

# SLOW MANAGEMENT

Een andere kijk op organiseren



# Geluk

## ZEVEN MYTHES OVER

# GELUK

Door Onno Hamburger  
en Ad Bergsma

Het streven naar meer geluk op het werk roept automatisch vragen op over de haalbaarheid. Kunnen gelukscoaches waarmaken wat zij beloven? Wie wil streven naar meer voldoening op het werk, doet er goed aan enkele misverstanden over gelukkig werken kort te ontcrachten. Dit gebeurt aan de hand van de volgende zeven mythes.

### MYTHE 1

*Voor gelukkig werken moet alles perfect zijn.*

Sommige mensen hebben het gevoel dat gelukkig werken alle negatieve gevoelens zal wegnemen. Wie dit verwacht, zal teleurgesteld worden. Gelukkig werken houdt in dat de balans naar de positieve kant verschuift, en dat je het gevoel hebt dat je iets doet wat de moeite waard is. Maar zelfs in de gunstigste omstandigheden hebben we soms negatieve gevoelens nodig. Ze geven ons een signaal waar dingen dreigen mis te gaan. Daarnaast helpen negatieve gevoelens om tot (gedrags)veranderingen te komen. Gelukkig werken is echter niet goed mogelijk als het blijft hangen in negatieve gevoelens. Het gevoel van machteloosheid dat hiermee samenhangt, is ziekmakend. De toegenomen uitval door stress, burn-out en overspannenheid van de afgelopen twintig jaar laat zien dat dit een belangrijk probleem is.

### MYTHE 2

*Geluk maakt lui.*

Gelukkige werknemers zijn geen lui genotzoekers, ze zijn juist actiever, meer betrokken en meer resultaatgericht. Uit onderzoek komt naar voren dat gelukkige medewerkers gemiddeld 50 procent meer gemotiveerd zijn, meer dan 100 procent meer betrokken en gemiddeld 30 procent meer resultaat behalen dan ongelukkige medewerkers.

### MYTHE 3

*Geluk is niet te meten.*

Geluk is zoiets persoonlijks, dat kun je helemaal niet meten, wordt vaak beweerd. Onderzoek van de afgelopen dertig jaar laat echter zien dat de mate van geluk van individuen prima te meten is. Mensen kunnen op speciaal ontwikkelde vragenlijsten zelf goed aangeven hoe gelukkig zij zijn. Geluk is daardoor een factor die je goed kunt onderzoeken.

*Wie meer autonomie ervaart,  
voelt zich gelukkiger.*

### MYTHE 4

*Gelukkig werken is hetzelfde als arbeidstevredenheid.*

De termen zijn volle neven van elkaar, maar er is een cruciaal verschil in gebruik. Arbeidstevredenheid wordt vaak in de invloedssfeer van de organisatie getrokken die de voorwaarden moet scheppen, zodat werknemers tevreden zijn. Gelukkig werken houdt in dat de medewerker zelf meer verantwoordelijkheid neemt. Uit onderzoek blijkt dat de samenhang tussen arbeidstevredenheid en productiviteit gering is. Dit in tegenstelling tot gelukkig werken, waarbij de positieve relatie met productiviteit duidelijk aanwezig is.

### MYTHE 5

*Gelukkig werken staat los van je privéleven.*

Gelukkig werken kun je niet los zien van je geluk in je leven als geheel. Aan de negatieve kant zie je dat werkloosheid een negatief effect heeft op het

algemene geluksniveau van mensen. Aan de andere kant zie je dat mensen die gelukkig werken, duidelijk gelukkiger zijn in het algemeen. Het hebben en ervaren van plezier, voldoening en zingeving door werk heeft blijkbaar een duidelijk positief effect op het algemene geluksniveau. En andersom natuurlijk ook.

### MYTHE 6

*Gelukkig werken is alleen iets voor hoger opgeleiden.*

Sommige mensen denken dat nadenken over plezier, voldoening en zingeving in je werk alleen iets is voor hoger opgeleiden. Niets is minder waar. Op ieder opleidingsniveau zie je een vergelijkbaar percentage mensen dat met hart en ziel werkt, terwijl een ander deel alleen werkt voor het geld. Wel blijkt dat specifieke kenmerken van werk van belang zijn. Wie meer autonomie ervaart, voelt zich gelukkiger.

Mensen die leidinggeven of eigen baas zijn, zijn gemiddeld gelukkiger. Je kunt echter ook je autonomie vergroten zonder van baan te verwisselen.

### MYTHE 7

*Gelukkig werken is geen kunst als je leuk werk hebt.*

Het spiegelbeeld van deze mythe is dat je niet gelukkig kunt werken als je vervelend werk hebt. Toch is de werkomgeving niet de belangrijkste bepalende factor voor je geluk. Veel belangrijker is jouw manier van denken en doen. Dit bepaalt plezier, voldoening en zingeving in je werk en leven, onafhankelijk van de specifieke werkomgeving.

Uit het boek *Gelukkig Werken* van Onno Hamburger en Ad Bergsma. Onno Hamburger is senior coach/trainer en oprichter van Gelukkig Werken ([gelukkigwerken.nl](http://gelukkigwerken.nl)). Ad Bergsma werkt bij hogeschool Saxion en is psycholoog en geluksonderzoeker ([grootstegeluk.nl](http://grootstegeluk.nl))