

NAAR EEN NIEUW SAMEN



Ap Dijksterhuis

PROMETHEUS

Geluk..

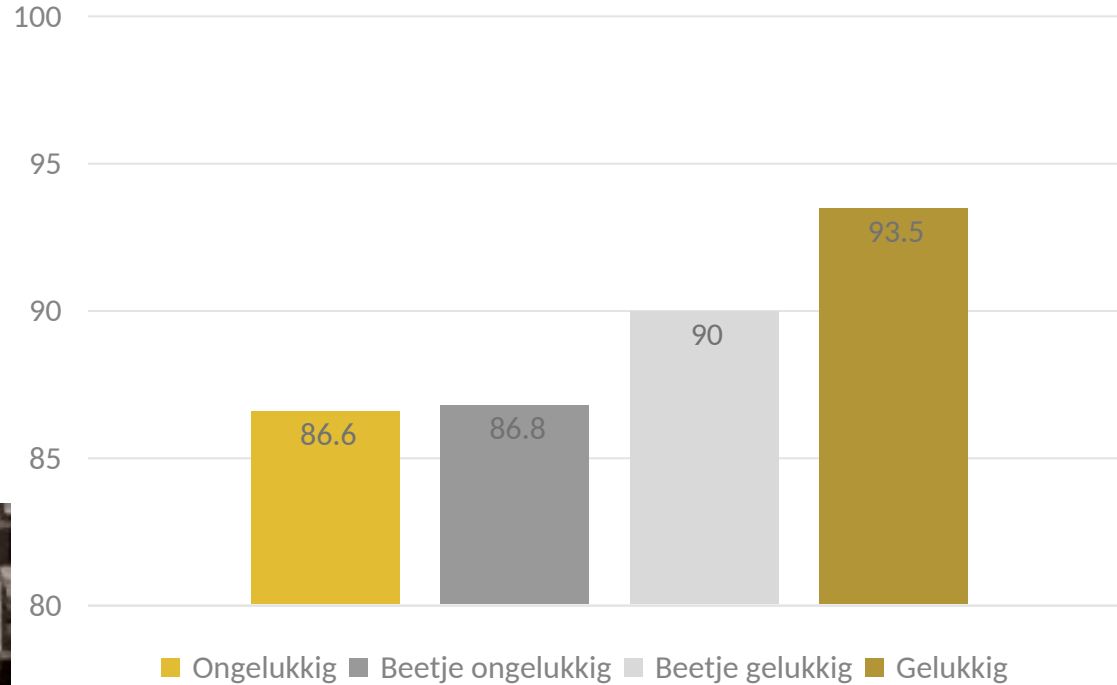
..geeft energie

..leidt tot een lagere bloeddruk na een stressvolle gebeurtenis

..leidt tot een beter functionerend immuunsysteem

..leidt tot een hogere pijngrens

Hoe oud werden de nonnen?

