

werk geluk.

DE FABELS, DE FEITEN
EN DE OPLOSSINGEN
DAJO DE PRINS

Voor mijn gemalin

© 2021 Manteau | Standaard Uitgeverij nv,
Franklin Rooseveltplaats 12, B-2060 Antwerpen en Dajo De Prins

www.standaarduitgeverij.be
info@standaarduitgeverij.be

Vertegenwoordiging in Nederland
New Book Collective, Amsterdam
www.newbookcollective.com

www.dajodeprins.com

Tekst: Dajo De Prins
Strips: Dirk van de Wiel
Foto auteur: Frank Croes
Omslagontwerp en vormgeving binnenwerk: Dominic Van Heupen

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnames of op welke wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Ondanks alle zorg die aan deze uitgave werd besteed, kan de auteur, noch de redactie, noch de uitgever aansprakelijkheid aanvaarden voor eventuele schade die voortvloeit uit enige fout die in deze publicatie voorkomt.

ISBN 978 90 223 3740 0
NUR 431
D/2021/0034/228

INHOUD

1.

Het werkgeluk smelt weg 21

STIJGENDE VERWACHTINGEN, SLINKEND GELUK

De droom om gelukkig te werken	22
Moeilijke tijden voor werkgeluk – stress, corona en de revolutie	23
Stress	23
Corona	23
De vierde industriële revolutie	24
Het probleem van het werkgeluk	25
Voor wie zoek jij werkgeluk?.....	25
Dit is geen <i>happiness</i> -boek	26

2.

Waarom werkgeluk broodnodig is 29

WERKGELUK IS EEN EDEL DOEL

Gelukkige levens	30
Geluk tijdens de werkuren	31
Productiever en creatiever werken	32
Geluk na de uren.....	33
Wat werkgeluk verder nog beïnvloedt.....	34
Loyale, creatieve en productieve medewerkers.....	34
Businesscase	34
Werkgeluk trekt de beste mensen aan.....	35
Werkgeluk bindt mensen aan organisaties	35
Werkgeluk maakt productief.....	36
Het <i>broaden-and-build effect</i>	37
Hogere beurswaarde	37
Werkgeluk maakt minder ziek.....	38

Ethische case voor werkgeluk	39
Werkgeluk is geen liefdadigheid.....	40
Een betere wereld.....	40
Economische brandstof.....	40
Wapen tegen stress en burn-out.....	41
Gedaan met staken via doktersbriefjes	42

3.

Waarom nu het moment is voor werkgeluk 43

EEN HISTORISCHE KANS

Vroeger was het slechter – de geschiedenis van werkgeluk.....	44
Werk en geluk vanzelfsprekende bedpartners?	44
Werk heeft altijd bij de mens gehoord	45
Prehistorie	46
Werk na de landbouwrevolutie.....	46
Steden en ambachten.....	48
Marx en de negentiende eeuw	49
Industriële revolutie (1800-1920)	50
Werk en geluk groeien naar elkaar toe.	
Het tijdperk van tevredenheid (1950-1995)	50
Nu is het moment	51
Het tijdperk van de hoge verwachtingen (1995-...)	51
Werknemers en werkgevers willen het	52
Zelfs de wetenschap helpt een handje	52
Waar wachten we nog op?.....	53

4.

Hoe verover je werkgeluk? 55

NIET HOPEN MAAR KIJKEN

Het scherpe zwaard van de wetenschap	56
Zeggingskracht van de geluksmetingen.....	57

Geloof niet in je eigen sprookjes, maar kijk!	58
De realistisch-empirische aanpak	59
Geluk verover je niet direct	61

5.

Wat is geluk? 63

HEDONISME EN EUDEMONISME VERENIGD

Het 'geluk' in werkgeluk	64
Het soort geluk dat we zoeken	64
Geluk in mentaal	65
Duurzaam goed gevoel	66
Pintjes!	66
Hedonistisch geluk	67
Eudemonisch geluk	68
Genot is niet genoeg	68
Wat betekende eudaimonia vroeger?	69
Eudaimonia vandaag	70
Eudaimonia als subjectief welfunctioneren	70
Eudaimonia als voluit geleefd leven	71
Kun je eudemonisch geluk meten?	71
Hedonisme + eudemonisme = geluk	72
Wie combineert is het gelukkigst	72
Waarom de combinatie zo belangrijk is voor werkgeluk	73
Hedonistische en eudemonische geluksstrategieën	74
Werk en liefde	75
Laat duizend bloemen bloeien	75
Hedonistische en eudemonische strategieën voor werkgeluk	76
Gelijkmoedig werken	77
Heb jij een hedonistische of eudemonische geluksstijl?	79
De vier dimensies van geluk	80
Geluk = 4	80
De optelsom van het geluk	81

6.

