ik stuitte op onderzoek van de psycholoog Todd Kashdan.⁷ In zijn werk brengt hij een duidelijk standpunt naar voren: geluk is volgens hem een bijproduct, niet een doel op zich. Als je te veel naar geluk streeft, keer je de aandacht naar binnen en raak je verstrikt in introspectie. Sterker nog, daarmee scherm je jezelf af van de wereld waarin geluk werkelijk ontstaat. De mensen die het gelukkigst zijn, zijn niet degenen die dat geluk krampachtig proberen te bereiken. Het zijn degenen die nieuwsgierig de deur openzetten naar het leven zelf en daarin geluk vinden.⁸ Oftewel: je moet niet het geluk zelf najagen, maar zorgen dat je in situaties komt waarin geluk kan ontstaan.

En toen begon bij mij het kwartje te vallen. Onze eindeloze pogingen om te veranderen, stranden steeds weer omdat we geluk structureel zoeken binnen onszelf. We onderschatten systematisch hoe belangrijk onze omgeving voor ons geluksgevoel

is. We zoeken geluk dus op de verkeerde plek! Die ene factor, die ene allesbepalende component die de sleutel is naar een goed geleefd leven, is... je context.

Het onderzoek van Todd Kashdan was voor mij dé doorbraak in mijn denken over geluk. Deze verschuiving in perspectief verandert alles. We hebben zo lang in dezelfde richting gezocht dat we niet eens meer zien hoe beperkt onze blik is geworden. We kijken naar binnen, terwijl we naar buiten zouden moeten kijken. We focussen op onszelf, terwijl we onze omgeving zouden moeten veranderen. En zo ging de bal van mijn verdere onderzoek rollen. De afgelopen jaren blijken honderden wetenschappelijke studies te hebben aangetoond dat onze omgeving inderdaad een onthutsend grote invloed heeft op onze gedachten, gevoelens en acties. We zijn simpelweg allemaal grotendeels een product van onze omgeving. Van de inrichting van je woonkamer tot de buurt waarin je woont, van je digitale omgeving tot de mensen met wie je omgaat. Al deze factoren blijken ons gedrag en gevoel van welzijn veel meer te voorspellen en te bepalen dan onze wilskracht om te veranderen. Deze invloed is vaak onzichtbaar, we zijn er zo aan gewend geraakt dat we hem niet meer opmerken. Tegelijkertijd is hij er wel degelijk. De persoon die je bent, wordt grotendeels gevormd door de context waarin je je bevindt en de rol die je hierin vervult.

En mijn context? Die ziet er op een gemiddelde dag zo uit. Ik heb mijn werkcontext, waarin ik de rol van werkgever, leidinggevende en collega heb. In mijn privécontext heb ik de rol van

opvoeder, partner, vriendin en dochter. Dan is er nog mijn dagelijkse context, waarin ik de rollen vervul van chronische spullenopruimer, wasmandleger, inkoper, rekeningbetaler en cadeautjeskoper (overigens met liefde). Wat die combinatie van contexten en rollen tot gevolg had, is dat ik in een ‘mean lean efficiency machine’ was veranderd. Je hebt maar zoveel uren in een dag, en als ik de rollen van ondernemer, partner, dochter, moeder, vriendin allemaal wilde vervullen, moest ik dat zo efficiënt mogelijk doen. Zo simpel was het. Werd ik er gelukkig van? Vaak. Maar eerlijk? Regelmatig ook niet. Vond ik dat ik niet moest zeiken? Zeker! Voelde ik me daar schuldig over? Absoluut! Maar net als dat die deelnemers in Noorwegen niet met een schuldgevoel moesten eindigen, moest ik dat ook zien te voorkomen voor mijn eigen welzijn. En dat geldt ook voor jou en de mensen wier welzijn jij voor ogen hebt. Want onderschat de impact van geluk niet. Geluk is geen bijzaak of alleen weggelegd voor spirituele zoekers.

GELUK ALS MOTOR VOOR EEN GEZONDE EN BLOEIENDE SAMENLEVING

Geluk is namelijk veel meer dan een fijn gevoel: het is een krachtige motor voor vooruitgang. Uit onderzoek blijkt dat gelukkige mensen niet alleen langer leven en gezonder zijn, maar ook beter presteren en meer betekenen voor hun omgeving. Ze hebben een sterker immuunsysteem, zijn creatiever en tonen vaker behulpzaam gedrag. Dit heeft een domino-effect: hun positieve impact

versterkt gemeenschappen en bouwt aan een hechtere samenleving. Bovendien zijn gelukkige werknemers productiever en minder vaak ziek, wat bedrijven en economieën ten goede komt. Dit alles wijst op een cruciale les: geluk is geen bijzaak. Geluk is de motor voor een gezonde en bloeiende samenleving en een sleutel tot vooruitgang en welzijn op alle niveaus.