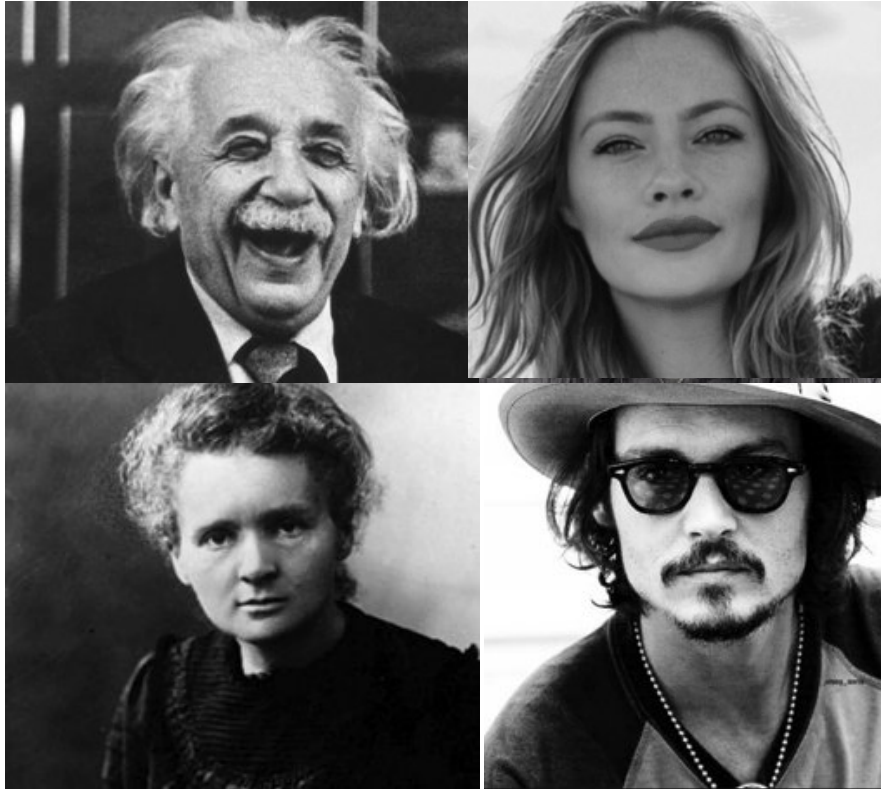


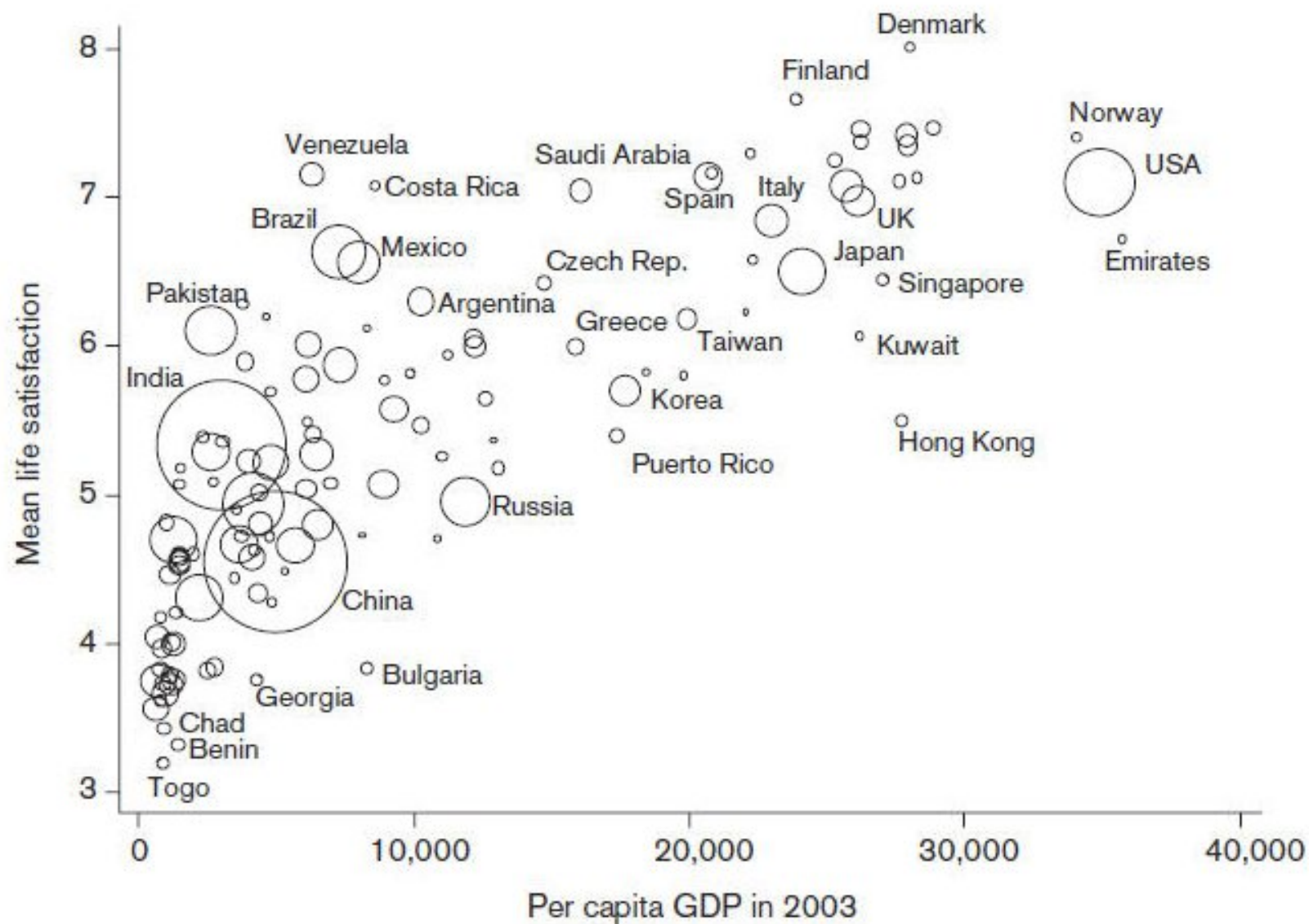
Maar is geluk maakbaar?

Is het niet vooral afhankelijk van de omstandigheden en voor de rest genetisch bepaald?

We noemen het niet voor niets geluk!

Aangeboren? Geluk hangt samen met intelligentie en uiterlijke aantrekkelijkheid.





Geluk..

- ..heeft te maken met aanleg (depressie, schizofrenie, etc.)
- ..hangt samen met intelligentie
- ..hangt samen met aantrekkelijkheid
- ..hangt samen met inkomen

Geluk nastreven?

