

Een
10
voor
werkgeluk

in vier stappen

Hanneke Dijkman

*Voor meer zin en
rust in je werk*

Inhoudsopgave

Dankwoord	1
Wat is jouw score?	3
Vier stappen op één pagina	6
1. Anderen en jezelf gelukkig maken.....	7
Meer doen wat je graag doet.....	8
Zuurstofmasker	9
Wie maak jij gelukkig met je werk?	11
Je bent mooi!.....	12
Is deze hobbelige weg wel mijn weg?	14
Buitenstaander of verbonden?	16
Vrollega's.....	19
Dank, complimenten en feedback	22
Die vreselijke leidinggevende	25
Nieuwe bestemming	30
Niets doen.....	33
2. Ontdek je kracht en je kwetsbaarheid.....	34
De bus met ikken.....	35
Ikken, kracht en kwetsbaarheid	37
Hoe spoor je ikken op?	38
Durf je jouw monsters aan te kijken?	40
Sterven door je monsters	44
Naar het strand in plaats van het werk.....	47
Pijn en kracht.....	50
Resultaatgericht of mensgericht?	51
"Ik heb niet genoeg hulp gevraagd"	53
Spel en werk.....	56
De twijfelaar, moet die wel in dit boek?	59
Secuur ontsluiten	62
Ikken tegen komen is leven	64

3. Leer bewust en leer speels	65
Wat is leren? Een definitie.....	66
Een onophoudelijke stroom.....	68
Leren over geld en werk.....	69
Man met geld.....	70
Zintuigen.....	733
(Niet) weten, (niet) kunnen.....	73
Van schelden naar open staan.....	76
Blij zijn met een rood hoofd.....	79
Thuis eten.....	80
Zeker weten op het kussen.....	82
Ben ik een geweldige schrijfster?	84
Mijn werk is saai.....	85
Excellent leren.....	86
Vijf manieren om te reflecteren.....	88
Wat heb je geleerd?.....	90
4. Stel doelen en geniet je hier en nu?	91
Verleden, toekomst en het nu.....	92
Het plan.....	93
Haas(t) in de sneeuw.....	97
Makkelijk genieten als de hut er is!.....	98
Tien ideeën voor een klein stapje.....	101
Ben ik nog wel goed genoeg?	102
Age quod agis.....	104
Gewoon met plantjes werken	107
Wat is het juiste werk?.....	110
Mag ik je er aan herinneren?	112
De prullenbak.....	113
Vier stappen als onderzoeksmethode.....	114
Werk als pad naar geluk.....	115

Bijlagen	116
----------------	-----

Wat is jouw score?

Om maar direct met de deur in huis te vallen: wat is jouw score voor werkgeluk de afgelopen maand¹?

Wellicht heb je direct een antwoord klaar. Of misschien vind je het prettiger om je geluk te onderzoeken aan de hand van enkele vragen en vul je hieronder de tabel in.

	<i>Cijfer tussen 0 tot 10</i>
<i>Voor de afgelopen maand:</i>	
Ik werkte bewust aan het geluk van anderen	
Ik voelde me zelf gelukkig in mijn werk	
Ik gebruikte mijn kracht in mijn werk	
Mijn kwetsbaarheden onderzocht ik en wist ik te gebruiken	
Ik had leerdoelen en reflecteerde regelmatig	
Ik had veel plezier in het maken van fouten	
Ik had een doel in mijn werk dat helemaal goed voelde	
Ik herkende de kleine geluismomenten op mijn werk	
Totaal:	
Delen door 8 voor je score:	

Okay, is dit boekje geschikt voor jou met jouw score?

1,2,3,4

Scoor je 4 of minder? Is alleen al het denken aan werk pijnlijk? Met dit boek kun je de pijn recht in de ogen te kijken. Maar een boek heeft ook zijn beperkingen. Mijn suggestie is om daarnaast hulp te zoeken. Bijvoorbeeld bij een goede vriend of vriendin, of een fijne collega. Of wellicht bij een bedrijfsarts, maatschappelijk werker of coach.

