

# **Dank Boek**

## Hoe dit Dankboek jou kan helpen

Dit Dankboek is van jou en gaat over jou. Om het te gebruiken, eerst iets over mij.

Als ik vroeger een toespraak gaf, begonnen mijn handen te trillen. Een toast voor familie bij een kerstdiner? De wijn klotste al bij de eerste woorden over de rand van mijn glas.

Dat was nooit een groot probleem, tot ik voor mijn werk presentaties moest geven. Na mijn eerste speech gaf mijn toenmalige baas mij, heel subtiel, een boek over spreken in het openbaar.<sup>1</sup> Omdat ik iemand wilde zijn die goed kon spreken én mijn baan wilde houden, las ik het boek twee keer achter elkaar. Vervolgens accepteerde ik elke uitnodiging om ergens te komen praten. Na een paar maanden oefenen stopten mijn handen met trillen.

Nog steeds heb ik liever geen briefje of microfoon vast, maar door de tips uit het zelfhulpboek van mijn baas en het vele oefenen was ik diegene geworden die ik wilde zijn: iemand die mensen mee kon nemen in een speech.

Toen dacht ik: wat kan ik nog meer aan mezelf verbeteren? Het was het begin van een jarenlange liefde voor efficiënter en beter leren werken. Ik las talloze zelfhulpboeken en -blogs. Ik begon er een rubriek over op de journalistieke site *De Correspondent* en schreef stukken over opruimen, timemanagement, to-dolijsten en productiviteitsapps.

Na verloop van tijd begon er iets te knagen. Het leek alsof mezelf verbeteren een doel op zich was geworden. Alle tijd die

ik won door efficiënter te werken, ging op aan extra werk. Met als gevolg dat ik steeds vermoeider raakte. Thuis was ik afwezig, op het werk een chagrijn. Mijn schouders stonden constant onder hoogspanning, ik had vaak hoofdpijn. Wat heb je eraan, vroeg ik me af, als je supersnel mailtjes kan beantwoorden, maar je je er helemaal niet goed bij voelt? Ik was altijd ontevreden en moe. Ik was een productiviteitsmachine geworden.

Veel meer mensen hebben dit gevoel. Nog erger: meer dan een miljoen Nederlanders kampen met burn-outverschijnselen.<sup>2</sup> Ze zijn oververmoeid, slapen slecht, hebben hoofdpijn en stress. Ze hebben het gevoel geen betekenisvol werk meer te kunnen leveren en zijn emotioneel uitgeput. Als ze 's ochtends opstaan, zijn ze alweer moe van alle berichten op hun telefoon.

En zo kom ik bij jou. Misschien ben jij wel een van die mensen? Misschien heb je ook het gevoel dat je altijd onder druk staat om te presteren?

## **De prestatimaatschappij**

In zijn essay *De vermoeide samenleving* beschrijft de Koreaans-Duitse filosoof Byung-Chul Han hoe we op dit punt zijn gekomen. In de vorige eeuw is onze houding ten opzichte van werk veranderd, schrijft hij. Vroeger bepaalde de baas wat we moesten doen, daarna gingen we naar huis om te rusten. Werk zagen we puur als een inkomstenbron, we leefden namelijk in de 'commandomaatschappij'.

Nu leven we in de 'prestatimaatschappij', leggen we onszelf het werk op en zijn we er nooit klaar mee. We zijn de ondernemer van onze ik, schrijft Han, 'geen ondergeschikten meer maar *high potentials*.' Of we nu in de bouw, zorg, financiële sec-

tor of het onderwijs werken: overal streven we naar het perfecte cv.

En dus voelen we altijd de druk om nog beter te presteren, nog eerder dan anderen te beginnen met werken én nog langer door te gaan. Door onze smartphones zijn we ook buiten werktijd bereikbaar: wie om elf uur 's avonds nog een belangrijke mail verstuurt, is een held. Op de vraag 'hoe het gaat', kunnen we ons geen ander antwoord dan 'druk' voorstellen. Alleen de gedachte al, dat we dan 'rustig' zouden zeggen – doen we er dan nog wel toe? In de prestatie maatschappij is hard werken een doel op zich geworden.