Een ho-pe-loze missie!

Omstandigheden

Waarom nemen we aan dat omstandigheden veel invloed hebben?

1. Onmiddellijke beloning of straf
2. Correlatie versus causatie

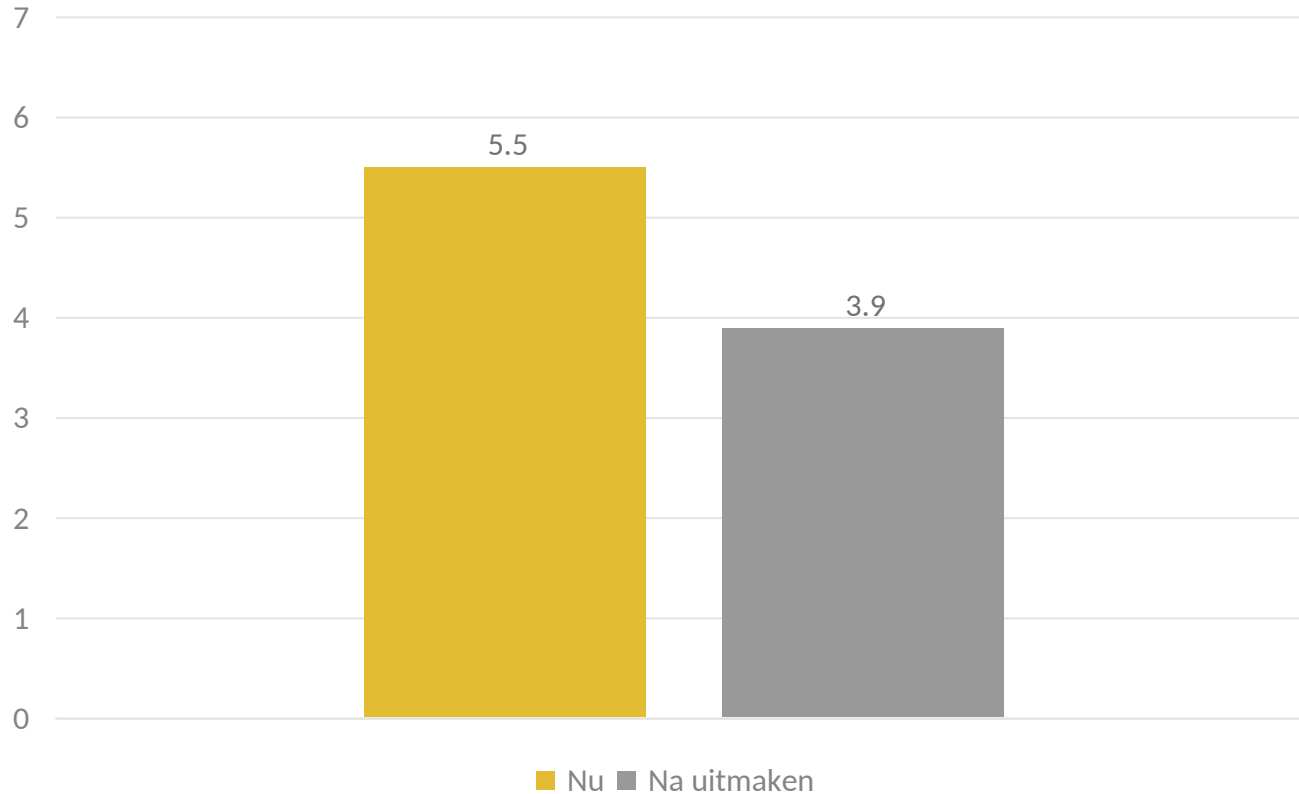


Onmiddellijke beloning of straf

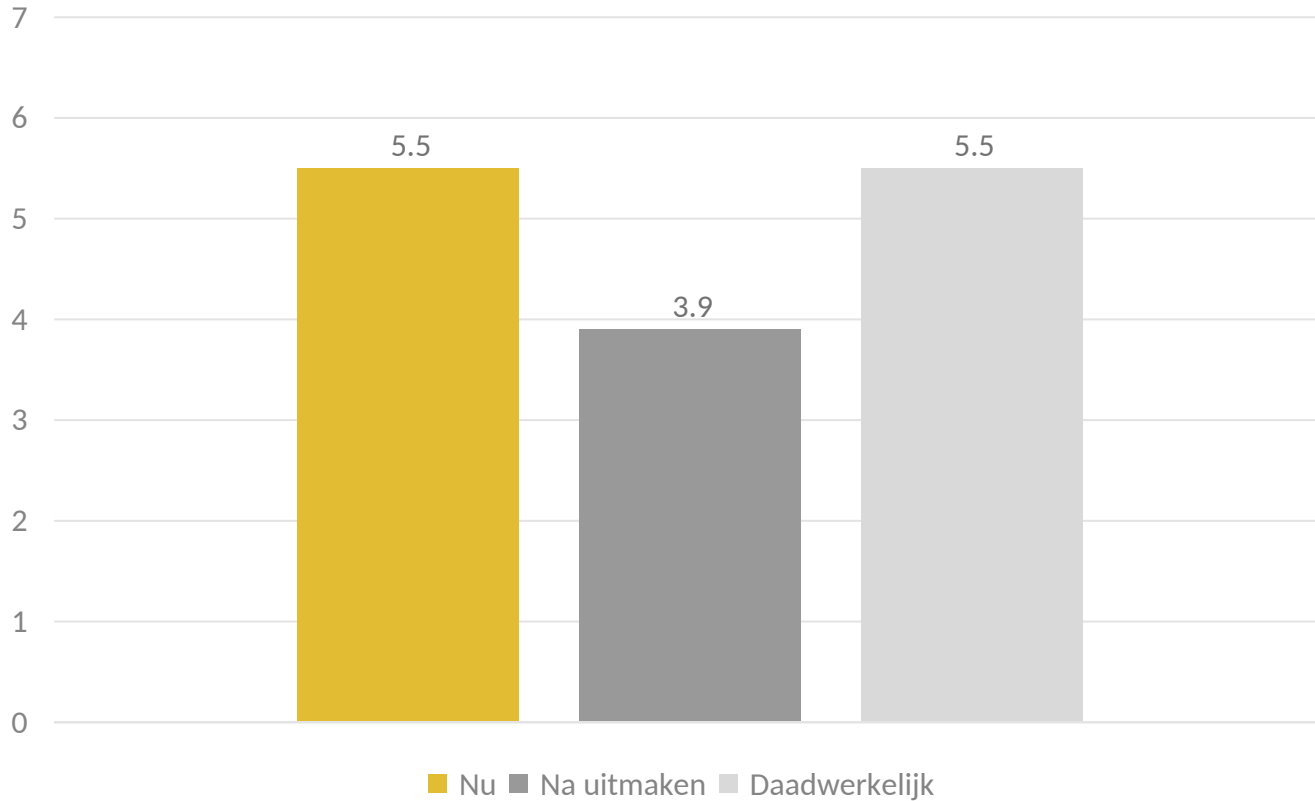
