

Matthijs Steeneveld

Optimisme – Hoop – Veerkracht – Zelfvertrouwen

Boom

© M. Steeneveld & Boom uitgevers Amsterdam, 2017

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikelen 16h t/m 16m Auteurswet 1912 jo. Besluit van 27 november 2002, Stb 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprorecht te Hoofddorp (Postbus 3060, 2130 KB, www.reprorecht.nl) of contact op te nemen met de uitgever voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van art. 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912. Voor het overnemen van (een) gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot Stichting PRO (Stichting Publicatie- en Reproductierechten Organisatie, Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.stichting-pro.nl).

No part of this book may be reproduced in any way whatsoever without the written permission of the publisher.

De uitgever heeft ernaar gestreefd de rechten van de illustraties en de artikelen volgens wettelijke bepalingen te regelen. Degenen die desondanks menen zekere rechten te kunnen doen gelden, kunnen zich alsnog tot de uitgever wenden.

Omslag: Studio Jan de Boer
Foto auteur: Nadine Maas
Binnenwerk: ZetSpiegel, Best

ISBN 9789024409372
NUR 770

www.boompsychologie.nl
www.bua.nl

Inhoud

Inleiding	9
Voor wie is dit boek?	10
Opbouw van dit boek	11
 1 De theorie achter psychologisch kapitaal	 13
Hoe ga jij om met tegenslagen, problemen en uitdagingen?	14
Cognitieve psychologie: wat is er mis?	15
Positieve psychologie: focus op het positieve	18
<i>Erken wat er niet goed gaat</i>	19
<i>Bekrachtig wat goed gaat</i>	19
<i>Onderzoek waar je naartoe wilt</i>	20
<i>Aan de slag met positieve psychologie!</i>	21
Psychologisch kapitaal	21
<i>Positieve eigenschappen</i>	22
<i>Ontwikkelaar</i>	22
<i>Meetbaar</i>	22
<i>Positief effect</i>	22
<i>Positieve eigenschappen in het kort</i>	23
<i>Hoe verhoog je je psychologisch kapitaal?</i>	24
<i>Het nut van psychologisch kapitaal</i>	26
 2 Optimisme	 29
Hij trekt wel op, die mist	30
Het nut van optimisme	33
Hoe zit het met jouw invloed?	35
Het effect van optimisme	38
Optimistisch nieuws: optimisme kan groeien	40

Te veel van het goede	42
<i>Te veel verantwoordelijkheidsgevoel</i>	42
Samenvatting	45
Intermezzo: Groeimindset	47
3 Hoop	51
Wanneer ben je hoopvol?	52
Wilskracht en doelen	57
Routes	60
Routes en obstakels	64
Flexibele doelen	67
Het effect van hoop	68
Te veel van het goede	69
<i>Altijd stug blijven volhouden</i>	69
Samenvatting	71
Intermezzo: Positieve emoties	73
4 Veerkracht	75
Wat is veerkracht?	76
Over stress	78
Je veerkracht vergroten	80
<i>Je veerkracht vergroten voordat er wat mis is</i>	80
<i>Je veerkracht vergroten tijdens een tegenslag</i>	83
<i>Je veerkracht vergroten als de tegenslag voorbij is</i>	88
Het effect van veerkracht	92
Te veel van het goede	93
Samenvatting	95
Intermezzo: Mindfulness	97
5 Zelfvertrouwen	101
Zelfvertrouwen in gewonemensentaal	102
Ontwikkel je zelfvertrouwen	105
Strategie 1: Zie je succes voor je	105
Strategie 2: Kweek zelfvertrouwen met hulp van anderen	109

