



Uitblinken ... in geluk!

SANDRA MINNEE

Hoe kunnen we blinken als een ster? Hoe worden we gelukkig en wat kunnen we onze cliënten daarin meegeven? Sandra Minnee schrijft over drie geluksprincipes die ons kunnen helpen op zowel persoonlijk als organisatieniveau.

Uitblinken ... doet me denken aan blinken... to blink... met je ogen knipperen... Je knippert en er is alweer een jaar voorbij. Een jaar waarin cliënten steeds vaker tegen mij zeiden: 'Ik ben succesvol, op het werk gaat het heel goed... maar hoe word ik nu gelukkig?'

Uitblinken... 'goed' zijn, je kop boven het maaiveld steken, het is dé manier om carrière te maken. Veel van onze cliënten zijn succesvol, en willen hun coachdoelstellingen bereiken om nog succesvoller te worden. En dat in een hectiek van de dag die meer waan heeft dan ooit. Meer werk wordt gedaan door minder fte's, die 's avonds bij de tv de laptop op schoot nemen ('Nee, ik ga niet werken, alleen even dit mailtje!') en 24/7 bereikbaar zijn voor mail en sms op hun telefoon.

Uitblinken... roofofbouw plegen? Hoeveel cliënten hebben een burn-out of scheren vlak langs die afgrond? Meer dan we allemaal zouden willen. Want het knaagt, deze structurele overbelasting.

'Is dit het dan,' wordt er 's nachts onder het dekbed gewoeld, 'is dit wat ik wou?' 'Niet zeuren, dit hoort er nu eenmaal bij', helpt de innerlijke criticus een handje, 'de volgende reorganisatieronde moet nog komen, weet je nog?'

Hersenonderzoek geeft drie wegen die iedereen kan bewandelen om zich gelukkig(er) te voelen.

Uitblinken... hoeveel daarvan wordt ingegeven door angst? De angst om niet goed genoeg te zijn, de angst om niet gezien te worden? Werken vanuit angst kost energie. Uitblinken is fantastisch... als het moeiteloos gebeurt, als vanzelf, omdat je in de flow van je talent zit, in de stroom van je energie, als je kunt werken vanuit je BreinStijl¹ en gewaardeerd wordt om wat jij natuurlijkerwijze inbrengt in je team. Dan is uitblinken stralen als een ster, die vanzelf oplaadt en tegelijkertijd anderen in het licht zet.

Hoe kunnen we blinken als een ster? Hoe worden we gelukkig en wat kunnen we onze cliënten daarin meegeven? Het is de moeite waard ons hierin te verdiepen, want geluk snijdt aan twee kanten: gelukkige werknemers voelen zich prettiger, gezonder en energiekeer en zijn daardoor productiever in hun werk.

In coaching kunnen we de coachvraag naar geluk op verschillende manieren aanvlagen. Het ligt voor de hand dat we de 'stemmen van de innerlijke criticus' onderzoeken, hun oorsprong verkennen en laten verwerken, en hun gedateerde uitwerking ontmantelen. We gaan samen met de cliënt op zoek naar beperkende overtuigingen die het zich gelukkig voelen in de weg staan, ontdoen die van hun greep, en vervangen ze door helpende. Aan de positieve kant vragen we de cliënt zijn bronnen van energie en geluk in kaart te brengen en creatieve strategieën te verzamelen om te 'herbronnen'.

Drie wegen naar geluk

Hersenonderzoek geeft een 'shortcut': drie algemene, maar effectieve tips om uit te blinken in geluk: drie wegen die iedereen kan bewandelen om zich gelukkig(er) te voelen:

1 Vertrouwenwekkende verbindingen aangaan met anderen
Hierbij speelt empathie een grote rol. Als je je inleeft in anderen maak je het hormoon oxytocine aan. Oxytocine helpt ons te bepalen wie we kunnen vertrouwen en geeft een gevoel van verbondenheid. Dit is voor mensen de belangrijkste factor die bijdraagt aan hun geluk.