Aankomend eerstejaars studenten met een relatie werd gevraagd:

- a) hoe gelukkig ze waren, en
- b) hoe gelukkig ze zouden zijn twee maanden nadat hun relatie uit zou zijn gegaan

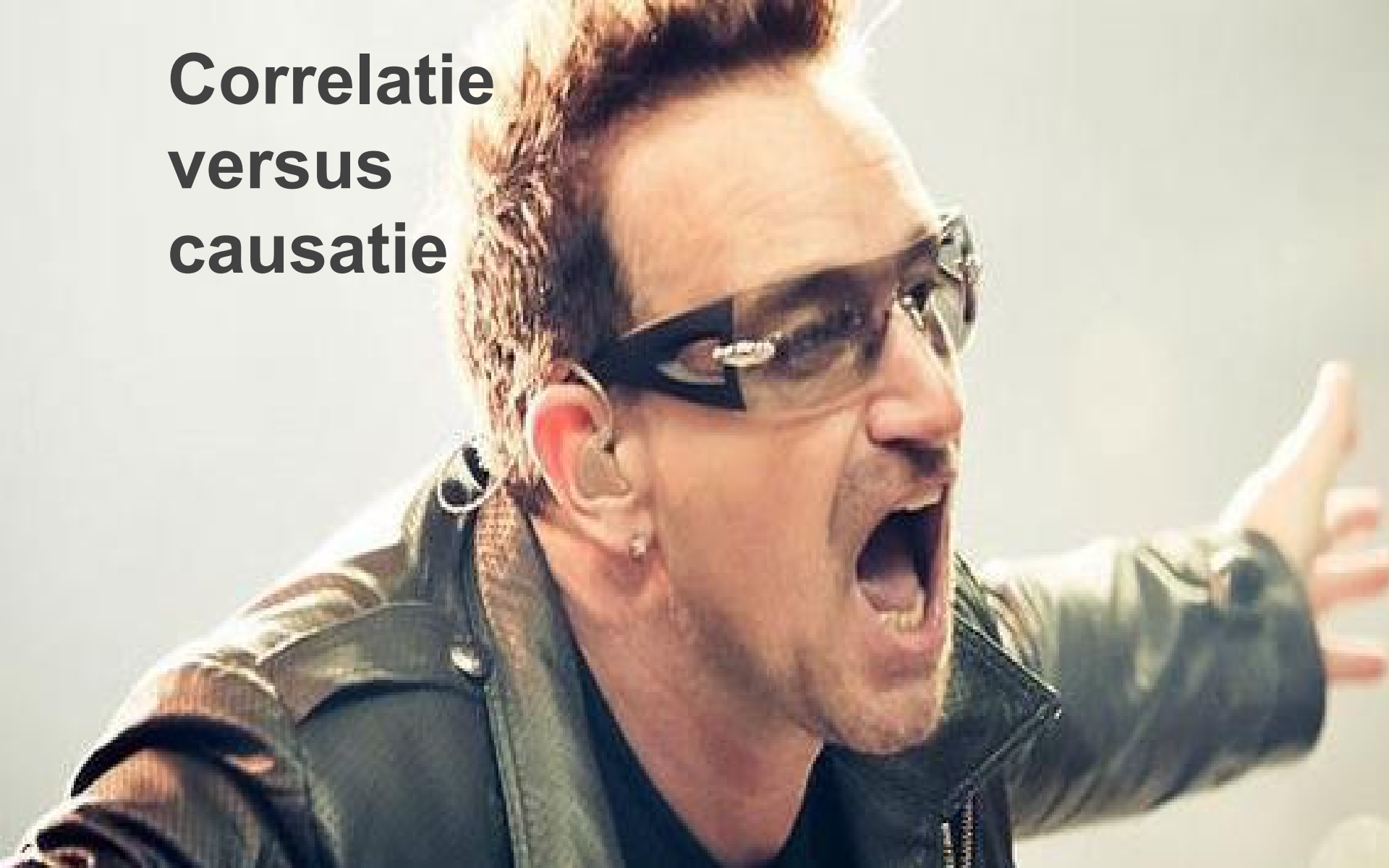
Geluk van studenten (1-7)



