

De voorsprong van geluk

De zeven principes van de positieve psychologie voor succes en prestaties op het werk

Shawn Achor

- Principe 1: De voorsprong van geluk
 - Omdat positieve hersenen een biologische voorsprong hebben ten opzichte van neutrale of negatieve, leert dit principe ons hoe wij onze hersenen opnieuw kunnen trainen, en deze keer om de voorsprong uit te buiten en hun productiviteit en prestaties te vergroten om positief te worden en een voorsprong te nemen op onze negatieve of neutrale hersenen.
 - Geluk is afhankelijk van de persoon die geluk ervaart. Het is een subjectief gevoel van welbevinden.
 - Geluk bestaat uit drie meetbare componenten: plezier, betrokkenheid en betekenis.
 - Misschien wel de meest accurate vertaling van geluk is een woord dat Aristoteles gebruikte: “eudaimonia” dat “het floreren van de mens” betekent.
 - Barbara Fredrickson-de “verbreden en uitbouwen theorie”: In plaats van onze handelingen te beperken tot vechten of vluchten, zoals negatieve emoties doen, verbreden positieve emoties het spectrum van mogelijkheden dat wij overwegen, zodat wij beter nadenken, creatiever worden en ons beter open kunnen stellen voor nieuwe ideeën.
 - Recent onderzoek toont aan dat dit “verbredingseffect” een biologische oorsprong heeft; dat geluk ons een chemische voorsprong op de concurrentie geeft. Hoe? Positieve emoties leiden tot de aanvoer van dopamine en serotonine in de hersenen, stoffen die niet alleen maken dat wij ons goed voelen, maar die de leergebieden in onze hersenen op een hoger niveau brengen. Zij helpen ons om nieuwe informatie te organiseren, die langer vast te houden in de hersenen en die er ook later sneller uit te halen. En ze stellen ons in staat om meer neurale verbindingen aan te leggen en in stand te houden, zodat wij sneller en creatiever kunnen denken, beter kunnen analyseren en problemen kunnen oplossen, en nieuwe manieren om dingen te doen kunnen opmerken of bedenken.
 - Weet dat geluk niet zomaar een stemming is, er moet voor gewerkt worden.
 - Hoewel wij allemaal een ondergrens van geluk hebben, die in het dagelijks leven op en neer gaat, toch kunnen we als we ons echt inzetten die ondergrens voor altijd oprekken, zodat wel zelfs als onze stemming op en neer gaat, wij dat toch op een hoger niveau doen.
 - Belangrijk voor menselijk geluk: nastreven van betekenisvolle doelen in het leven, aftasten van de wereld op zoek naar mogelijkheden, zorgen voor een optimistische en dankbare levensinstelling en vasthouden aan belangrijke sociale relaties. Manieren waarvan bewezen is dat zij door e dag heen onze stemming kunnen verbeteren en ons geluksniveau kunnen verhogen:
 - Mediteren
 - Zorg dat je iets hebt om naar uit te kijken
 - Gedraag je *bewust* vriendelijk
 - Pomp positiviteit in je omgeving
 - Doe aan lichaamsbeweging
 - Geef geld uit (maar niet aan dingen)
 - Doe wat echt bij je past

