

# **Gelukkig Werken**

Versterk je persoonlijk leiderschap

Onno Hamburger en Ad Bergsma

uitgeverij **boom/nelissen**



Bij aankoop van deze uitgave stelt Uitgeverij Boom Nelissen u gratis de e-bookversie beschikbaar. Wij vinden dat u de inhoud van het boek overal moet kunnen raadplegen, of dat nu op papier is of digitaal, of een combinatie van beide. Net zoals u zelf prettig vindt in gebruik.

U kunt uw gratis e-book ophalen via [www.boomnelissen.nl/gratis\\_e-book](http://www.boomnelissen.nl/gratis_e-book). Hiervoor heeft u de unieke code nodig die u op deze pagina vindt.

# Inhoud

<b>Vooraf</b>	<b>9</b>
<b>Inleiding: Het geluyskompas</b>	<b>11</b>
<b>1 Geluk werkt, werk aan geluk</b>	<b>13</b>
Wat is gelukkig werken?	14
Waarom zou je investeren in meer geluk?	18
Zitten er nadelen aan gelukkig werken?	20
De olifant of de omstandigheden?	23
Zeven mythes over geluk	24
<b>2 Zelfkennis is de sleutel</b>	<b>27</b>
Persoonlijk leider of slachtoffer	29
Actieve acceptatie	30
De grote vijf	33
Neuroticisme	36
Extraversie	46
Openheid	51
Vriendelijkheid	58
Consciëntieusheid	63
Zelf verantwoordelijk	69
<b>3 Tussen talent en passie</b>	<b>71</b>
Herken je kwaliteiten	73
Meer rendement halen uit je kwaliteiten	83
Flow creëren voor jezelf	88
Positieve spiraal	93

<b>4</b>	<b>Werk dat aansluit bij jouw waarden en doelen</b>	<b>95</b>
	Ja, ik wil	98
	Dromen van een waardevolle toekomst	104
<b>5</b>	<b>Wat is voor jou de beste werkplek?</b>	<b>107</b>
	Stap 1: Op zoek naar een positieve werkomgeving	108
	Stap 2: Op zoek naar een functie die bij je past	110
<b>6</b>	<b>Neem je collega's en je baas op sleeptouw</b>	<b>115</b>
	De opbrengst van gelukkig werken voor een individu	116
	Gelukkige teams	118
	Wat levert het op voor jouw organisatie?	121
	Wil jij ook ambassadeur worden?	121
<b>7</b>	<b>Welke valkuilen moet je vermijden?</b>	<b>123</b>
	Laat je niet ontmoedigen	125
	Valkuil 1. Je bent te negatief over negativiteit	126
	Valkuil 2. Je versterkt je innerlijke criticus	130
	Valkuil 3. Je loopt jezelf emotioneel voorbij	133
	Valkuil 4. Je geeft je passie te veel ruimte	135
	Valkuil 5. Je loopt te ver voor de troepen uit	137
	Valkuil 6. Je optimisme ontnemt je het zicht op de realiteit	139
	Valkuil 7. Je verzuurt	140
	Valkuil 8. Je verwacht een rozentuin	142
	Werken is lijden	143
<b>8</b>	<b>Kiezen doet pijn</b>	<b>145</b>
	Optimaal is niet altijd het beste	148
	Complexe keuzes	151
	Besluitvaardig dankzij intuïtie	151
	Effectiviteit door begrenzing	152
<b>9</b>	<b>Houd veranderingen vast</b>	<b>155</b>
	Persoonlijk actieplan Gelukkig Werken	161
	<b>Een gelukkige leefstijl</b>	<b>169</b>
	<b>Dankwoord</b>	<b>171</b>
	<b>Literatuurlijst</b>	<b>173</b>

# Vooraf

*Geluk dat we alleen voor onszelf zoeken, is nergens te vinden.*

Thomas Merton

Dit kleine motto hebben we gekozen om een van de misverstanden over werken aan geluk direct op de eerste pagina aan de kaak te stellen. Geluk maakt mensen altruïstisch en draagt bij aan goed functioneren. Gelukkig werken is een ideaal dat je goed met anderen kunt delen. Hoe prettig de manier van samenwerken kan zijn, is ook gebleken bij de totstandkoming van dit boek. Binnen de voor- en de achterkant hebben de praktijk van het coachen op geluk en de theorie van het geluksonderzoek elkaar gevonden.