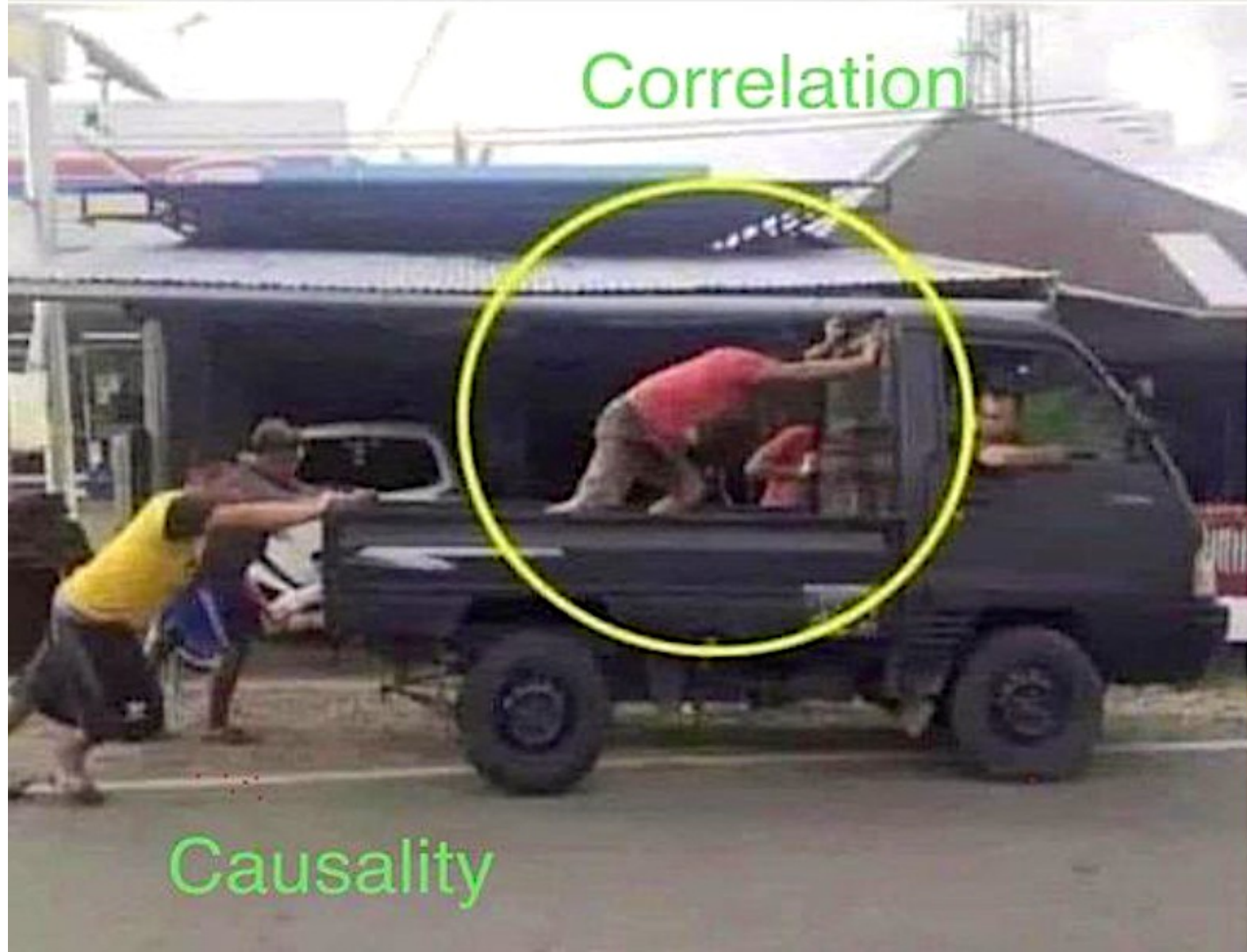
Geluk van studenten (1-7)



