



Geluk als oplossing voor levensloopstress

In de vorige drie blogs heb ik stilgestaan bij wat levensloopstress is, welke uitdagingen er zijn en wat je kunt doen om dit tijdig te signaleren. In deze blog geef ik graag inzicht waarom ik ervan overtuigd ben dat investeren in het persoonlijk geluk de oplossing voor levensloopstress is.

Geluk wordt al snel als vaag en zweverig ervaren en dat is ook het beeld dat ik er jaren geleden bij had. Als Tukker en met mijn roots in de financiële branche houd ik het graag nuchter. Daarom geef ik er de voorkeur aan om Geluk vooral vanuit de wetenschappelijke kant te benaderen.

Bij geluk gaat het voor mij om plezier hebben, je veiligheid en zekerheid in voldoende mate kunnen waarborgen en het gevoel hebben dat je ertoe doet. Wanneer ik het heb over investeren in persoonlijk geluk, bedoel ik investeren in een omgeving waarin deze zaken zo optimaal mogelijk floreren. Toch geloof ik zelf niet in een perfect gelukkig leven omdat er altijd zaken zijn waarop ik geen invloed heb maar die wel van invloed zijn op mijn gelukbeleving.

Subjective Happiness Scale

Iemand die veel wetenschappelijk onderzoek heeft gedaan naar het menselijk geluk is Sonja Lyubomirsky, professor aan de Universiteit van Californië. Geluk ervaart ieder mens op zijn of haar eigen manier maar om deze subjectieve beleving te meten heeft zij de [Subjective Happiness Scale](#). Volgens deze schaal van subjectief geluk is 50% van ons geluksniveau bepaald door erfelijke factoren, wordt 10% beïnvloed door onze leefomgeving en wordt de overige 40% bepaald door de keuzes die we maken.

Het genetische deel van 50% is gebaseerd op diverse wetenschappelijke onderzoeken. Zo is onder andere gebruik gemaakt van een genenonderzoek, uitgevoerd onder bij geboorte gescheiden ééneiige tweelingen. Deze bleken op latere leeftijd een gelijk geluksniveau te bezitten. Daarnaast bleek uit hersenonderzoek het belang van de prefrontale cortex. Dit is een gebied in de hersenen dat in verband staat met positieve emoties en waarop ook erfelijkheid van invloed is. En dan is er nog het depressie-gen dat tevens erfelijk is en dat bepaalt in welke mate mensen gevoelig zijn voor depressieve gedachten. Je basisniveau van geluk is dus bepaald door je ouders en daar moet je dus gewoon geluk mee hebben.

Dan is er de 10% dat afhankelijk is van je leefomstandigheden. Persoonlijk had ik het gevoel dat dit percentage veel hoger zou zijn. Uit onderzoek blijkt echter dat de leefomstandigheden slechts een klein verschil maken. Zo blijken rijke mensen niet gelukkiger te zijn dan arme. En dan is er nog de hedonistische adaptatie. Dit houdt in dat mensen snel gewend raken aan zowel positieve als negatieve zaken. Zo blijkt dat materiële zaken slechts voor een kort moment bijdragen aan het persoonlijk geluk. Je wordt gelukkig van de gedachte aan de vakantie, het is heerlijk om op vakantie te zijn en zodra je weer een paar weken aan het werk bent is het geluksgevoel aanzienlijk minder. Dit geldt overigens ook voor de negatieve zaken zoals een ziekte of handicap waaraan mensen gewend kunnen raken en die steeds minder invloed gaat uitoefenen op het persoonlijk geluk.

Tenslotte is er nog de 40% dat afhankelijk is van onze eigen keuzes en gedrag en hier liggen de mogelijkheden om meer persoonlijk geluk te creëren. Hierbij gaat het erom hoe je denkt en hoe je je gedraagt. Wil je het glas halfleeg of halfvol zien? Blijf je je aandacht vestigen op de zaken waar je geen invloed op hebt of focus je je op de zaken waarin je wel van betekenis kunt zijn. Blijf je de dingen doen die je alleen maar energie kosten of ga je hier iets tegenover zetten dat je energie oplevert? Allemaal keuzes die bepalen in hoeverre je weerbaar bent voor de zaken die je levensloopstress geven.