Onno Hamburger is psycholoog en is als senior trainer en gelukscoach verbonden aan Van Harte & Lingsma. De laatste jaren heeft hij zich ontwikkeld tot landelijk expert op het gebied van geluk in het werk. Hij struint al tien jaar wetenschappelijke publicaties af op zoek naar inzichten die bruikbaar zijn in zijn dagelijkse praktijk als gelukscoach. Voor 'Hart en Ziel' van *de Volkskrant* maakte hij het e-coachingstraject Duurzaam Geluk. Met meer dan 3500 deelnemers is dit een van de populairste trajecten geweest van het katern.

Ad Bergsma las deels dezelfde boeken en papers, maar deed dat veel meer vanuit de theorie. Voor het *Journal of Happiness Studies* deed hij bijvoorbeeld onderzoek naar de effectiviteit van zelfhulp. Hij is gepromoveerd op het onderwerp geluk aan de Erasmus Universiteit onder leiding van geluksprofessor Ruut Veenhoven. Daarnaast is hij een gerenommeerd wetenschapsjournalist. Hij schreef eerder bijvoorbeeld *Emoties en kwaliteit van bestaan* en *En ze leefden nog lang, gevaarlijk en gelukkig*. Voor 'Hart en Ziel' van *de Volkskrant* maakte hij onder meer het traject Levenskunst(jes).

We hebben ervoor gekozen om het boek in de ik-vorm te schrijven. Hier zijn twee redenen voor. In de eerste plaats staat de praktijk van het werken aan geluk centraal en juist op dit gebied hebben we het meest geleund op de deskundigheid van Onno. De tweede reden is dat er eigenlijk geen betere illustratie van de besproken theorieën is dan de loopbaan van Onno zelf. Hij heeft wezenlijke vooruitgang geboekt in zijn zoektocht naar plezierig en betekenisvol werken, maar heeft ook ondervonden dat kiezen soms pijn doet. Zijn verhaal biedt een uitgelezen mogelijkheid om de balans te bewaren tussen enthousiasme en realisme. Want het doel van dit boek is niet de lezer kortdurend te laten genieten van een fijne dagdroom, maar in plaats daarvan een pad te wijzen dat voert naar meer voldoening in het werk.

## Inleiding: Het geluyskompas

*'Ik sliiep en droomde dat het leven vreugde was  
Ik ontwaakte en zag: het leven is plicht  
Ik werkte en zie: de plicht is vreugde.'*  
Rabindranath Tagor

Deze drie lichte zinnnetjes dragen niet alleen een hoopvolle belofte in zich, maar vatten ook de grote trend op het gebied van werken samen. Voor de meesten van ons is werken geen slijtageslag meer waarbij we primair behoefte hebben aan bescherming tegen gevaren. Niet onze spierkracht wordt op de proef gesteld, maar onze mentale veerkracht. Werk is een belangrijk levensdomein geworden waarbinnen we ons willen ontwikkelen, zodat we ons prettig voelen en belangrijke doelen realiseren.

Bedrijfsartsen krijgen daardoor steeds minder vaak het verzoek 'Bescherm me tegen mijn werk, want anders verlies ik mijn gezondheid'. In plaats daarvan wordt om advies gevraagd over het beter hanteren van werkdruk, zodat mensen gezond kunnen blijven werken en voldoende energie overhouden. Werknemers met chronische ziekten of ouderdomsklachten vragen hoe ze ondanks hun klachten kunnen blijven functioneren. Werken is van een zware plicht uitgegroeid tot een activiteit die kleur en betekenis geeft aan het leven. Je voelt je niet gezond als je niet kan werken.