- Principe 2: Het draaipunt en de hefboom
 - Hoe wij de wereld ervaren, en ons vermogen om er succesvol in te zijn, verandert steeds, afhankelijk van onze instelling. Dit principe vertelt ons hoe wij onze instelling kunnen aanpassen (ons draaipunt) en wel op zo'n manier dat we de kracht hebben (de hefboom) om vervulder en succesvoller te zijn.
 - Geluk heeft niets te maken met over onszelf liegen, of het negatieve niet willen zien, maar met het afstemmen van onze hersenen, zodat wij manieren zien waarop we aan de omstandigheden kunnen ontsnappen.
 - Het mentale beeld van onze dagelijkse activiteiten bepaalt onze werkelijkheid in hogere mate dan de activiteiten zelf.
 - Sonja Lyubomirsky, een belangrijke onderzoeker naar welbevinden, heeft geschreven: Ik prefereer "Creatie of constructie van geluk" boven het populairdere "nastreven", omdat onderzoek aantoont dat wij het zelf kunnen aanpassen.
 - Probeer deze oefening maar eens: Leg een vel papier horizontaal voor je neer. Schrijf aan de linkerkant een taak op die je moet uitvoeren en die betekenisloos lijkt. Vraag je af: "Wat is het doel van deze taak? Wat brengt deze tot stand?". Teken een pijl naar rechts en schrijf het antwoord op. Als wat je opschreef nog steeds onbelangrijk lijkt, vraag je dan nogmaals af: "Waartoe leidt dit resultaat?". Teken nog een pijl en schrijf het antwoord op. Blijf doorgaan tot je een resultaat vindt dat voor jou betekenisvol is. Op deze manier kun je elk klein dingetje dat je doet aan het grotere beeld koppelen, aan een doel dat jou gemotiveerd en energiek houdt.
 - Pygmalioneffect: Werknemers worden het soort werknemer dat de manager wil dat ze worden. Stel jezelf daarom elke maandag deze drie vragen:
 - Geloof ik dat de intelligentie en vaardigheden niet vastliggen, en vergroot kunnen worden met behulp van inspanning?
 - Geloof ik dat mijn werknemers zich die inspanning willen getroosten, net zo goed als zij betekenis en vervulling willen vinden in hun werk?
 - Hoe draag ik die overtuigingen uit in mijn dagelijkse gesprekken en handelingen?
- Het Tetriseffect
 - Als onze hersenen vast komen te zitten in een patroon dat samenhangt met stress, negativiteit en mislukking, dan maken wij dat wij zullen falen. Dit principe leert ons hoe wij onze hersenen opnieuw kunnen trainen om patronen van mogelijkheden op te merken, zodat wij gelegenheden kunnen waarnemen (en aangrijpen) waar wij ook kijken.
 - Als wij ons hersenfilter zodanig hebben geprogrammeerd dat hij het positieve uitfiltert, dan zullen die gegevens ophouden te bestaan voor ons, net zo goed als er geen kettingbrieven en advertenties meer in je inbox komen. Zoals je zult zien, merken wij op waar wij naar zoeken en missen wij al het andere.
 - Als onze hersenen voortdurend op zoek zijn naar en zich richten op het positieve, dan profiteren wij van drie van de allerbelangrijkste gereedschappen die ons ter beschikking staan: geluk, optimisme en dankbaarheid.
 - Als je een lijst maakt van drie goede dingen die vandaag gebeurden, dan worden je hersenen gedwongen om de afgelopen 24 uur af te speuren naar

mogelijk positieve dingen, zoals iets wat jou deed glimlachen, het gevoel dat je op je werk iets hebt bereikt, een betere band met je familie, een glimpje hoop voor de toekomst. Door dit te doen train je de hersenen in minder dan vijf minuten per dag om beter te worden in het opmerken en het zich richten op mogelijkheden voor groei in je persoonlijk- en werklevens, en op het benutten van mogelijkheden. Tegelijkertijd duwen onze hersenen klein ongemak en kleine frustraties naar de achtergrond, helemaal buiten ons blikveld, omdat wij ons maar op een paar dingen tegelijk kunnen richten.

- De werkelijk belangrijke problemen komen in ons blikveld, maar we blijven voornamelijk gericht op het positieve (dit is een Gelukkeling!)
- De ideale instelling is er één waarbij risico's niet worden genegeerd, maar het goede wel prioriteit krijgt.
- Omhoog vallen
 - Ook als we verslagen worden, midden in de stress of in een crisis zitten, blijven onze hersenen verschillende paden uitstippelen om met de situatie om te gaan. Dit principe gaat over het vinden van het mentale pad dat ons van de mislukking of het lijden wegvoert naar gelukkiger en daardoor succesvoller zijn.
 - Onderzoek na onderzoek toont aan dat als wij in staat zijn om een mislukking als een mogelijkheid om te groeien kunnen beschouwen, het waarschijnlijker is dat wij die groei zullen doormaken. Omgekeerd, als wij een mislukking als het slechtste beschouwen dat ons kan overkomen, dan wordt het dat ook.
 - President Obama: "Mis de kansen niet die een goede crisis je biedt".
 - Robert Kennedy: "Slechts zij die groots durven te mislukken, kunnen ooit groots presteren".
 - Het TOCB-model van interpretatie: Tegenslag, Overtuiging, Consequentie en Bestrijding.
 - Tegenslag is de gebeurtenis die wij niet kunnen veranderen.
 - Overtuiging is onze reactie op de gebeurtenis: waarom wij dachten dat er gebeurde wat er gebeurde en wat wij denken dat dat betekent voor de toekomst. Is het een tijdelijk en redelijk klein probleem, of denken wij dat het permanent en groot is? Zijn er kant en klare oplossingen of denken wij dat het onoplosbaar is? Als wij het eerste geloven-als wij tegenslag als iets voor de korte termijn zien, of als een gelegenheid om te groeien, of als iets dat betrekking heeft op slechts een deel van ons leven- dan hebben we geluk. Maar als de TOCB's van een situatie ons op een pessimistisch pad hebben gebracht naar hulpeloosheid en inactiviteit, dan wordt het tijd om de B in gang te zetten.
 - Bestrijding betekent dat wij onszelf vertellen dat onze overtuiging niet meer is dan dat-een overtuiging, geen feit- en dat wij die vervolgens bestrijden.
 - Succes gaat over het gebruiken van de neergaande beweging om onszelf in de omgekeerde richting te kunnen duwen. Succes gaat over het benutten van tegenslagen om nog gelukkiger te worden, nog beter gemotiveerd en nog succesvoller. Succes is niet omlaagvallen, maar Omhoogvallen.
- De Zorro cirkel