Gelukkige omgeving

Persoonlijk geluk en levensloopstress zijn voor mij dan ook onlosmakelijk met elkaar verbonden. De uitdaging zit er naar mijn mening in om een omgeving te creëren waarin de zaken die je gelukkig maken en energie opleveren zoveel mogelijk aanwezig zijn. Op deze wijze raak je minder snel in disbalans op het moment dat je te maken krijgt met zaken waarvan je ongelukkig wordt en die je energie kosten.

Wil jij aan de slag met het creëren van een omgeving die zo optimaal mogelijk bijdraagt aan jouw persoonlijk geluk, dan geef ik je hieronder graag enkele praktische handvatten:

- Maak een lijst van alle factoren die van invloed zijn op jouw persoonlijk geluk;
- Bepaal je geluksgevoel op dit moment ten aanzien van al deze factoren;
- Onderzoek vervolgens de factoren waar je het meeste rendement kunt halen. Vaak zijn factoren nauw met elkaar verbonden en kunnen ze elkaar beïnvloeden. Het is belangrijk om goed te onderzoeken of dit het geval is en wat de consequenties zijn wanneer je ergens op gaat focussen. Dit betekent namelijk altijd dat je iets anders moet loslaten. Stel dat je je balans werk-privé zou willen verbeteren. Dan zou je er bijvoorbeeld voor kunnen kiezen om minder te gaan werken waardoor je meer vrije tijd krijgt. Dit kan echter gevolgen hebben op je financiële zekerheden of op de doorgroeimogelijkheden op je werk. Het gevoel van disbalans kan echter ook komen omdat je moeite hebt met grenzen stellen waardoor anderen veel van jouw tijd opeisen. In dat geval zou minder werken wellicht niet direct de oplossing zijn omdat de kans groot is dat anderen deze vrije tijd voor jou gaan invullen.
- Daarnaast kan het ook zo zijn dat door de verbondenheid zaken elkaar positief beïnvloeden. De kunst is om dan te bepalen welke factor de grootste positieve (in)directe invloed heeft op andere factoren. Zo zou een betere balans werk-privé bijvoorbeeld een positieve invloed kunnen hebben op de relatie met je partner omdat je lekkerder in je vel zit en meer energie en tijd hebt om in je relatie te investeren.
- Bepaal waar je de focus wilt leggen, onderzoek wat je nodig hebt om met de gekozen factor aan de slag te gaan, wie je daar eventueel bij kan helpen en bepaal de termijn waarbinnen je het gerealiseerd wilt hebben.

En bij het punt 'wie kan je erbij helpen' kan de werkgever dikwijls van grote betekenis zijn. De rol van de werkgever is in dit geval faciliterend omdat de behoeftevraag vanuit de werknemer ontstaat.

Doordat het initiatief vanuit de werknemer komt, ontstaat er een aantal voordelen ten opzichte van initiatieven die vanuit de werkgever komen:

- Doordat de werknemer zelf zijn/haar keuzes maakt weegt dat voor hem/haar zwaarder dan wanneer de werkgever bepaalt. De werknemer zal daarom eerder in beweging komen en in beweging blijven.
- De werkgever kan maatwerk leveren. Niet iedereen heeft tenslotte belang bij een sportschoolabonnement of een werkweek van 32 uur. Dit werkt kostenbesparend en is veel effectiever.
- Wanneer de werkgever nu van betekenis is voor de werknemer draagt dit bij aan het gevoel van waardering bij de werknemer. En waardering draagt bij aan het gevoel van verbondenheid en betrokkenheid bij de organisatie.

De grootste uitdaging zit hem erin om de werknemer in beweging te krijgen om met zijn/haar eigen geluk aan de slag te gaan.



Ozewald Wanrooij
Partner Rendement van Geluk