De verschuiving in de betekenis van werk geeft aan dat er meer ruimte is ontstaan om het werken te verbinden aan woorden als leuk, zinvol, betekenisvol en zelfs gelukkig. Dit is een enorme vooruitgang, maar geen onverdeelde zegen. De andere kant van de medaille is dat we steeds meer afhankelijk zijn geworden van de grillen van de markt en te maken krijgen met afkalvende zekerheden en voortdurende reorganisaties.

Werken draagt aan de ene kant de belofte in zich van een diepere bevrediging, en doet aan de andere kant een steeds groter beroep op je persoonlijk leiderschap. Je moet je eigen gebruiksaanwijzing goed kennen en handig genoeg zijn om ervoor te zorgen dat je zo veel mogelijk in situaties terecht komt waar je tot je recht komt. Je hebt met andere woorden een persoonlijk kompas nodig dat je helpt te bepalen of je al dan niet de goede richting uitgaat. Dit boek wil je helpen een dergelijk instrument te ontwikkelen en de hier beschreven methode draagt de naam ‘Het geluyskompas’. Geluk is niet alleen de richting waar we naar streven, maar de letters van het woord kompas staan ook voor de belangrijkste bestanddelen van de methode.

- **Keuzes maken** (hoofdstuk 1 en 2). Laat jij je leiden door je omgeving of kies je voor persoonlijk leiderschap?
- **Ontdek jezelf** (hoofdstuk 2) en ken je eigen persoonlijkheid.
- **Maak gebruik van je kwaliteiten** (hoofdstuk 3) en zie het verschil tussen echte en onechte kwaliteiten.
- **Pauzeer voor bezinning** (hoofdstuk 4 en 5), zodat je een beeld kan ontwikkelen van jouw waarden, doelen en ideale werkplek.
- **Ambassadeur van gelukkig werken en Alert op valkuilen** (hoofdstuk 6 en 7).
- **SMART-actieplan** (hoofdstuk 9).

Nu zijn deze woorden gemakkelijk genoeg te onthouden. Realiseer je echter dat de ontwikkeling richting gelukkig werken niet altijd eenvoudig in de praktijk te brengen is. Zelfkennis op zich is al een groot thema en je hebt veel levenservaring en goede wil nodig om dit op te doen. Voor dit boek kunnen we de slogan van de Belastingdienst omdraaien: makkelijker kunnen we het niet voor je maken, wel leuker.

Behalve de hoofdstukken die de kern van de methode beschrijven, is er nog een inleidend hoofdstuk dat beschrijft wat we bedoelen met gelukkig werken. Verder biedt hoofdstuk 8 een aantal handreikingen bij het maken van keuzes op weg naar gelukkig werken. Het negende en laatste hoofdstuk staat stil bij de vraag hoe je veranderingen vasthoudt en hoe je met het geluyskompas kan sturen naar je zelfgekozen bestemming.



# 1 Geluk werkt, werk aan geluk

Hoe rijk, beroemd of succesvol je ook bent, het beschermt je niet tegen het gevoel van 'Is dit alles?' Deze oude les leerde ik toen ik kort na mijn afstuderen werd verlost van mijn eerste baantje als onderzoeker. Ik wilde toen graag en veel, maar zat vast in een saai glazen kantoor ergens in Amstelveen. Het was een klein wonder toen een ander bedrijf mij de vraag stelde of ik het niet leuk zou vinden om als HRM-consultant op Aruba te gaan werken. Toen ik bekomen was van mijn verbazing heb ik direct 'JA!' gezegd. Een groots en meeslepend leven leek in mijn schoot geworpen. Het goede salaris en de geweldige vooruitzichten kreeg ik op de koop toe.