Wat is werkgeluk?

83

WERKGELUK IN 4D

Het domein werk.....	84
Domeingeluk.....	84
Werkgeluk en levensgeluk.....	85
Werktevredenheid.....	86
Wat is werktevredenheid?.....	86
Een stabiel oordeel.....	86
De emotionele kant van werktevredenheid.....	88
Typische enquêtevragen over werktevredenheid.....	88
Tevredenheid is een lage standaard.....	89
Waar hangt werktevredenheid van af?.....	90
Zelfbedrog.....	90
Omgevingsfactoren.....	91
Werk dat voorziet in de basisbehoeftes van Maslov.....	92
Tevredenheid is de eerste plicht van werkgevers.....	93
Hoe tevreden moet je zijn?.....	93
Waarom werktevredenheid niet volstaat voor werkgeluk.....	94
Werkplezier.....	96
Positieve en negatieve gevoelens op het werk.....	96
Een essentiële geluksdimensie.....	96
Gevoelens trekken in een lange parade voorbij.....	97
Gevoelens wijzen een weg.....	97
Positieve en negatieve gevoelens zijn communicerende vaten.....	98
De chemie van positieve werkgevoelens.....	98
Gevoelens brengen ons in beweging, of niet.....	99
Het nut van negatieve gevoelens.....	101
Negatieve affecten zijn onvermijdelijk en nodig.....	101
Bewust kiezen voor negatieve affecten.....	102
Nuttige negatieve gevoelens op het werk.....	102
De ideale ratio van goede en slechte gevoelens.....	103
Minstens 67% positieve emoties.....	103
Minstens 8% negatieve emoties.....	103

Genotsoptimalisatie!.....	104
Genotsoptimalisatie in werk (& liefde)!	105
Werk is een problematische context voor positieve gevoelens....	106
Negatieve gevoelens op het hakblok!	107
Een taak voor leidinggevers.....	107
Afwezigheid van ongeluk is nog geen geluk.....	108
Werkverdriet bestrijden is niet genoeg	108
Bronnen van werkplezier	109
(1) Ontspanning & vriendschap op het werk.....	109
(2) Fijne werkomgeving	110
(3) Werkplezier.....	111
(4) Positieve gevoelens van engagement.....	112
(5) Positieve gevoelens van zinvolheid.....	112
Factoren waar werkplezier van afhangt	113
Jijzelf versus je omgeving.....	113
Je affectieve stijl (top-down)	113
Het belang van persoonlijkheidstypes voor geluk	114
Het belang van persoonlijkheidstypes voor geluk in de werksfeer.....	115
Het belang van prettige omstandigheden	116
<i>(Work) happiness by a thousand stitches</i>	117
Het drama corona	118
Waarom werkplezier niet genoeg is.....	118
Hedonistisch werkgeluk zonder meer (gewoon werkgeluk).....	119
Waarom we hoger mikken dan hedonistisch werkgeluk	119
Actief engagement.....	121
Wat is engagement?.....	121
De derde dimensie van werkgeluk.....	121
Meer dan alleen werkplezier	121
Factoren die bepalend zijn voor actief engagement	122
Eudemonische persoonlijkheid.....	122
Omstandigheden voor engagement	123
Samenspel van factoren.....	124
Voordelen van actief engagement	125
Voordelen voor werkverschaffers	125
Voordelen voor werkenden	125
Burn-out: het risico van vreugdeloos engagement.....	126

Minstens een 7 voor engagement	127
Van actief engagement naar zinvolheid	127
Zinvolheid	128
De vierde dimensie van werkgeluk.....	128
Meer dan nuttig werk	128
Hoe de zin uit werk verdween	129
Factoren die de zinvolheid van werk bepalen	130
De zinvolheid van kassa- en poetswerk.....	132
Een 7 voor zinvolheid	133
Vier zeventjes, is dat nu werkgeluk?	133
Doe de test!	134
Zes soorten werk(on)geluk	135
CATEGORIE 1: de ongelukkigen	135
CATEGORIE 2: de tevreden zonder meer.....	136
CATEGORIE 3: de vreugdeloos geëngageerden	137
CATEGORIE 4: de gewoon gelukkigen.....	138
CATEGORIE 5: de prettig geëngageerden	140
CATEGORIE 6: de volkomen gelukkigen.....	141

7.