Correlatie versus causatie



Correlation



Causality

De geluksformule

Geluk is..

40% genen

+

10-20% omstandigheden

+

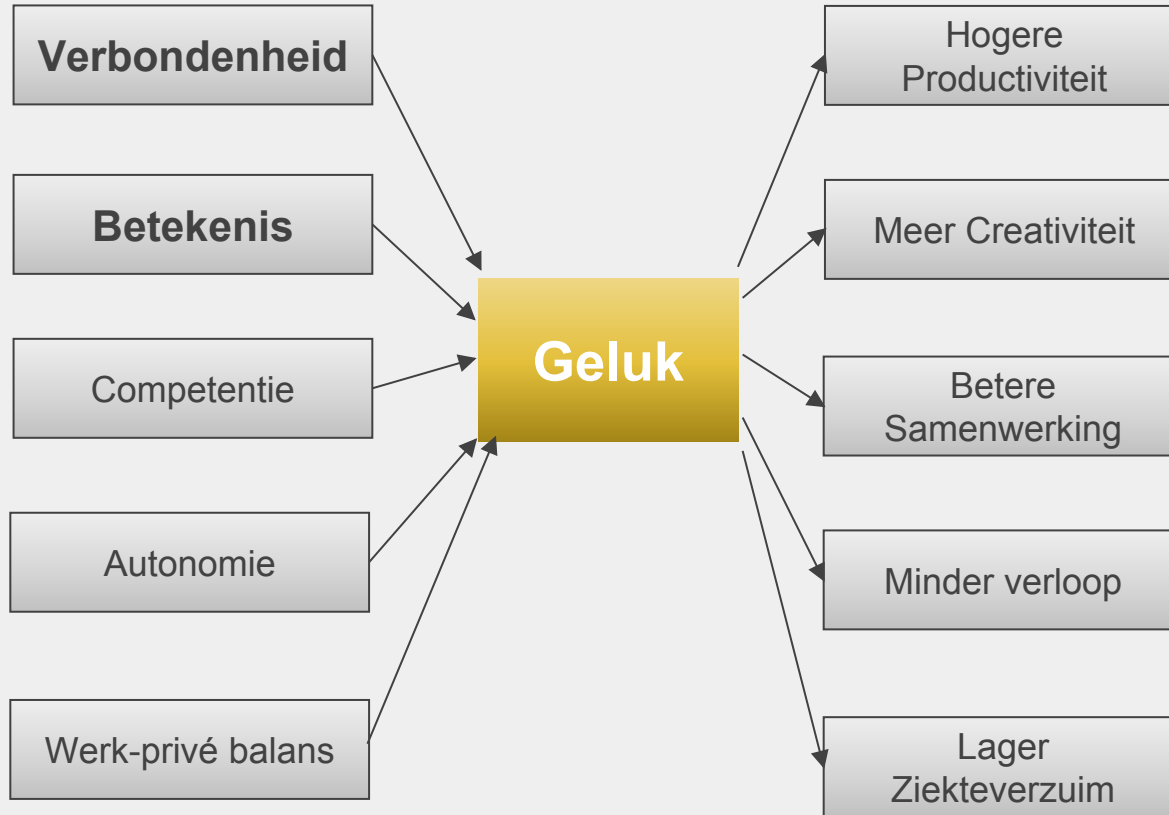
40-50% eigen keuzes

HAPPY

WORK

The happiest workers are:

- Florists and gardeners, 87 per cent say they are happy
- Hairdressers and beauticians, 79
- Plumbers, 76
- Marketers and PR people, 75
- Scientists and researchers, 69
- Leisure and tourism workers, 67
- Construction workers, 66
- Doctors and dentists, 65
- Lawyers, 64
- Nurses, 62
- Architects, 62
- Child care and youth workers, 60
- Teachers, 59
- Accountants, 58
- Car workers and mechanics, 57
- Electricians, 55
- Caterers, 55
- HR and personnel staff, 54
- IT and telecommunications workers, 48
- Bankers, 44.





“

Om gelukkig te zijn
moet je iets doen waar
je gelukkig van wordt

”

Autonomie

Let op: het gaat om
waargenomen autonomie!