Nu is natuurlijk de grote vraag: welke contexten kunnen een geluksgevoel oproepen? Een fascinerende vraag waarop ik de antwoorden heb gevonden in de gedragswetenschap. Ik ontdekte dat geluk niet één perfecte toestand is. Geluk is een ecosysteem. Net zoals een gezond bos verschillende soorten bomen nodig heeft om te overleven, heeft een goed geleefd, gelukkig leven verschillende ingrediënten nodig. Kashdan had me op het pad gezet van nieuwsgierigheid en aangetoond dat als je jezelf in een nieuwsgierige context plaatst je geluksgevoel stijgt. En zo kwam ik bijna als vanzelf uit bij de andere kant van die geluksmedaille: de context van flow. Waar nieuwsgierigheid ons naar buiten richt, is flow juist naar binnen gericht. Het is het compleet kunnen verdwijnen in een moeilijke taak en daar intense bevrediging uit halen. Maar wacht... is flow niet hetzelfde als andere naar binnen gerichte processen, zoals meditatie of mindfulness?

Er blijkt een cruciaal verschil, want bij flow ben je niet bezig met jezelf, met je eigen gedachten of gevoelens. Je bent juist zo volledig aan het opgaan in een activiteit, dat je tijdelijk vergeet dat je bestaat. Het zelf verdwijnt. En dat blijkt een fundamenteel ingrediënt voor geluk. In het onderzoek naar flow kwam

ook naar voren dat het aangaan van nieuwe uitdagingen een manier is om die staat van zijn te bereiken. Een voorwaarde is wel dat je daar voldoende capaciteiten voor hebt. En zo kwam ik bij de volgende context van geluk: vaardigheid. Het in de vingers krijgen van nieuwe competenties die net buiten je comfortzone liggen, waarvoor je je denk- of maakvermogen moet oprekken, wat uitdagend is, maar uiteindelijk met vallen en opstaan lukt. Dit blijkt je geluksgevoel ook enorm te vergroten.

Waar nieuwsgierigheid ons naar buiten richt, flow ons volledig in het moment brengt en vaardigheid ons een diep gevoel van groei en bekwaamheid geeft, is er nog een vierde context die ons geluksgevoel vergroot. Een die alles te maken heeft met het feit dat we geluk niet binnen onszelf moeten zoeken. Namelijk de context van connectie. De kwaliteit van onze verbindingen met anderen. De mate waarin we ons werkelijk gezien, gehoord en begrepen voelen. En misschien nog belangrijker: de mate waarin wij anderen écht zien, horen en begrijpen. Ook dit blijkt een enorm grote voorspeller van geluk.

En daarmee had ik vier uiterst concrete antwoorden in de gedragswetenschap gevonden: als je jezelf in de context brengt van nieuwsgierigheid, flow, vaardigheid en connectie, stijgt je geluksgevoel bijna als vanzelf. Even een disclaimer: deze vier contexten zijn zeker niet de enige hefboomen die bijdragen aan welzijn, maar ik heb in de wetenschap ontdekt dat ze wel een buitengewoon grote invloed hebben op je algemene geluksgevoel en dat ze, wanneer je ze bewust vormgeeft, meerdere aspecten van je leven positief beïnvloeden.

En hier wordt het pas echt interessant: die meerdere aspecten van je leven. Want je bent niet één persoon. Je bent bijvoorbeeld partner, collega, ouder, vriend, buurtbewoner, teamlid en vul maar in... Zo speel je elke dag verschillende rollen. En in elke rol kun je deze vier contexten vormgeven. Daarom is dit boek ook niet uitsluitend bedoeld voor teams, of voor stellen of puur voor jezelf. Het is een boek voor iedereen, voor mensen in al hun facetten. Het laat voorbeelden zien uit werksituaties, privésituaties, sociale momenten. Het mooie is: de principes zijn overal toepasbaar. Of het nu gaat om relatie, werk of vriendschappen. Of je rol als ouder of familielid, die van collega of leidinggevende, die van vriend of buurtbewoner. Je kunt er door elke bril naar kijken. Dit boek is niet geschreven voor een bepaalde doelgroep, maar voor een bepaalde mindset: die van groei. Voor iedereen die wil ontdekken hoe je je eigen leven zo kunt vormgeven dat geluk kan ontstaan.