5,6,7

Met een score van 5 tot 7 heb je momenten of momentjes van werkgeluk. Tegelijk voel je ook net wat te vaak stress, onmacht, frustraties. Je hebt wellicht te maken met spanningen met collega's of je leidinggevende. Of er is (weer) een reorganisatie. Of wellicht heb je weinig zin meer in je werk, zie je eigenlijk de zin er niet meer van. Dit boek maakt je bewuster van wat je nu goed doet en geeft je veel handvatten en concrete tips om meer werkgeluk te ervaren.

8,9,10

Met 8, 9 of zelfs 10 is je werkgeluk hoog. Je straalt je geluk ook uit naar de mensen waarmee en waarvoor je werkt. Met dit boek kun je je werkgeluk verder bestendigen én kun je wellicht nog makkelijker anderen leren meer werkgeluk te ervaren.

overig

Je geeft geen score, of je score wisselt misschien per dag of week. Of de vragen spreken je niet aan.

Cijfers zijn ook maar een manier van omgaan met de werkelijkheid.



1 minuut oefening

Wie in je omgeving lijkt erg gelukkig in zijn/haar werk? Waar merk je dat aan? Zet een wekker op 1 minuut, of bekijk het 1 minuut op een10voorwerkgeluk.nl.



Vier stappen op één pagina

Je hoeft deze stappen niet voor waar te nemen: ik nodig je alleen uit om ze uit te proberen, om te ontdekken of ze jouw werkgeluk vergroten.

De eerste stap is om te streven naar het gelukkiger maken van anderen en van jezelf. Ik zie hoe mensen beginnen te stralen als ze vertellen hoe ze hebben bijgedragen aan het geluk van anderen. Wacht dus niet met zelf gelukkiger worden voordat je je op anderen richt.

De tweede stap is om je kracht en je kwetsbaarheid te ontdekken. De paradox is dat je juist door je kwetsbaarheid onder ogen te zien, je je kracht kunt ontdekken en vergroten. Met die kracht maak je anderen en jezelf gelukkig.

Bewust en speels leren, dat is *de derde stap* naar werkgeluk. Wie in een steeds veranderende omgeving wil blijven werken aan het geluk van anderen en zichzelf, wil blijven leren. Doe je dat op een speelse manier, dan kun je alles wat je tegenkomt zien als een mogelijkheid om te leren.

Doelen stellen én gelukkig zijn in het hier en nu, dat is *de vierde stap* naar werkgeluk. Kun je hier en nu, terwijl je deze woorden leest, je gelukkig voelen? Dat kan juist als je weet welke richting je op wilt.

Yes! Het is me gelukt om dit in één kantje samen te vatten. Mijn eigen doel is om zoveel mogelijk mensen te leren hoe ze een 10 voor werkgeluk kunnen bereiken. Mijn kracht zijn mijn woorden maar mijn kwetsbaarheid is dat het er te al gauw te veel worden, dus dat is een leerproces.

1. Anderen en jezelf gelukkig maken

“Als u volstrekt vreemden zou ontmoeten en ze zouden vragen: ‘Wat doet u voor de kost?’ wat zou u dan tegen hen zeggen?”

Er viel een lange stilte waarin de Dalai Lama nadacht. Ten slotte verklaarde hij: ‘Niets. Ik doe niets.’²



1 minuut oefening

De Dalai Lama doet niets. Wanneer heb jij op je werk het gevoel dat je *niets* doet?

Meer doen wat je graag doet

“Kijk wat je fijn vindt om te doen in je werk en probeer dat meer/vaker te doen”. Deze simpele tip las ik in *Happiness at work* van Srikumar S. Rao³. Ja, dat vertel ik mijn klanten ook. Maar deed ik het zelf? Ik was alsmaar bezig met marketing, nieuwsbrieven, netwerken. Vond ik dat nou leuk? Mwah. Wat vond ik eigenlijk echt leuk, naast het coachen en lesgeven?

Als kind las ik graag. Kreeg ik een boek voor mijn verjaardag, dan ging ik het direct in een hoekje zitten lezen. Schrijven deed ik ook. Mijn zusjes verzonnen een titel en ik schreef.

Een tweede liefde was Indiaantje spelen. Mijn zusjes en ik bouwden tenten, klommen in bomen, verzonnen namen voor onszelf. Brandnetels en muggen deerden ons niet.