Wat ondermijnt het gevoel van autonomie?

1. Regels
2. Deadlines
3. Druk – het feit dat je altijd bereikbaar bent
4. Bureaucratie/onnodige verslaglegging
5. Verplichte vergaderingen met (bijna) alleen mededelingen
6. Te veel competitie
7. Onnodige hiërarchische lagen
8. Een te grote rol voor extrinsieke beloningen (geld)
9. Geen echte vakanties houden

Het herstellen van de behoefte aan autonomie

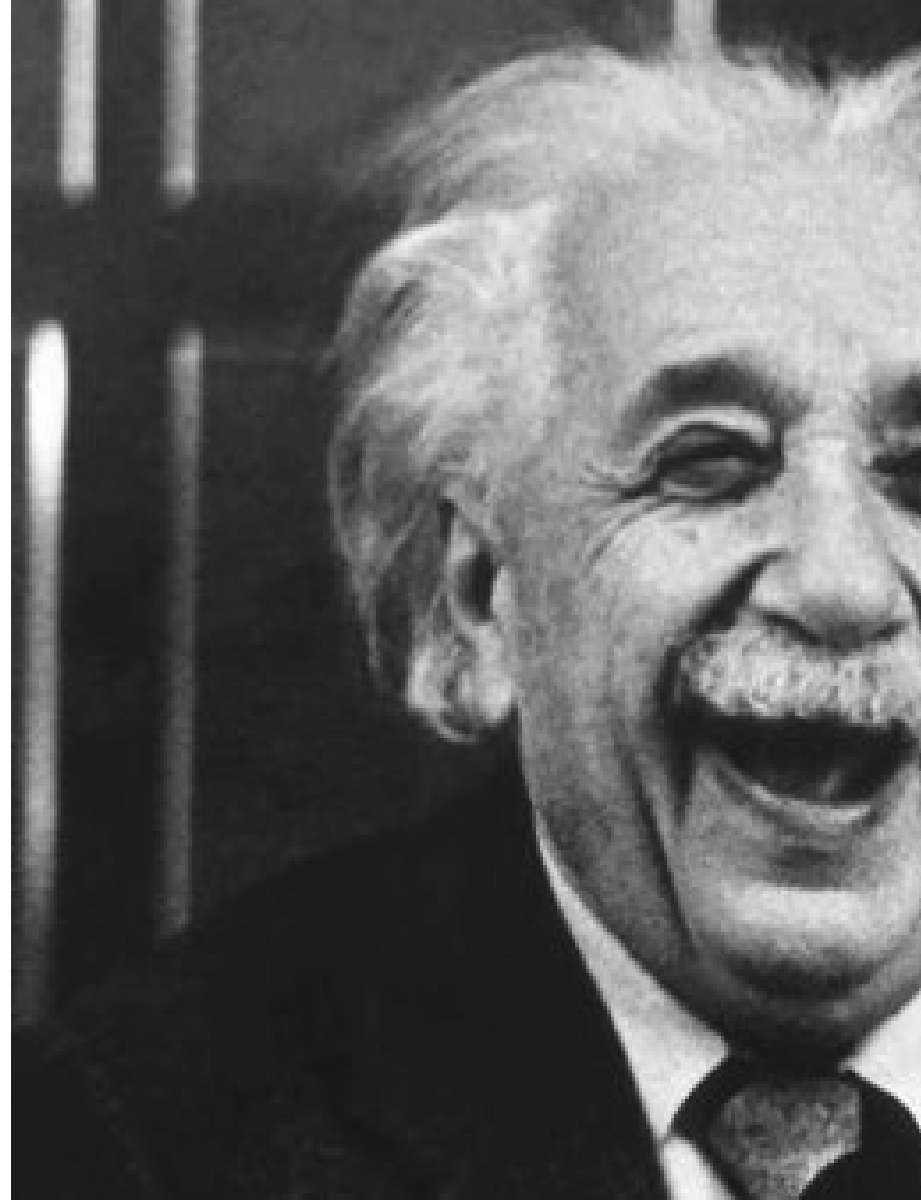


Het herstellen van de behoefte aan autonomie



Betekenis

Waarom zijn
wetenschappers gelukkig?





Betekenis en verbondenheid

Je krijgt 20 euro en wordt gevraagd om:

- a. iets voor jezelf te kopen
- b. iets voor een goede vriend of vriendin te kopen

Waar denk je dat je gelukkiger van wordt?

Waar word je gelukkiger van?

Betekenis en verbondenheid

Je krijgt 20 euro en wordt gevraagd om:

- a. iets voor jezelf te kopen
- b. iets voor een goede vriend of vriendin te kopen

Waar denk je dat je gelukkiger van wordt?

Waar word je gelukkiger van?