In mijn praktijk ontmoet ik regelmatig zeer succesvolle managers die zich alleen voelen. Soms is het vele werken hier de oorzaak van: ze maken weinig tijd voor hun persoonlijke relatie(s). Dan gaat het werk een sociale functie vervullen en kan de teleurstelling groot zijn als collega's toch niet die vrienden blijken die zij dachten dat ze waren. Succesvolle cliënten kunnen zich ook eenzaam voelen in hun werk vanwege de competitieve – en juist weinig empathische – wijze waarop veel mensen denken te moeten functioneren om uit te blinken in hun organisatie: 'It's lonely at the top.' Eenzaam maakt niet gelukkig, en als we gelukkige werknemers willen, zullen werkgevers inlevingsvermogen moeten waarderen. Als coach zullen we dit moeten helpen ontwikkelen.

2 Mediteren, of in elk geval elke dag 5-15 minuten stilzitten
Regelmatig stil zijn of mediteren brengt het brein in een staat van verlaagd bewustzijn, gekenmerkt door hersengolven met een lagere frequentie dan ons dagbewustzijn, alfa golven genaamd. Deze brengen een ontspannen lichaamsgevoel en een alerte, vredige mentale toestand met zich mee. Diepere meditatie gaat gepaard met theta golven, nog lagere frequenties, die zuivere gelukservaringen kunnen creëren.

Ik vraag mijn cliënten om gedurende het gehele coachtraject elke dag ten minste vijf minuten stil te zitten, zonder muziek of gesprekken om hen heen. Langer mag altijd! In die stilte is het prima als er gedachten komen, als je die ook maar weer laat gaan. Ik vraag hen om zich naar binnen te richten en in het begin van het traject om zich te focussen op zichzelf: 'Hoe voel ik me, hoe gaat het met mij, waar heb ik behoefte aan?' Na afloop van de vijf minuten of meer kunnen ze hun ervaringen noteren in een dagboek. Dit herstelt het contact met zichzelf, dat in de waan van de dag snel verloren gaat.

Verbondenheid met wat werkelijk belangrijk is, geeft een diep gevoel van geluk.

Hoewel niet iedereen de tijd (!) en vooral de rust vindt om dagelijks even stil te zijn, gaan veel cliënten uitzien naar hun vijf minuten 'checking-in met mijzelf'. Ze merken dat ze vaak langer blijven zitten en er meer rust in hun hoofd komt. In het werk ervaren ze dat ze zich beter kunnen concentreren en zich minder snel uit hun evenwicht laten brengen. Verderop in het coachtraject kunnen ze de innerlijke focus ongericht laten, zonder specifieke vragen te stellen, en krijgt het onbewuste een kans om zich te laten horen. Hiermee ontstaat een diepere verbinding met het Zelf en de belangrijke vragen en thema's in ieders leven. Verbondenheid met wat werkelijk belangrijk is, geeft een diep gevoel van geluk.

Ga je dieper in meditatie, dan neemt het brein ook theta golven aan, een staat van verder verlaagd bewustzijn waarin ervaringen van heelheid, verbondenheid en universele liefde voelbaar worden. Hier kunnen diepe en pure gelukservaringen optreden. Dit geeft cliënten de bevrijdende ervaring dat ze niets anders nodig hebben om gelukkig te zijn dan zichzelf.

3 De geluksspier trainen, oftewel de hersenen herprogrammeren door bewuste oefening

Onderzoek toont aan dat emoties zowel vooraf kunnen gaan aan gedrag als erop volgen. Dit laatste helpt ons in onze zoektocht naar geluk. Als wij vrolijk en gelukkig zijn, lachen we veel. Het brein heeft geleerd dat lachen en gelukkig zijn een combinatie vormen. Dit werkt ook omgekeerd: als we ons gezicht in een glimlach trekken, ook al zijn we niet vrolijk, registreert het brein deze spiercombinatie als een positieve ervaring en reageert door serotonine af te scheiden, een hormoon dat ons een gelukkig gevoel geeft. Hetzelfde geldt voor het ophalen van positieve herinneringen of het kijken naar vakantiefoto's en grappige filmpjes op internet. Dit kunnen we afdoen als een ordinaire pavlovreactie, en dat is precies wat het is ... en het werkt! Ook in bijvoorbeeld Huna, een traditionele Hawaïaanse healingpraktijk, laat men mensen ritueel afscheid nemen van wat hen stoort en spoort men hen aan zich te (blijven) richten op wat hen gelukkig maakt.

