




FABELS

& FEITEN

OVER (WERK)GELUK



FABELS

& FEITEN

OVER (WERK)GELUK



UITGEVERIJ
KLOOSTERHOF

Uitgeverij: Kloosterhof BV
Napoleonsweg 128A
6086 AJ Neer
www.kloosterhof.nl

Redactie: Liesbeth Rienties
Vormgeving: Annemieke Peeters

1e druk juni 2023

ISBN: 9789078876380
NUR: 807

© Copyright 2023, Kloosterhof Neer BV.

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande toestemming van de uitgever.

Ondanks alle aan de samenstelling van dit boek bestede zorg kan noch de redactie, noch de auteur(s), noch de uitgever aansprakelijkheid aanvaarden voor schade die het gevolg is van enige fout in deze uitgave.

INHOUD

INLEIDING	9
GELUKKIGE LEVENS EN LEVENSGELUK	14
DEEL 1 GELUKSDOELEN 1.0	17
Een goede baan	18
Een hoger salaris	20
Mooie spullen	23
Vaste relaties	24
Een perfect lichaam	26
Goede prestaties	28
DEEL 2 SABOTERENDE GEDACHTEN	31
Denkfout 1. We vertrouwen te veel en te vaak op onze intuïtie	32
Denkfout 2. We kiezen willekeurige referentiepunten en vergelijken opwaarts	35
Denkfout 3. Alles went ... ook goede koffie, een Ferrari en huis op de Bahama's	40
Denkfout 4. We overdrijven als een malle, en hebben dat niet door	41
DEEL 3 STRATEGIEËN OM ONS BREIN OPNIEUW TE BEDRADEN.....	45
DEEL 3A GELUKKIG ZIJN MET DAT WAT IS.....	49
Strategie 1. Dwarsbomen van gewenning	50
Strategie 2. Herijken van referentiepunten	57
DEEL 3B GELUKKIG WORDEN DOOR GELUKSDOELEN 2.0	63
Strategie 3. Herdefiniëren van onze klassieke geluksdoelen	64
Strategie 4. Nieuwe geluksdoelen stellen	72

DEEL 4 WOOP JEZELF NAAR (WERK)GELUK..... 83

Geluksgewoontes ontwikkelen	84
WOOP jezelf naar (werk)geluk	88

DEEL 5 WERK VAN BETEKENIS..... 93

Drie menselijke basisbehoeften: competentie, autonomie en verbinding	94
Vijf organisatiefactoren dragen bij aan betekenisvol werk	96
Houd rekening met de verschillende fasen van gedragsverandering	98
De rol van leiderschap	100

AFSLUITING- TIEN TIPS 105

Tien tips... voor iedereen die meer geluk wil ervaren	107
Tien tips... voor leidinggevenden die welbevinden belangrijk vinden	107
Tien tips... voor organisaties die werkgeluk willen stimuleren	108
Dankwoord	109
Bronnen	111

INLEIDING

Toen Carolien na haar studie bedrijfskunde ging werken, solliciteerde ze op een traineefunctie bij een bank – met nog 500 anderen. Zes sollicitierondes verder werd Carolien aangenomen. Vol trots belde ze haar ouders: “Pap, mam, ik heb een goede baan gevonden.” Haar blijdschap was echter van korte duur. Op dag twee van haar nieuwe werk kreeg Carolien in de gaten dat een traineefunctie bij een bank niet goed bij haar paste. Ze kon er haar talenten niet in kwijt en het werkveld interesseerde haar niet. Drie maanden en vele tranen later, nam ze ontslag. Haar lieve collega’s begrepen er niets van. Hoe kon ze vertrekken uit zo’n eervolle baan met een goed carrièreperspectief? Carolien snapte het zelf ook niet goed. Even later vond ze een nieuwe baan bij een klein organisatieadviesbureau. Het verdiende minder, maar de functie paste beter bij Carolien. Ze werd er gelukkig van. Zo gelukkig dat ze haar hele ziel en zaligheid in haar werk stopte, met een burn-out tot gevolg. Het kostte Carolien drie jaar om daar helemaal bovenop te komen. Ze moest opnieuw leren slapen en haar brein anders bedraden met nieuwe waarden, zoals ‘fouten maken mag’ en ‘een taak voor 90% afronden is goed genoeg’. Het lukte Carolien om duurzaam werkgeluk te realiseren. Tot op de dag van vandaag heeft ze nog steeds min of meer hetzelfde beroep. En dat bevalt haar uitstekend.

Hoe Carolien dit voor elkaar kreeg, lees je in dit boek.