Hoe gelukkig zijn we op het werk? 143

DE KILLE CIJFERS (I)

Geloof jij dat de meeste mensen gelukkig zijn op het werk?	144
Kreeg jij ooit de vraag?	145
De wetenschappelijke werkgeluksvragen.....	146
Werktevredenheid	146
Meer dan 90% tevreden.....	146
Tevreden omdat we niet werkloos zijn.....	147
Tevredenheid is het minimum	148
Werkplezier	148
Hoe voel je je nu?	148
App of dagboek?	150
Tijd met de baas is het minst aangenaam.....	151
Flow en koffie	152

Actief engagement.....	153
Slechts 10% werkt geëngageerd.....	154
Van engagement naar zinvolheid	155
Zinvolheid.....	155
Bullshitbanen	155
Een meerderheid vindt zijn baan nuttig.....	157
...Maar een minderheid vindt hem zinvol	158
Werken met een roeping	159
Alles op een rijtje.....	160
Iedereen gelukkig?	160
Iedereen ongelukkig?	161
Wat is het nu?	161
Conclusie – we zijn niet gelukkig	162

8.

Gelukkige en ongelukkige beroepen

163

DE KILLE CIJFERS (II)

Directeur, bloemist of visser?	164
Gelukkige en ongelukkige sectoren.....	164
Elf baantypes in relatie tot geluk	164
Het ongeluk van blauwe boorden	165
Het geluk van directeurs, managers en hoge ambtenaren	166
De grote geluksdriedeling.....	166
Het indrukwekkende engagement van bedrijfseigenaars	167
Iedereen dan maar een leuke kantoorbaan?.....	167
De gelukkigste en de minst gelukkige beroepsgroepen	168
Beroepen en levenstevredenheid.....	169
Ambulancemedewerker of bedrijfssecretaresse?	169
Top twaalf van banen met de hoogste levenstevredenheids- score.....	170
Priesters	170
Ceo's, directeurs en managers	170
Banen in de land- en tuinbouw.....	171
Secretariaatsmedewerkers	171

Kwaliteits- en reguleringstoezichthouders	171
Gezondheidsberoepen.....	172
Hotels en B&B's	172
Onderwijzend en aanverwant personeel	172
Fitness.....	173
Ingenieurs enzovoort	173
Managementbanen en dienstbare beroepen	173
Top twaalf van banen met de laagste levenstevredenheids- score.....	174
Advocaat, hr-medewerker en schoonheidsspecialist.....	175
Wat betekent deze ranglijst voor jou?.....	175
Beroepen en werktevredenheid.....	177
Top twaalf van banen met de hoogste werktevredenheidsscore..	178
Priesters	178
Therapeuten	179
Brandweer	179
Onderwijsberoepen.....	179
Schilders en schrijvers.....	180
Ingenieurs	180
Top twaalf van banen met de laagste werktevredenheidsscore...	182
Beroepen en werkplezier	183
Top twintig van banen gerangschikt naar werkplezier	183
Bloemisten, kappers en loodgieters	184
Bouwvakkers blijer dan bankiers.....	185
Leraren tevreden, maar niet blij.....	186
Bankiersverdriet	186
Ambachtelijk geluk	187
Zinvolle beroepen.....	187
Top tien van de zinvolste beroepen.....	188
Sociale dimensie	188
Zinvol en tevreden?	189
Zinvol maar onprettig?.....	189
Top tien van de meest nutteloze banen.....	190
Conclusie	192

9.

Waarom zijn we niet gelukkig?

193

OORZAKEN VAN WERKONGELUK

Onverschillige krachten	194
Hedendaagse bronnen van werkverdriet.....	194
Actie!	195
Overleven.....	195
Onvrijheid	196
Winners en losers	197
Efficiëntie, werkdruk en stress.....	197
Permanente digitale prikkels	198
Specialisatie, vervreemding en bullshit	198
Processen en administratie.....	199
Onmisbare beroepen	200
Op en neer, op en neer... ..	200
Het staat nooit stil.....	201
Misfits	201
Werk, een ongeschikt domein voor geluk?.....	202

10.