Ook in ons privéleven staan we bloot aan torenhoge verwachtingen. We moeten gezond en lekker eten op tafel zetten, veel sporten, alle juiste series kijken, vrijwilliger zijn op de sportclub van onze kinderen én vaak op originele reizen. Iedereen moet het meeste uit het leven halen. Dat laten we via sociale media aan elkaar weten, door daar de beste versie van ons leven te tonen. Maar mensen die veel tijd op Facebook doorbrengen, zijn ontevredener over hun leven en daardoor ongelukkiger.<sup>3</sup> Ook buiten ons werk lijden we aan constante prestatiedruk en moeten we succesvol zijn.

Terwijl het behalen van succes weinig invloed heeft op ons geluksgevoel. We krijgen een korte kick en daarna willen we weer meer. We denken altijd aan wat er morgen beter kan, zonder van vandaag te genieten. Dat komt doordat mensen snel wennen aan nieuwe situaties.

In een bekend onderzoek werden mensen die net de loterij hadden gewonnen én mensen die net invalide waren geraakt naar hun geluk gevraagd. In het begin was de eerste groep gelukkiger dan voorheen en de tweede ongelukkiger. Maar na een paar maanden waren zowel de loterijwinnaars als de invaliden

terug op hun oorspronkelijke geluksniveau.<sup>4</sup> We wennen dus aan gebeurtenissen.

Willen we echt gelukkiger worden, dan moeten we niet naar gebeurtenissen kijken, maar naar hoe we het leven *ervaren*.

## **Eén grote wedstrijd**

In de prestatie maatschappij ervaren we het leven als één grote wedstrijd. We streven naar succes en meten onze beloningen af aan anderen. We willen méér macht dan onze collega's, méér aanzien dan onze burens en méér Instagramvolgers dan onze vrienden.

Ik trap zelf ook geregeld in die val. Zo zette ik boven een artikel over concentratie de volgende titel: 'Wie zich leert concentreren, heeft direct een voorsprong op anderen.' Auw. Als we voorsprong op anderen belangrijk vinden, gaat er iets mis. Die wedstrijd kunnen we namelijk niet winnen. Er is altijd wel iemand die het beter voor elkaar lijkt te hebben. Een amateurvoetballer is jaloers op een voetballer uit de Eredivisie, want die verdient er geld mee. Die voetballer in de Eredivisie kijkt met een schuin oog naar iemand uit een betere competitie, zoals de Spaanse. Die voetballer in Spanje is ook weer ontevreden, omdat hij niet zo goed is als de beste voetballer ter wereld, Lionel Messi. En Messi? Nee, die is weer jaloers op Cristiano Ronaldo, want die wint meer prijzen. Ronaldo dan? Ook ontevreden. Want het publiek vindt Messi altijd het grotere talent. En zo kan ik nog wel even doorgaan. Omdat er altijd iemand is die het beter voor elkaar lijkt te hebben, zullen we nooit een punt bereiken waarop we tevreden zijn met wat we hebben. Hoe succesvol ook, er is altijd wel iemand om jaloers op te zijn.

Er gaat nog iets mis. Als het leven één grote wedstrijd is, zien we anderen óf als concurrenten die verslagen moeten worden, óf als hulpmiddelen om zelf hogerop te komen (zoals de manager die ons een promotie kan geven, of een vriendin die een interessant netwerk heeft). Deze houding maakt ons blind voor hoe we anderen kunnen helpen. Dat is zonde, want daar krijgen we een kille maatschappij van. En het is ook ironisch, want als we érgens gelukkig van worden, dan is het van andere mensen helpen.

Combineer dus de vermoeidheid van het harde werken met de lege belofte van succes en je hebt het recept voor burn-outs. Geen wonder dat zoveel Nederlanders deze wedstrijd niet volhouden.

Onder wie ik. Hoewel ik alles had waar ik vroeger van droomde – een liefdevol gezin, een fijn huis, veel vrienden en spannend werk – was ik nog altijd bezig met wat er beter kon, wat voor spectaculairs er nog te beleven viel en of ik succesvoller was dan anderen. Daardoor vergat ik te genieten van wat ik al had. Wat kon ik hieraan doen?