De eerste stappen op het prachtige eiland Aruba versterkten mijn idee dat niets meer mis kon gaan. Samen met mijn toenmalige vriendin betrok ik een schitterende villa die uitkeek over een koraalrif. Ik hoefde mijn tuin maar uit te stappen en stond op een hagelwit zandstrand. Warme bries door mijn haar, de zee met een kleur waarvan je dacht dat die voor reclamedoelinden was uitgevonden en een surfplank in de tuin, beter kon ik mij niet wensen. Wat zou iemand nog meer kunnen willen?

Er was slechts één klein probleempje. Het werk was minder leuk dan het uitzicht vanaf mijn ontbijttafel. Ik bracht mijn tijd op Aruba voornamelijk door achter een beeldscherm. Soms kon ik even uit mijn cocon breken om iemand te interviewen, maar gelijk daarna moest ik weer terug naar binnen om een nieuw rapport te schrijven. Dat past eigenlijk niet zo bij mij en dat was een van de redenen dat het voor mij net was of ik nog steeds in de kantoorruimte in Amstelveen zat. Daarnaast vond ik het op Aruba moeilijk een echte klik te krijgen met mijn collega's. Er was weinig enthousiasme en positiviteit op de werkvloer. Eerder voorzichtigheid en gereserveerdheid.

Mijn kleine werkprobleempje werd al snel even hardnekkig als onbehandelde kiespijn en ik voelde mijzelf een plant die in de verkeerde aarde stond. Alle uiterlijke en gedroomde kenmerken van succes waren aanwezig, maar het begon mij te dagen dat ik volstrekt ongelukkig was in mijn werk.

Niet dat ik hier direct conclusies aan verbond. Als je jezelf hebt wijsgeemaakt dat je het allemaal uitstekend voor elkaar hebt, dan doe je daar niet zomaar afstand van. Ik dacht dat ik het vlekje op mijn paradijs wel even kon wegpoetsen en dat ik de bedrijfscultuur zou kunnen veranderen. Ook hoopte ik dat ik mijn werkzaamheden zo kon omvormen dat ik meer met mensen aan de slag kon. Het resultaat van mijn poetsen was dat de vlek steeds groter werd. Het heeft me uiteindelijk twee jaar worstelen tegen beter weten in gekost voor ik mij kon losmaken van deze droom. Pas toen ik mijn hoofd te vaak had gestoten, accepteerde ik dat mijn invloed op deze omgeving beperkt was. Het daagde mij dat ik iets heel anders moest gaan doen op een minder ideale plek.

Het loslaten van mijn 'droombaan' heeft er na enkele omwegen voor gezorgd dat ik nu werk heb gevonden in minder glamourachtige omstandigheden, maar waarbinnen ik veel beter tot mijn recht kom. Ik heb me binnen het gerenommeerde coachings- en trainingsbureau Van Harte & Lingsma in Oegstgeest gespecialiseerd in het coachen van mensen en coaches op het gebied van gelukkig werken. Ik kan dan ook met verwondering terugkijken op de eerste stappen in mijn carrière. Wat duurde het lang voor ik helder kreeg waar mijn probleem lag, wat voor opties er openstonden en wat ik uiteindelijk moest doen.

Dit boek heeft tot doel lezers te helpen sneller zicht te krijgen op hun werksituatie en te laten inzien op welke manieren zij kunnen werken aan meer geluk op de werkvloer. Ik maak daarbij gebruik van alle (wetenschappelijke) inzichten die ik de afgelopen twaalf jaar heb verzameld. Dit boek kan fungeren als een groeiversneller.

## Wat is gelukkig werken?

Laten we beginnen met de vraag wat we bedoelen met gelukkig werken. We bedoelen niet dat je elke maandagmorgen al in je bed ligt te woelen totdat de wekker aangeeft