Hoe kunnen we *niet* gelukkiger worden?

205

DE VERSLETEN RECEPTEN VAN DE KLASSIEKE GELUKSLEER

Meer geluk door zelfverbetering	206
Train jezelf gelukkig.....	206
Geluk is voor 50% een individuele keuze	207
Geluksverhoging is een kwestie van bewuste oefening	208
Adviezen voor geluksverhoging.....	208
Wegen naar een gelukkiger leven: geluksinterventies.....	209
Effectiviteit van de klassieke geluksleer.....	211
1 tot 3 cm: het werkt gewoon niet	211
De lelijke aannames van de klassieke leer.....	212
Lui?	212

Ongelukkigmakend	213
Werkgeluk door zelfverbetering (<i>and a little help from the 'chief happiness officer'</i>)	213
Leer de skill werkgeluk!.....	213
Recepten van de geluksindustrie	213
Positief en dankbaar	214
<i>Growth mindset</i>	214
Veerkracht	215
Willekeurige vriendelijkheid.....	215
Werkgeluk als meta-skill.....	215
Geluksinterventies van de chief happiness officer (CHO).....	216
Hogepriesters	216
Geïntegreerd geluksbeleid	217
Veerkrachtbarometer en <i>happyformance</i>	217
Terechte weerstand tegen de CHO	218
Opstand van de 'laggards'	218
In de echte wereld is werkgeluk uitzonderlijk	218
Werkgeluk is een modegril	219
Werkgeluk is een dwangbuis.....	220
<i>Happiness</i> -interventies zijn een goedkoop lapmiddel	221
Werkgeluk is onderdrukking	221
De klassieke geluksleer werkt niet	222
Amper enige hoop	222
Averechtse oplossingen	223
Te optimistisch.....	223
Te pessimistisch	224
Hoop?.....	224

11.

Hoop voor geluksverhoging

225

VOORBIJ DE VERSLETEN DOGMA'S VAN DE KLASIEKE GELUKSLEER

Netelige uitgangspositie	226
Iedereen zoekt werkgeluk – weinigen vinden het	226
Aantal ongelukkigen neemt toe.....	226
De bestaande remedies werken niet	227
Game over?	228
Tips die wel werken	228
Een nieuw model voor geluksverandering.....	228
Beter onderzoek	228
Genen hebben minder invloed.....	229
Het enorme belang van (werk)omstandigheden	230
Landen, crisissen en migratie	230
Een organisatie waarin je op geluk stuit	231
Ook met minder aanleg gelukkig.....	231
Goed nieuws voor werkgevers!	232
Het belang van goede individuele keuzes.....	232
Duurzame geluksverhogingen van meer dan 1 tot 3 cm.....	232
En de reden is... goede keuzes.....	233
Het belang van verwachtingen	234
Meer hoop voor werkgevers en werknemers	234
Het klassieke model op zijn kop: omstandigheden, keuzes en verwachtingen	234
Hoop voor werkgevers.....	235
Hoop voor werkenden	235
Het (nog) onbenutte gelukspotentieel van werk	236
Werk als weergalozes bron van geluk.....	236
Schenker van tevredenheid	237
Goed werk bevredigt basisbehoeftes	237
Potentieel al gerealiseerd?	238
Negatieve gevoelens bedreigen onze tevredenheid	238
Werk als bron van genot	239
Onvervalste genotvolle ontspanning.....	239
Flow door uitdagend werk	239

Gewoon competent bezig zijn (met of zonder bloemen)	241
Het geluk van actief engagement.....	241
Werk als gedroomd speelveld voor aspiratie.....	241
Vraag en aanbod van engagement	242
Het geluk iets zinvol te doen.....	243
Al werkend zin geven aan je leven	243
De behoefte onszelf te verwezenlijken en overstijgen	243
Betekenis voor iedereen die werkt?	244
Hoe verwezenlijken we het gelukspotentieel van werk?	245

12.