## **Dagelijkse voldoening**

Uiteraard wendde ik me voor het antwoord weer tot de zelfhulp. Van gedragswetenschappers, neurologen, psychologen en ervaringsdeskundigen leerde ik dat streven naar beloningen als succes en rijkdom ons inderdaad niet gelukkig maakt. We kunnen veel beter streven naar iets wat ik denk ik het beste ‘dagelijkse voldoening’ kan noemen.

Wat is dagelijkse voldoening? Het ervaren van geluk door de *betekenis* van de dingen die we dagelijks doen. En dus niet door

de *beloning* die ze eventueel kunnen opleveren. Dan zijn we intrinsiek gemotiveerd, en hoeven we ons niet aan anderen af te meten. Om even terug te gaan naar die voetballers: we voetballen dan om het plezier van het spel, in plaats van het winnen van de competitie. Die houding leidt tot veel meer plezier en een beter gevoel over onszelf.<sup>5</sup>

Uit de boeken en studies die ik las, haalde ik vier toepasbare strategieën voor het vinden van deze dagelijkse voldoening. Natuurlijk, ieders leven is anders, dus ik kan niet één recept geven dat voor iedereen werkt. Maar met de strategieën hoop ik duidelijk te maken wat de belangrijkste voorwaarden voor dagelijkse voldoening zijn en hoe je die kunt creëren in je leven. Dit zijn ze:

1. **Je werk, hobby's en projecten zien als oefenen.** Als je alleen maar denkt aan het resultaat van je werk of hobby, haal je er minder plezier uit. Want we worden gelukkig van oefenen en van het verkrijgen van inzicht in hoe we ergens beter in kunnen worden. Ironisch genoeg vergroot oefenen ook nog de kans dat je je doel bereikt.
2. **Ruimte maken voor flow en rust in je leven.** Flow is een staat van opperste concentratie waar we als mensen heel veel geluk door ervaren. Het wordt steeds zeldzamer, omdat we elkaar continu afleiden met een stroom aan appjes, mailtjes, bilateraaltjes en vergaderingen. Je kunt je aan de collectieve bezigheidstherapie onttrekken en de kans op flow zo groot mogelijk maken. Daar win je ook tijd mee, die je aan uitrusten kunt besteden.
3. **Je leren richten op anderen.** Alles in de prestatie maatschappij draait om de BV Ik. Dat is zonde, want mensen zijn sociale wezens en doen er verstandig aan zich om elkaar te bekommeren en in elkaar te investeren. Niet alleen steunen

we elkaar dan, we halen zelf ook voldoening uit het helpen van anderen.

4. **Actief oefenen in dankbaar zijn.** ‘Alle mensen die ik interviewde en die hun leven of zichzelf gelukkig noemden, gaven – zonder uitzondering – aan dat ze actief dankbaarheid beoefenden, en schreven het daaraan toe dat ze zo gelukkig waren.’ Aldus de Amerikaanse wetenschapper en zelfhulp-auteur Brené Brown. Veel studies bevestigen haar bevindingen. We vergeten vaak dankbaar te zijn, dus moet je dankbaarheid actief beoefenen.

Dit zijn geen tips die je in één keer toepast. Het zijn eerder tips die je kunt vergelijken met het schoonmaken van je huis. Dat doe je niet één keer, maar moet je onderhouden.

Vroeger had ik dat niet door. Dan las ik een zelfhulpboek, knikte driftig ja, nam me voor álles anders te gaan doen – en vergat dat na een week weer. Met dit Dankboek wil ik voorkomen dat jou hetzelfde overkomt.

Daarom is het tweede gedeelte van dit boek in te vullen door jou. Op die bladzijden kun je een halfjaar bijhouden waar je elke dag dankbaar voor bent. Van dat dagelijkse ritueel word je volgens verschillende studies vriendelijker, empathischer, optimistischer en tevredener met je leven. Best de moeite, die paar minuten per dag!