Dus besloot ik: ik wil weer schrijven. Een keer per week een blog, een half jaar lang, dat leek me een mooie uitdaging.

Maar hoe ging ik het voor elkaar krijgen om dat ook op een speelse manier te doen? Ik vroeg mijn netwerk of er iedere week iemand feedback wilde geven en dat deden ze met veel liefde en recht voor zijn raap. Ik besloot naar buiten te gaan en vond vele organisaties bereid om me als “writer in residence” een dagje te ontvangen. Zonder dat ik het bewust plande werden de blogs een reisverhaal. Een reis van mij. En een reis van de lezers. Reacties leidden weer tot een volgende blog, etc. Het schrijven maakte me al gelukkig, de interactie met lezers was helemaal geweldig! En zo ontstond dit boek.

Zuurstofmasker

Als ik mensen vertel dat de eerste stap naar werkgeluk is: “anderen en jezelf gelukkig maken” komt altijd de vraag of “jezelf” niet beter voorop kan staan. Want moet je niet zelf gelukkig zijn voordat je een ander gelukkig kunt maken? Is de instructie in vliegtuigen niet om eerst zelf een zuurstofmasker op te zetten voordat je de ander helpt? Moeten we niet onze grenzen bewaken, want anderen lopen er zo makkelijk overheen?

Zo'n 2500 jaar kreeg de Boeddha min of meer dezelfde vraag van een van zijn leerlingen: “Hoe kan ik gelukkig worden?” Het antwoord van de Boeddha was: “Je wordt gelukkig door anderen gelukkig te maken.”⁴

Als ik meditatieles geef vertel ik mensen dat als ze mediteren, ze in feite een Boeddhabeeeld zijn voor degene die tegenover hen zit. Keer op keer krijg ik te horen dat dit hen helpt om stiller te zitten, wat weer bijdraagt aan een diepere meditatie voor henzelf. Een voorbeeld zijn is een heel simpele, directe manier om anderen gelukkig te maken waardoor je zelf gelukkiger wordt.

Ik zie steeds weer hoe het gezicht van mensen verzacht en hoe hun ogen gaan stralen als ik ze vraag om te vertellen over situaties op hun werk waar ze gelukkig van werden. Soms zijn het kleine momentjes, zoals de vrouw die met een internationaal team werkte en vertelde hoe ze er voor zorgde dat bij gezamenlijke maaltijden iedereen blij was met het eten. Soms zijn het grotere projecten, zoals de man die vertelde hoe hij een opdrachtgever verraste door

een project een half jaar eerder dan verwacht op te leveren.

Rode draad door al die werkgelukverhalen is dat mensen gelukkig werden doordat ze de zin zagen van hun werk, zagen dat anderen er gelukkig van werden. Wat de Boeddha 2500 jaar geleden al vertelde geldt nog steeds.

Het klinkt zo eenvoudig en tegelijkertijd zie ik dat mensen toch terecht komen in conflicten, in werk waar ze zich ongelukkig voelen, waar ze stress van krijgen of juist een “bore-out” van de verveling. Daarom geef ik hier handvatten om de eerste stap naar werkgeluk “anderen en jezelf gelukkig maken” beter te begrijpen én in de praktijk te brengen.

Natuurlijk zet je in het vliegtuig eerst je eigen zuurstofmasker op: zodat je zelf lucht hebt én anderen zo snel mogelijk kunt helpen.



1 minuut oefening

Wie maakte jou deze week gelukkig met zijn/haar werk? Waarmee? Mijn suggestie: schrijf in 1 minuut zoveel mogelijk antwoorden, bijvoorbeeld op een post it.

Wie maak jij gelukkig met je werk?

“Vele werken zijn nodig geweest om dit voedsel tot ons te brengen.” Deze zin hoor en zeg ik op meditatie-
weken iedere keer vóór het



eten. De zin doet me denken aan alle mensen die de ingrediënten hebben verbouwd, geoogst, verpakt, verhandeld, verwerkt, gecombineerd. De mensen die de marketing hebben verzorgd, de makers van het fornuis en de pannen, de mensen achter het gas en elektra en ga zo maar door. Generaties boeren en tuinders hebben de gewassen gekweekt waaruit de zaden van deze gewassen zijn voortgekomen. Generaties koks hebben de recepten ontwikkeld waarmee nu nog wordt gekookt.