Hoe verhoog je werkgeluk in je organisatie? 247

TIPS VOOR ORGANISATIES

Vorbereidende stappen voor een werkgeluksbeleid.....	248
Weet wat je kunt bereiken (en wat niet)	248
Neem ten volle je verantwoordelijkheid voor werkgeluk	249
Als iemand invloed heeft op werkgeluk, dan wel	
organisaties	249
Je hoeft niet voor geluk gestudeerd te hebben om werkgeluk	
te verhogen	250
Werkgeluk hangt af van bekende factoren	251
Maak een fundamentele keuze voor werkgeluk.....	252
Analyseer het werkgeluk in je organisatie.....	252
Welk soort banen?.....	252
Zelfanalyse top-down	253
Zelfanalyse bottom-up	254
Enquêtevragen	255
Resultaten enquêtevragen.....	260
Voorbeeld 1 zelfanalyse: luchtverkeer	261
Voorbeeld 2 zelfanalyse: consultancykantoor	261
Hefbomen voor betere omstandigheden	262
Bepaal wat je te bieden hebt (geluksplafond)	263
Gewoon werkgeluk als plafond?	263
De autotelische kassamedewerker	263

Geen geluksplafond.....	264
Welke voordelen van werkgeluk zoek je?	264
Retentie	264
Creativiteit en productiviteit	265
Werkgeluk is geen <i>quick fix</i> voor problemen.....	265
Langs welke wegen voer je een geluksbeleid?.....	266
Arbeidsovereenkomst.....	266
Jobdesign.....	266
Jobredesign	267
Jobcrafting.....	267
Selectie en aanwerving	267
Cultuur	268
Fysieke omgeving.....	269
De juiste volgorde van elk werkgeluksbeleid	269
Eerst tevreden, dan blij, dan de rest.....	269
Werktevredenheid is het fundament.....	270
Werkplezier is stap twee	270
Engagement en zinvolheid tot slot	271
Geluk op maat.....	271
Paard en kar	272
Hoe zorg je voor werktevredenheid?	273
Doel	273
Checklist van factoren waar werktevredenheid van afhangt.....	273
ISS en ESS	273
De factoren	274
Tips voor werktevredenheid	275
(1) Zorg voor een cultuur van ondersteunende werkrelaties.	275
(2) Maak elke baan interessant.....	278
(3) Vrijwaar en ondersteun het privéleven	280
(4) Voorzie promotiekansen.....	285
(5) Garandeer veilig en gezond werk	286
(6) Schenk mensen zoveel mogelijk baanzekerheid	286
(7) Geef mensen tijd en rust om alles af te krijgen	287
(8) Geef voldoende autonomie	289
(9) Geef een eerlijk en zo hoog mogelijk loon.....	293
(10) Behandel mensen rechtvaardig (gelijkheid, respect en transparantie).....	295

(11) Zorg voor competent en ondersteunend leiderschap	296
(12) Zorg voor een goede match met skills	298
(13) Zorg voor nuttige banen	298
Hoe verhoog je werkplezier?	299
Doel	299
Factoren waar werkplezier van afhangt	300
Tips.....	300
(1) Ondersteun betekenisvolle en aangename menselijke relaties	300
(2) Laat mensen doen waar ze intrinsiek voor gemotiveerd zijn.....	303
(3) Geef en stimuleer erkenning	304
(4) Zorg voor positief management	305
(5) Wees een deugdzame organisatie.....	309
(6) Bouw een aangename omgeving.....	312
(7) Vraag mensen wat ze willen leren	314
(8) Bestrijd bronnen van negatief affect	315
Hoe verhoog je actief engagement?.....	317
Doel	317
Iedereen wil hedonistisch werkgeluk.....	317
Eudemonische types willen meer	317
Werk dus op maat.....	318
Jobdesign & job enrichment (voor eudemonische types).....	318
Factoren waar actief engagement van afhangt	319
Tips voor meer engagement	320
(1) Zet mensen in op hun sterktes	320
(2) Geef vrijheid en verantwoordelijkheid	321
(3) Maak werk uitdagend.....	322
(4) Ontwikkel een zinvolle toekomstvisie voor de organisatie en een betekenisvolle rol van het individu	324
(5) Ondersteun inspirerende menselijke relaties	325
Hoe maak je werk zinvoller?.....	325
Doel	325
Zinvolheid als onderdeel van werkgeluk	325
Niet alle banen zijn overduidelijk zinvol	326
Zinvolheid opkrikken is... zinvol.....	326
Factoren waar zinvolheid van afhangt	327