Strategie 3: Stel doelen en maak plannen	112
Strategie 4: Probeer iets uit	113
Strategie 5: Reflecteer op jezelf	115
Strategie 6: Doe zelfvertrouwen op via je lichaam	116
Vertrouwen in je psychologisch kapitaal	116
Het effect van zelfvertrouwen	118
Te veel van het goede	119
Samenvatting	122
6 Hoog psychologisch kapitaal maar nog steeds stress	123
Strategie 1: Vraag hulp aan anderen	124
Strategie 2: Zorg goed voor jezelf	124
Zorg voor je lichaam	124
Zorg voor voldoende slaap	125
Zorg voor je geest	127
Strategie 3: Verander je werk	129
Strategie 4: Accepteer wat je niet kunt veranderen	132
Samenvatting	134
7 Psychologisch kapitaal met je collega's	135
Vergroot andermans psychologisch kapitaal	135
Optimisme	138
Hoop	143
Veerkracht	148
Zelfvertrouwen	151
Kanttekening	155
Samenvatting	155
8 Tot slot	157
Wat neem je mee?	158
Hoe houd je dit vast?	160
Hoe ga je verder?	163
De eerstvolgende stap zetten	165
Noten	167

Inleiding

Dit boek kan je helpen om jezelf te ontwikkelen. Je zou het een zelfhulpboek kunnen noemen. Op dezelfde manier kun je elk fitnessprogramma, dieetadvies en elke zelfstudie zelfhulp noemen. Het is een boek waar je dus vooral zelf mee aan de slag moet. Je kunt het gebruiken door elke week een hoofdstuk te doen. Maar je kunt er ook voor kiezen om hoofdstuk 1 te lezen en vervolgens de onderwerpen op te zoeken waarin je verder geïnteresseerd bent.

Dit boek pakt zelfhulp serieus aan. Ten eerste zijn de theorie en oefeningen bewezen in praktijk én wetenschap. Ten tweede is de aanpak vooral *oplossingsgericht*. Dat betekent dat je niet gaat proberen ‘slechte’ eigenschappen te onderdrukken. In plaats daarvan ga je aan de slag om positieve, nuttige eigenschappen die je al (een beetje) hebt méér te ontwikkelen. Ieder mens heeft eigen sterke kanten en momenten waarop het wél lukt, en daar richt dit boek zich op.

Die positieve eigenschappen samen noemen we jouw *psychologisch kapitaal*. Je psychologisch kapitaal bestaat uit optimisme, hoop, veerkracht en zelfvertrouwen. Sommige mensen hebben al ‘veel’ psychologisch kapitaal, anderen wat minder, maar iedereen kan die vier eigenschappen trainen. Psychologisch kapitaal helpt je om goed om te gaan met stress, tegenslag en uitdagingen. Dat betekent dat je je prettiger voelt én beter presteert.

Psychologisch kapitaal is een belangrijk onderdeel van mijn werk als trainer, coach en therapeut. In mijn werk probeer ik wetenschappelijke

inzichten en praktijkervaring te gebruiken om mensen *zichzelf* te laten ontwikkelen. Ik geloof niet dat ik mensen kan ‘redden’. In plaats daarvan hoop ik jou ideeën te geven om mee aan de slag te gaan. Uiteindelijk zul je het zelf moeten doen. Ik vind dat een hoopgevende gedachte: mensen zijn zelf de baas over hun leven. Ik ga je niet vertellen wat je moet doen. Ik wil je vooral helpen bedenken wat voor jou wél werkt.

Voor wie is dit boek?

Druk, druk, druk. Mijn afdeling moet bezuinigen. Ik moet carrière maken, voor de kinderen zorgen én een leuk sociaal leven onderhouden. Waar vind ik de tijd om alles goed te doen? Hellup! STRESS! Ik krijg dat allemaal niet voor elkaar!

Herken je dat? Soms lijkt het alsof we in twintig problemen tegelijk leven. Als er eentje is opgelost, zijn er alweer tien nieuwe. En daar zit inderdaad een kern van waarheid in: mensen hebben een ingebouwde focus op wat er mis is.