Ook jij draagt met jouw werk op vele manieren bij aan het geluk van anderen, daardoor voelt het zinvol.



1 minuut oefening

Kies iets dat je deze week op je werk hebt gedaan. Met wie heb je hierdoor direct en indirect te maken gehad?

Je bent mooi!



Er waren eens twee honden die hoorden van een spiegelpaleis.⁵ Ze waren nieuwsgierig en een van de twee besloot om er naar toe te gaan. Hij liep drie dagen en kwam aan bij het paleis. Met zijn poot krabde hij aan de deur die open ging. Argwanend keek hij naar binnen, zijn nekharen gingen wat omhoog staan. Daar zag hij duizenden honden met hun nekharen omhoog! Hij ontblote zijn tanden en, grote schrik, duizenden honden lieten hun tanden zien. In paniek rende hij weg.

Terug bij de andere hond vertelde hij zijn ervaring. Deze schrok maar was toch nieuwsgierig en besloot ook te gaan kijken. Hij liep drie dagen en kwam aan bij het paleis. Met zijn poot krabde hij aan de deur die open ging.

Van nieuwsgierigheid kwispelde zijn staart. Duizenden honden kwispelden! Van plezier draaide hij rondjes achter zijn eigen staart aan. Duizenden honden deden hetzelfde! Moe en tevreden ging hij liggen. Duizenden honden gingen liggen en keken hem tevreden aan.

Vandaag of morgen gaat het spiegelpaleis voor jou open. Het heet dan kantoor, werk. Je komt je eerste collega tegen. Hoe kijk je naar haar of hem?



De foto's komen uit een prachtige video van Shea Glover⁶. De lach kwam op het moment dat ze hen vertelde dat ze mooi zijn.

Het verhaal van het spiegelpaleis inspireert mij om vaker naar anderen én naar mezelf te lachen. In mijn doelgerichtheid om bij het paleis te komen, vergeet ik dat soms, waardoor de chemie niet op gang komt.

Die chemie noemt Psycholoog Shawn Anchor⁷ de *geluksvoorsprong*: door positief denken maak je meer kans op een positieve uitkomst. Verkopers zetten 37% meer om en dokters stellen 19% betere diagnoses. Dopamine is de sleutel. Je hersenen maken deze stof aan als je positief denkt. Dopamine maakt dat je je gelukkiger voelt én het activeert leergebieden in je hersenen. Een manier om positiever te leren denken is het verrichten van willekeurige daden van vriendelijkheid. Bijvoorbeeld iedere ochtend iemand een bedankje of compliment e-mailen.



1 minuut oefening

Denk aan een willekeurige collega. Kun je een compliment voor hem/haar bedenken?. Kun je nu een lach op je gezicht toveren?

Is deze hobbelige weg wel mijn weg?

Veel mensen doen iets waar ze gelukkig van worden. Werken met pubers bijvoorbeeld, of internationale projecten, of iets met wijn. Maar dat iets neemt soms maar 1, of 5 of 10 procent van hun werkweek in. Of ze doen het alleen als vrijwilliger.



In de file naar het werk, of staand in een volle trein begint dan het dromen. *“Stel dat ik meer zou kunnen werken met pubers/internationaal/wijn! Dan zou ik echt meer genieten van mijn werk, leukere collega's hebben, het gevoel hebben dat ik echt iets bijdraag.”* Je ziet de ruimte al waar je zult werken al voor je, je voelt al de voldoening na een welbestede werkdag

Dan komt het gepieker. Je baas ziet je aankomen als je dit soort dingen wilt gaan doen! Je collega's willen ook allemaal DAT werk en je haat het vereiste haantjesgedrag. Die keer dat je solliciteerde voor zo'n baan werd je niet eens uitgenodigd Toen je een tijdje wel zo'n baan had stopte de subsidie en werd je ontslagen. Bovendien: je hebt helemaal geen tijd om weer zo'n stap te zetten want de kinderen, overwerk, mantelzorg, de hond en de afwas eisen je

aandacht op. Toch kriebelt het. Iedere keer weer in de file, in de trein, 's ochtends onder de douche.