Tips om werk zinvoller te maken.....	327
(1) Zoek en formuleer je bestaansredenen	327
(2) Geef iedereen zinvol werk	329
(3) Maak de zinvolheid van werk zichtbaar	330
(4) Werf mensen aan die de waarden en maatschappelijke doelen van de organisatie delen	331
Wat je als organisatie voor werkgeluk kunt doen – de essentie	332
De dertig factoren herleid tot drie	332
(1) Intrinsieke motivatie.....	332
(2) Goede werkrelaties	332
(3) Vrijheid.....	333
Buurtzorg als schoolvoorbeeld van werkgeluk	333
Een organisatie van zelfsturende vakmensen	333
Werkgeluk in Buurtzorg.....	334

13.

Hoe verhoog ik mijn werkgeluk?

337

TIPS VOOR WERKENDEN

Realistische en opbouwende tips	338
Wat kun jij doen?	338
Ben je alleen maar tevreden?	338
Heb je te veel stress?.....	338
Wat te doen?	339
Tips voor individuen zijn moeilijk	339
Statistisch advies?.....	339
We hebben niet geleerd te sturen op werkgeluk.....	340
Vrijblijvend advies.....	340
Het is niet jouw schuld	341
Geluk is geen keuze of skill	341
Ongekozen werkgeluk	342
Arbejdsglaede	342
Buurtzorg	343
Juiste verwachtingen	344
Niet te hoog, niet te laag	344

Verwacht niet de maan.....	344
Verwacht niet dat werkgeluk vanzelfsprekend is	345
Weet wat er niet te koop is	345
Vermijd te lage verwachtingen.....	346
Kies werk dat je gelukkig maakt.....	347
Authentieke keuze	347
+ 25%	347
Analogie met huwelijk	348
Een goede ‘fit’	348
Authentieke keuzes zijn zichtbaar in ons brein.....	349
Zelfkennis: hoe staat het met je werkgeluk?	350
Zelfkennis: wat wil ik?	351
Wat mis ik? Wat heb ik over voor een dimensie meer?	351
Voorbeeld 1: van tevredenheid naar plezier/engagement.....	351
Voorbeeld 2: van vreugdeloos engagement naar gewoon werkgeluk	353
Zelfkennis – wie ben ik?	354
Opties.....	354
Zelfonderzoek.....	354
Ikigai.....	355
De 12 van De Botton.....	355
Sterktes zoeken	356
Wat vind jij van waarde?	356
Hoe zet je het om?.....	356
Enkele troostende gedachten voor wie niet te kiezen heeft	357
Afschermen dat privéleven!.....	357
Plezier is voor de meeste mensen privé	357
<i>The top five regrets of the dying</i>	358
Hard werk verstoort je privégeluk	358

14.

Wat betekent corona voor werkgeluk? 361

Blijvende effecten?.....	362
Werktevredenheid	362
Loon en baanzekerheid worden weer belangrijk.....	362
Werk en privé uit evenwicht geslagen.....	363
Gelijke werkomstandigheden onder druk.....	363
Werkplezier	364
Zinvolheid.....	364
Besluit	364

Besluit

Corona als kans voor werkgeluk 366

Bibliografie	372
Bijlage	379
Dankwoord	381

LEESWIJZER: De gedetailleerde inhoudsopgave stelt je in staat snel die stukken terug te vinden die jij het dringendst nodig hebt. Ben je een hr-manager die zijn directie wil overtuigen sterk in te zetten op werkgeluk, lees dan eerst de hoofdstukken 2 en 9 tot 12. Wil je als werknemer meer werkgeluk, begin dan met de hoofdstukken 4, 6 en 13. Ben je een beleidsmaker en wil je weten hoe het gesteld is met werkgeluk – en hoe het beter kan, dan zijn de hoofdstukken 1, 4, 7, 8 en 11 jouw prioriteit. De hoofdstukken 5 en 6 over de definitie van geluk en werkgeluk kun je probleemloos overslaan als je vooral op zoek bent naar tips voor jezelf of voor anderen. Maar je zult het waarom van de tips veel diepgaander begrijpen als je je ten volle verdiept hebt in de vraag wat (werk)geluk precies is.