- Als er moeilijkheden opdoemen en wij daardoor uit evenwicht gebracht worden, dan kunnen onze rationele hersenen gegijzeld worden door emoties. Dit principe leert ons hoe wij onszelf weer kunnen beheersen door ons te richten op aanvankelijk kleine, haalbare doelen, en vervolgens geleidelijk onze vleugels uit te slaan, op weg naar almaar grotere doelen.
- Het eerste doel dat we moeten bereiken -de eerste cirkel die we moeten trekken- is zelfbewustzijn. Uit onderzoek blijkt dat van de mensen die geprimed zijn om zich ellendig te voelen, de eersten die zich daarvan herstellen diegenen zijn die opmerken wat zij voelen en dat in woorden kunnen uitdrukken. Uit hersenonderzoek blijkt dat verbale informatie bijna onmiddellijk de macht van dergelijke negatieve emoties verkleint en welbevinden en de vaardigheid om te beslissen vergroot. Dus of je dat nu doet door je gevoelens in een schrift op te schrijven, of door met een fijne collega of een vertrouweling te praten, het verwoorden van de stress en de hulpeloosheid die je voelt is de eerste stap op weg naar het weer in de greep krijgen van de zaak.
- Oefening: Schrijf al je stress, dagelijkse moeilijkheden en doelen op en verdeel die over twee categorieën: dingen die je wel in de hand hebt en dingen die je niet in de hand hebt. Het gaat erom om de stressfactoren die we los moeten laten omdat we er geen greep op hebben, te scheiden van de stressfactoren waar we wel greep op hebben, zodat we al onze aandacht op die laatste categorie kunnen richten.
- Door een enkel klein probleem per keer aan te pakken-een kleine cirkel die langzaam groter wordt- kunnen we leren dat onze handelingen onze prestaties direct beïnvloeden en dat wij in hoge mate de meester van ons eigen lot zijn. Met steeds grotere nadruk op de internal locus of control en een groter vertrouwen in onze vermogens, kunnen wij vervolgens onze inspanningen uitbreiden.
- De gevoelens die het gevolg zijn van gefrustreerde pogingen en overweldigende stress, gijzelen onze hersenen en geven die gemene en verraderlijke spiraal van hulpeloosheid een flinke slinger, zodat het nog moeilijker wordt om onze doelen te bereiken.
- Zelfbewustzijn is een zacht antigif tegen emotionele gijzeling.
- De twintig seconden regel
 - Tot blijvende veranderingen komen voelt vaak als een onmogelijkheid, omdat onze wilskracht beperkt is. En als de wilskracht faalt, dan vallen wij terug op onze oude gewoontes en komen wij terecht op het pad van de minste weerstand. Dit principe toont ons hoe wij, door onze energie een beetje aan te passen, het pad van de minste weerstand kunnen omleggen en slechte gewoontes door goede kunnen vervangen.
 - Aristoteles: Om uit te blinken is het niet genoeg om buitengewoon te denken of te voelen, we moeten buitengewoon goed handelen.
- Het voordeel van sociale investeringen
 - Sommige mensen kunnen zich ondanks al die moeilijkheden en stress in zichzelf terugtrekken. Maar de meest succesvolle mensen investeren in hun vrienden, kennissen en familieleden teneinde zichzelf een duwtje in de rug te

geven. Dit principe leert ons hoe wij meer kunnen investeren in iets wat in hoge mate bepalend is voor succes en topprestaties: ons sociale netwerk.