“Had ik maar het zelfvertrouwen om dit op te pakken” verzucht je, “Had ik maar het vertrouwen dat deze hobbelige weg mijn weg is.”

In die gedachte zit een denkfout.

Paul van der Velde, hoogleraar Aziatische religies aan de Radboud Universiteit Nijmegen hoorde ik vertellen over de tempelwachters van Chinese Boeddhistische tempels. De gevaarlijk uitziende tempelwachters hebben als functie om het kwaad buiten te houden en alleen Boeddha's binnen te laten. Wie hen voorbij loopt is dus een Boeddha. Aangezien de bewakers er wel gevaarlijk uit zien, maar geheel van steen of hout zijn, is het een kwestie van gewoon doorlopen om er langs te komen. Je bent al een Boeddha.

De denkfout die veel mensen maken is dat je *vertrouwen nodig hebt* dat die hobbelige weg jouw weg is. Er is helemaal geen tempelwachter die je tegenhoudt, je bent al goed. Alleen al door dit te lezen stap je in de richting van je droom, meer werken met pubers/ internationale projecten/wijn of iets anders. Je bent al op weg.



1 minuut oefening

Neem 1 minuut om te genieten van dit pad! Merk op welke gedachten en gevoelens dit oproept.

Buitenstaander of verbonden?

Verbondenheid, dat voelde ik toen Elies Fongers me bij de Rabobank voorstelde aan haar collega's. Ze keken me aan met een blik van herkenning. Er kwamen snel twee redenen bij me op waarom ik die verbinding voelde. *Ten eerste* was ik per email aangekondigd met een fotootje. *Ten tweede* was ik punt 2 in het werkoverleg die dag. Maar ik denk dat er nóg twee redenen waren waardoor ik me verbonden voelde.

Ik was bij een internationale afdeling van de Rabobank⁸. Om 10 uur was er gebak: vier jarigen vierden het gemoedelijk rond de koffiecormer. Ik ontmoet een controller, een communicatieadviseur, een leidinggevende, een interimmer, een

nieuweling en iemand die met een koffertje klaar zat voor vertrek naar een aandeelhouders-



vergadering in Zuid-Amerika. Een ander begon als verkoper van levend vee, iemand startte op het seminarie en een paar werkten jaren in het buitenland. Een man was al 25 jaar bij de bank.

In het werkoverleg in 'The Old Dutch' zaal (zie foto) vertelde men over het werk. Zoals het project in Azië waar duizenden boeren beter van gaan worden ("Dit wordt echt een nieuwe aanpak"), de onlinetool voor Nederlanders met

schuldproblemen (“*We hebben goede afspraken met samenwerkingspartners*”), of het weer in Uganda (*Ze merken daar nu ook het effect van de opwarming, door de regen kunnen ze de koffiebonen niet drogen*). Uit hun woorden sprak steeds verbondenheid.

Later bij een overleg met een externe samenwerkingspartner hoorde ik: “*Hoe zullen we het insteken?*” en “*He leuk, je heb mijn suggestie opgepakt!*”. Ook daar weer die verbondenheid.

Zo kom ik op reden nummer 3 waarom ik me verbonden voelde: het team straalt verbondenheid uit, intern én naar buiten.

Verbondenheid is niet overal:

- “*Mijn baas steunt me niet*”,
- “*Bij sollicitaties krijg ik steeds afwijzingen*”,
- “*Ik heb een paar jaar in het buitenland gewerkt en voel me hier niet welkom*”,
- “*Ze vragen me steeds waar ik vandaan kom. Hoeveel generaties duurt dat nog?*”

Buitenstaanders voelen geen verbinding. Ze hebben het gevoel dat anderen geen bijdrage willen leveren aan hun geluk. Dat kan tot eenzaamheid, angst en verdriet leiden. Het gaat gepaard met veel gepieker: hoe komt het dat ik er niet bij hoor? Het maakt dat mensen zich nog meer isoleren, terugtrekken in een cocon. Het voelt fysiek als buikpijn, benauwdheid, hoofdpijn.

Er is ook een positieve kant van het buitenstaander-zijn. De wetenschapper die durft te beweren dat de wereld rond is. De kunstenaar die met identiteit speelt. De interim-manager die doet wat het gevestigde management niet durft.