Als we een probleem signaleren, hebben we vaak een van de volgende twee reacties: het probleem aanpakken óf het probleem proberen te negeren. *Fight or flight*. Op het moment zelf is dat heel logisch. Is je baas boos op je, dan kun je ‘vechten’ door in de verdediging te schieten of heel hard te werken om je werk perfect te maken. Of je laat zijn boosheid over je heen komen en gaat in gedachten terug naar je strandvakantie van afgelopen zomer. Je ‘vlucht’ van de situatie door in gedachten ergens anders te zijn, of door gewoon je mail niet meer te openen. Beide kunnen op de korte termijn prima reacties zijn. Maar als we dat op lange termijn blijven doen, kunnen we er ook last van krijgen. Volgende maand kom je dus weer in een vergelijkbare situatie. Wat doe je dan?

Hoe zorg je dat je *in het algemeen* beter omgaat met problemen, stress en uitdagingen? Het goede nieuws is: het kan met psychologisch kapitaal. Je kunt jezelf trainen in problemen oplossen, stress hanteren en uitdagingen overwinnen. Daarover gaat dit boek. Dat trainen vergt echter ook inzet. Ik kan je alles vertellen over stress, veerkracht en strategieën om je uitdagende projecten aan te pakken, en als je dat allemaal

leest, dan word je een echte *kenner* van psychologisch kapitaal. Alleen heb je dan niet automatisch een groter psychologisch kapitaal. Als ik je alle theorie over zwemmen uitleg en ik gooi je daarna in het diepe, dan kun je ook niet opeens zwemmen. Ik raad je dan ook aan om dit boek niet alleen te lezen, maar ook te *doen*. Doe de oefeningen. Praat over dit boek met je collega's, partner, vrienden, familie. Experimenteer. Het zal vast niet in één keer lukken, maar geloof me: oefening baart kunst. Als je dit boek optimaal wilt benutten, adviseer ik je om bij de oefeningen ook aantekeningen te maken. Schrijven kan je helpen je gedachten op een rijtje te zetten én zorgt ervoor dat je ze nog eens terug kunt lezen. Daarbij hoeft je niet het 'juiste' antwoord te geven. Het schrijven is vooral een manier om je gedachten te stimuleren. Dus neem een mooi schrijfboek of schrift en zorg dat je het bij de hand hebt.

Dit boek is voor iedereen die op zoek is naar persoonlijke ontwikkeling. Het kan écht iets voor jou zijn als je merkt dat je inzit over wat je moet doen, als je veel stress ervaart of als je erg kunt worstelen met tegenslagen. Ik leer je geen nieuwe trucjes aan, zoals timemanagement, hoe je je inbox altijd leeg houdt of hoe je nee moet zeggen. Dit boek helpt je wel om een constructieve, veerkrachtige en effectieve houding te ontwikkelen die je helpt om problemen aan te pakken óf los te laten.

Opbouw van dit boek

Hoofdstuk 1 biedt je een inkijkje in het idee achter dit boek. Op basis van positieve psychologie bouw je juist aan je positieve eigenschappen, de eigenschappen die je verder wilt versterken. Door je psychologisch kapitaal te vergroten, neem je zelf weer de leiding. En door ook echt te oefenen, zorg je ervoor dat je echt groeit en je echt ontwikkelt. Dit boek helpt je daar stap voor stap mee.

De hoofdstukken 2 tot en met 5 behandelen steeds één positieve eigenschap. Je kijkt respectievelijk naar hoe het staat met jouw optimisme, hoop, veerkracht en zelfvertrouwen. Ik leg je uit wat zo'n eigenschap precies betekent en je doet verschillende oefeningen om die eigenschap verder te ontwikkelen. Elk hoofdstuk sluit af met een kanttekening: te veel van zo'n positieve eigenschap is namelijk ook niet goed.

Hoofdstuk 6 sluit aan bij die kanttekening. Hoewel ik merk dat psy-

chologisch kapitaal écht effect heeft, is het geen wondermiddel. In dit hoofdstuk kijken we daarom naar verdere mogelijkheden indien je al wel een prima ontwikkeld psychologisch kapitaal hebt, maar nog steeds last hebt van stress.