Geluk op organisatieniveau

Er zijn nog andere manieren om het geluksgevoel te vergroten, en alles wat elk individu hierin doet, is waardevol. Maar we moeten niet vergeten dat we deel uitmaken van een systeem. Het zou werknemers en werkgevers en onze hele samenleving helpen als we de geluksprincipes ook op organisatieniveau toepasten. Ik denk daarbij aan de volgende veranderingen:

1 *Maak empathie tot een gewaardeerde management-vaardigheid*

Hiermee zal ook een verschuiving optreden van ik-gerichtheid naar wij-gerichtheid. Empathie brengt de ander immers onvoorwaardelijk in beeld. Een grotere wij-gerichtheid brengt een groter team- en 'organisatie-als-geheel'-gevoel met zich mee. Het zal andere beloningsstructuren in het leven roepen, die het groepsresultaat belonen en niet het individuele resultaat.

In de verdienmodellen van de nieuwe economie komen we dit soort principes al tegen: *likes*, aanbeveling door vrienden, gratis beschikbaar stellen om door veel mensen gebruikt te worden, de kracht van de groep en het maken van een (eerlijke) ruil, die veelal op gevoelsniveau ligt of een sociaal-emotioneel karakter heeft en niet een (zuiver) financieel.

2 *Creëer en waardeer momenten van stilte en rust, zowel voor individuele werknemers als in teamverband*

Al is het maar vijf minuten per dag of bij het begin van één vergadering per dag! Stilte is net zo noodzakelijk voor onze gezondheid als eten, drinken en bewegen. Voor introverte mensen, die zo'n een derde van de *workforce* uitmaken (Cain, 2012), is stilte zelfs noodzakelijk voor hun gezondheid. Het Nieuwe Werken, met het kantoortuinprincipe van gedeelde ruimte en daarmee gedeeld geluid, biedt hierin zowel uitdagingen als kansen. Met maar vijf minuten per dag kunnen we een gezonde manier van werken creëren: mensen laden op en zijn daarna veel creatiever en productiever.

3 *Waardeer humor, creativiteit en spel als een immateriële 'asset' van de bedrijfscultuur*

Waar gelachen wordt, voelen mensen zich gelukkig, en stroomt de energie. Het kost niets meer per uur, en het levert de wereld op!

Kortom, laten we met zijn allen streven naar uitblinken... in geluk.

Noot

- 1 Je BreinStijl is je voorkeursstrategie van denken en handelen. In: Sandra Minnee en Elise Verberg (2012). *BreinStijl@Work, hoe je makkelijker samenwerkt, communiceert en innoveert*.

Stilte is net zo noodzakelijk voor onze gezondheid als eten, drinken en bewegen.

Meer lezen en surfen

- Maurits Bruel en Clemens Colsen (1998). *De Geluksfabriek*. Schiedam: Scriptum.
- Susan Cain (2012). *Still! De kracht van introvert zijn in een wereld die niet ophoudt met kletsen*. Amsterdam: Arbeiderspers.
- Geluk in de wetenschap, www.ru.nl/vox/@745556/pagina/
- How to wire your brain for happiness: www.huffingtonpost.com/2013/10/17/how-tiny-joyful-moments-c_n_4108363.html
- Stefan Klein (2003). *De Geluksformule*. Amsterdam: Ambo.
- Meditation effects on Emotion shown to persist, psychcentral.com/news/2013/06/23/meditations-effects-on-emotion-shown-to-persist/56372.html
- Sandra Minnee & Elise Verberg (2012). *BreinStijl@Work, hoe je makkelijker samenwerkt, communiceert en innoveert*. Amsterdam: Uitgeverij Boom Nelissen.
- Frans de Waal (2012). *Een tijd voor empathie, wat de natuur ons leert over een betere samenleving*. Amsterdam: Atlas Contact.
- Paul J. Zak (2012). *The Moral Molecule, The Source of Love and Prosperity*. New York: Dutton.