Daarnaast is er op elke bladzijde ruimte om andere gedachten op te schrijven. Zo kun je bijvoorbeeld bijhouden welke stappen je gezet hebt om meer dagelijkse voldoening te ervaren of hoe je je voelt.



## Daad van verzet

Ik hoop dat je door dit Dankboek dagelijkse voldoening vindt. Dat het je vaker lukt om te denken aan wat je allemaal al hebt en hoe fijn dat is. Dat je meer plezier haalt uit je werk en er niet aan ten onder gaat. Dat je een betere balans vindt tussen inspanning en ontspanning.

Ik heb zelf veel gehad aan de strategieën die ik beschrijf. Natuurlijk gaat het mij niet elke dag even goed af, of val ik soms een week terug in oude gewoontes. Maar over het algemeen lukt het me vaker om me bewust te zijn van wat er nú gebeurt en daar geluk uit te halen.

Als ik ergens op moet wachten, vul ik dat onverwachte rustmoment niet op met het checken van nieuwe likes op sociale media. Als ik op het werk een dipje ervaar, maak ik een korte wandeling. Thuis richt ik me op het samenzijn met mijn gezin en komt het niet meer in me op mails te checken en daarmee alle werkdoSSIERS in mijn hoofd te openen. Elke avond voor het slapengaan schrijf ik op hoe dankbaar ik daarvoor ben.

Ik hoop ook dat je andere mensen met je nieuwe gewoonte aansteekt. Laten we ons niet neerleggen bij die prestatie maatschappij. Laten we er alles aan doen die te veranderen. Overal – van de werkvloer tot aan de sportclub – maken we prestaties meetbaar. Dat begint al voor je geboorte. Zo kwam eind 2015 in het nieuws dat de grootste spermabank van Groot-Brittannië alleen zaad accepteerde van mannen die ‘geen neurologische ziektes’ hadden die nadelig uit kunnen pakken in de prestatie maatschappij, zoals dyslexie en adhd.<sup>6</sup> Stel je voor dat we de schoonheid van Pablo Picasso’s schilderijen, John Lennons liedjes of de boeken van Agatha Christie hadden moeten missen (alle drie dyslectici). De invloed van de prestatie maatschappij reikt ook tot in

scholen. In hun urgente boek *Vrede kun je leren* stellen schrijver David Van Reybrouck en psycholoog Thomas d'Ansembourg dat de aangeleerde competitiedrift ervoor kan zorgen dat we onze kinderen niet meer leren samenwerken en conflicten oplossen.

Want daar gaat het om: als we alleen voor onszelf een betere situatie creëren, zijn er nog steeds talloze anderen die de werkdruk niet aankunnen. Denk alleen al aan die vrienden en familieleden die tobben met te hoge verwachtingen. Alleen samen kunnen we ons effectief verzetten tegen de prestatie-maatschappij.

Daarvan kwam ik laatst een mooi voorbeeld tegen. Een therapeut schreef dat hij zijn overwerkte patiënten niet meer vertelde dat hun oververmoeidheid alleen aan henzelf ligt. 'Het is ook een maatschappelijk probleem,' stelde hij. Daarom bespreekt die psychotherapeut niet alleen hoe zijn patiënten zelf beter met werkdruk kunnen omgaan, maar vertelt hij ook hoe ze kunnen protesteren tegen de hoge werkdruk. Zo wist een van hen een groep collega's achter zich te scharen om hun manager ervan te overtuigen dat het constante overwerken moest stoppen. Van individuele slachtoffers van de prestatie-maatschappij veranderden ze in actievoerders die voor zichzelf én voor elkaar opkwamen.<sup>7</sup>

Gedrag is besmettelijk. Als we ons tegen de prestatie-maatschappij verzetten, steken we andere mensen aan dat ook te doen. Als we ruimte creëren voor concentratie en empathie, en als we stoppen onze status te ontlenen aan hoe druk we zijn, dan volgen anderen ons voorbeeld. Als we erover praten dat we niet ook 's avonds nog bereikbaar willen zijn omdat we anders niet uitrusten, zetten we collega's aan het denken.

Zo helpen we elkaar. En vinden we voldoening. In dit Dankboek hoop ik je daar de strategieën voor te geven.