- Het investeren in sociale verbindingen betekent dat het gemakkelijker wordt om tegenslag als een kans op groei te ervaren en als je dan stress ervaart, dan zul je daar sneller van herstellen en beter beschermd zijn tegen de negatieve effecten daarvan op de lange duur.
- Omringd door onze eega, onze familie en onze vrienden lijken moeilijkheden beter te hanteren en merken we kleinere problemen zelfs niet eens op. Net zo goed als een aanvalslinie de quarterback beschermt tegen bijzonder harde aanvallen, voorkomt ons sociale netwerk dat stress ons neerhaalt en voorkomt dat wij onze doelen behalen. En net zo goed als de aanvalslinie Joe Montana hielp om een touchdown te maken die anders onmogelijk was geweest, zo helpen onze sociale verbindingen ons om onze eigen vaardigheden te benutten en meer te bereiken in werk en privéleven.
- Jim Collins stelt in "Good to Great": De mensen van de goede-tot-fantastische bedrijven die wij interviewden hielden van wat zij deden, omdat zij van de mensen hielden met wie ze dat deden.
- De voorsprong van geluk uitdragen
 - Als wij de voorsprong van geluk in ons eigen leven gaan benutten, zullen de positieve veranderingen anderen gaan beïnvloeden. Daarom is positieve psychologie zo krachtig. Als wij alle zeven principes *tegelijk* gebruiken, dan zetten wij een opwaartse spiraal van geluk en succes in gang, zodat de opbrengsten zich al snel vermenigvuldigen. Vervolgens zullen de positieve effecten al snel ook hun invloed op anderen krijgen, zodat iedereen om je heen gelukkiger wordt, je collega's anders gaan werken en uiteindelijk het hele bedrijf verandert.
 - Onszelf trainen in het positief bekijken van de wereld kan ons helpen tegenslagen als mogelijkheden tot groei te zien.
 - Al je deze principes toepast om jouw leven ten positieve te veranderen, ben je onbewust bezig het gedrag van een ongelooflijk aantal mensen te veranderen.
 - Door te proberen om gelukkiger en succesvoller te zijn, zijn wij in staat om de levens van duizend mensen om ons heen te verbeteren.
 - Gelukkig zijn positieve emoties ook besmettelijk; dat maakt ze tot een krachtig middel om tot grote werkprestaties te komen. Besmetting met positieve emoties begint als mensen onbewust de lichaamstaal, toon en gezichtsuitdrukking van de mensen om hen heen overnemen. Hoe gek het ook moege klinken, op hetzelfde moment dat mensen het fysieke gedrag dat bij die emoties hoort gaan nadoen, gaan zij zelf ook die emoties voelen. Glimlachen, bijvoorbeeld, doet je hersenen denken dat jij ook gelukkig bent; en dus gaan ze de neurochemische stoffen aanmaken die jou werkelijk gelukkig maken. Wetenschappers noemen dit de facial feedback-hypothese en die ligt aan de basis van de aanbeveling: "fake it till you make it", doe net alsof tot je het kunt. Omdat waarachtige positiviteit zijn verkeerde tegenhanger altijd zal overtroeven, bestaat er significant bewijs voor de stelling dat verandering van gedrag, al is het maar je gezichtsuitdrukking en lichaamshouding, tot emotionele verandering leidt.

- Er zijn maar weinig mensen die dit domino effect beter hebben belicht dan Sigal Barsade, een psycholoog van Yale, die onderzoek deed waarbij hij de vrijwilligers gezamenlijk een taak liet uitvoeren en één van hen de opdracht gaf om duidelijk positief te zijn. Hij filmde wat er gebeurde, bepaalde de emoties van iedereen voor en na de sessie en mat de prestaties van iedereen van de groep. De resultaten waren opmerkelijk: zodra het positieve teamlid binnenkwam, werd zijn stemming besmettelijk en begon hij de groep te beïnvloeden en te besmetten. En vervolgens verbeterde deze stemming de prestaties van elk lid van de groep en van de gehele groep. Binnen de groepen waarbinnen één van de leden de anderen met positiviteit besmette, waren minder groepsconflicten, werd beter samengewerkt en, het allerbelangrijkste, werd beter gepresteerd. Dus slechts één positief lid, een persoon die de voorsprong van geluk benut, kan het gedrag en de prestaties van de mensen om hem heen, en de dynamiek en de prestaties van de groep als geheel, beïnvloeden.

-