All this technology is making us antisocial



Intrinsieke motivatie en betekenis

Stel de volgende vragen:

1. Vind ik het leuk?
2. Ontwikkel ik mezelf?
3. Doe ik iets voor anderen, verbind ik me met de wereld?









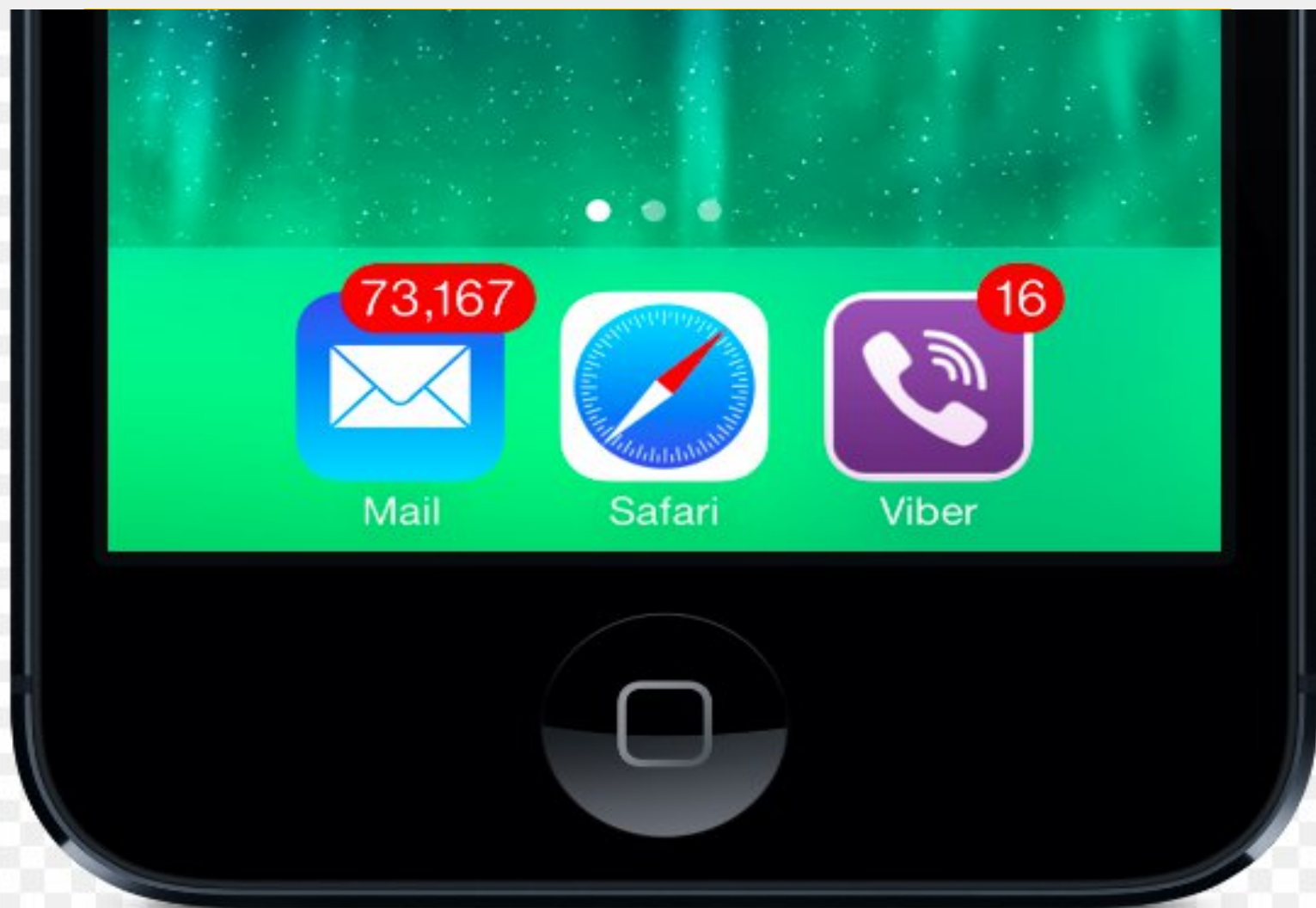
Tip: Doe maar één ding tegelijk:

E-mail en andere media?

Bij elk bericht te kies je voor een van de drie volgende acties:

- a) je beantwoordt het bericht onmiddellijk
- b) je gooit het bericht weg
- c) je bepaalt precies wanneer je het bericht beantwoordt
(‘op de to-do voor morgenochtend tussen 9 en 10’).

Andere opties mogen niet!



Op naar iets meer egocentrisme?



Op naar iets meer egocentrisme?



What went well today?

Schrijf elke avond even over drie dingen die goed zijn gegaan tijdens de dag.

Dingen die meevielen

Dingen waar je trots op bent

Dingen waar je dankbaar voor bent