Deze buitenstaander is speels, avontuurlijk, fysiek krachtig.

Ik ken het gevoel van buitenstaander-zijn. De vrijbouter-buitenstaander in mij maakte dat ik op avontuur ging. Gewoon doorging met mijn studie economie, al was ik in mijn groep de enige vrouw. In Afrika werkte, als enige blanke. Als ambtenaar ontslag nam en zelfstandig coach werd. De negatieve kant van buitenstaander zijn ken ik ook. Eenzaamheid en angst, de zoektocht naar plekken waar ik me wel thuis kan voelen.

Wat ik in de laatste jaren heb geleerd is dat ik me ook thuis kán voelen. Dat ik een switch kan maken van *buitenstaander*, naar *verbinding voelen*. Kan focussen op de verbinding, waardoor ik met andere ogen naar de ander kijk, die daardoor met andere ogen terugkijkt. De vierde reden waarom ik verbondenheid voelde bij de Rabobank was dat ik met de juiste ogen keek en terugkeek, zoals de tweede hond in het spiegelpaleis.



1 minuut oefening

Waar voel jij je buitenstaander?

Noem in één minuut zoveel mogelijk overeenkomsten tussen jou en deze groep/persoon.

Vrollega's

Vriendschap tussen collega's is belangrijk, blijkt uit drie onderzoeken.

Het Amerikaanse onderzoeksbureau Gallup neemt jaarlijks een enquête af bij vele honderden bedrijven over de hele wereld. 'Heb je een beste vriend op het werk?' is één van de vragen. Het bleek dat het antwoord een van de beste voorspellers is van de emotionele betrokkenheid van mensen bij hun baan.⁹ Op Gallup's site¹⁰ lees ik dat het hebben van een beste vriend één van de twaalf dimensies is, die samen maken dat een "workplace" kwaliteit heeft. Kwaliteit wil volgens Gallup zeggen dat medewerkers lang blijven, klanten tevreden zijn en productiviteit en winstgevendheid hoog zijn.

Toon Taris, hoogleraar arbeidspsychologie aan de Universiteit Utrecht¹¹ ontdekte dat gebrek aan sociale steun van collega's bijdraagt aan het ontstaan van een burn-out.

Levi van den Bogaard¹² ontdekte in een promotieonderzoek dat mensen die een fijn afscheidsritueel hadden, met een persoonlijk cadeau, niet alleen van de leidinggevende maar ook van collega's, scoren hoger op levenstevredenheid. Ze zijn niet alleen meer tevreden over hun leven vlak na hun pensioen, maar zelfs een paar jaar later.

Zo'n unieke combinatie van vriendschap en collegialiteit verdient een eigen woord? *Vrollega's*. Ik bedacht het én het bleek al gebruikt te zijn door ene michaelvdm op twitter en in de Flair.

Vriendschap tussen collega's is natuurlijk al eeuwenoud. Zoals die tussen Erasmus en Thomas More. De twee ontmoetten elkaar volgens Wil Derkse ¹³in 1499 als Erasmus 30 of misschien 33 jaar oud is en Thomas More 21. *'Verliefden gaan in elkaar op'*, schrijft Derkse.



'Tussen vrienden zal dat niet gebeuren. Die zijn vaak in vriendschap betrokken op 'iets anders': een zaak, een onderwerp, een gedeelde belangstelling.' Als More en Erasmus elkaar spraken of schreven ging het over zaken rond de schone letteren, theologie, politiek, vrienden, het gezinsleven.

Ik heb zelf ook vrollega's. Mensen die begrijpen wat ik doe. Ze wijzen me op interessante cursussen en boeken. Delen onverbloemd hun eigen ervaringen met me. We helpen elkaar over dips heen en feesten als het goed gaat. We vragen en geven elkaar kritiek. Ik ben ze dankbaar.

Wil Derkse beschrijft hoe vrollega's Erasmus en More elkaar brieven schreven, elkaar bezochten, attente aandacht geven. Erasmus stimuleerde More bijvoorbeeld om naar Leuven te reizen om in contact te komen met verdere vertegenwoordigers van de humanistische