Veel van mijn ervaring met psychologisch kapitaal komt uit organisaties. Hoofdstuk 7 helpt je om psychologisch kapitaal ook toe te passen in je werk. Het is namelijk ook geschikt om met je collega's en teamleden te gebruiken. Elkaar versterken maakt de eigenschappen nog krachtiger! Voor elke eigenschap vind je een praktische oefening die je in een vergadering kunt gebruiken.

Hoofdstuk 8 sluit het boek af. Dit hoofdstuk gaat over hoe jij je psychologisch kapitaal kunt blijven inzetten.

Tussen de hoofdstukken door vind je enkele intermezzo's, oftewel tussenstukken. Hierin behandel ik steeds één aanvullende aanpak of theorie die je kan helpen om je psychologisch kapitaal nog meer te vergroten en nog beter in te zetten. Ik verwijs soms naar die intermezzo's en je kunt ze ook tussendoor een keer lezen. De intermezzo's gaan over een groeigerichte mindset, het nut van positieve emoties en mindfulness.

Na hoofdstuk 8 vind je nog noten, die veel leestips bevatten.

Ik wens je veel leesplezier toe én hoop dat je veel gaat experimenteren!

De theorie achter psychologisch kapitaal

Dit boek kun je gebruiken om je eigen psychologisch kapitaal te ontwikkelen. Waarom zou je dat willen? Om allerlei redenen. Misschien heb je behoefte aan een prettigere omgang met stress. Misschien wil je effectiever problemen oplossen, ze niet voor je uit schuiven of jezelf erin verliezen. Of je wilt bij tegenslag wel even van slag zijn maar dan ook weer verder kunnen gaan, of met meer vertrouwen aan nieuwe projecten beginnen. Of het nu gaat om je werk, je privéleven of om een combinatie daarvan: met een hoger psychologisch kapitaal sta je er beter voor.

En wat is dat psychologisch kapitaal dan? Het is een verzameling van vier positieve eigenschappen. Omdat elke eigenschap in een apart hoofdstuk uitgebreid behandeld wordt, geef ik nu slechts een korte beschrijving. *Optimisme* is de positieve verwachting dat iets goed komt, omdat je beseft dat jij een nuttige invloed hebt. Je bent bijvoorbeeld optimistisch over een verjaardagsfeestje dat je organiseert, omdat je weet dat je een leuke activiteit kunt bedenken en de juiste boodschappen in huis kunt halen. *Hoop* is de motivatie voor het behalen van een doel én het vertrouwen dat je dat doel kunt bereiken, omdat je niet alleen een plan A, maar ook een plan B en C hebt. *Veerkracht* is de eigenschap om bij tegenslag ook weer terug te kunnen veren en soms zelfs van de tegenslag te kunnen leren en groeien. *Zelfvertrouwen* is het vertrouwen dat je hebt dat jij een bepaalde taak goed kunt uitvoeren, omdat je het eerder hebt gedaan of omdat je weet hoe het

moet. Deze vier eigenschappen heeft ieder mens al een beetje. Je kunt ze nog verder ontwikkelen. De oefeningen in dit boek kunnen je daar goed bij helpen en zijn gebaseerd op onderzoek en jarenlange praktijkervaring.

Hoe ga jij om met tegenslagen, problemen en uitdagingen?

Met deze korte test¹ kun je een eerste indruk krijgen van hoe jij met uitdagingen en problemen omgaat. Maak de test op gevoel. Je hoeft geen extra goede indruk te maken. In dit boek ga je aan de slag om te groeien. Geef met een cijfer aan in hoeverre je jezelf kunt vinden in de uitspraak. 1 betekent dat je jezelf een heel klein beetje kunt vinden in de uitspraak. 3 is neutraal. 5 betekent dat je jezelf juist heel erg kunt vinden in de uitspraak. Tel je scores aan het eind bij elkaar op.

1	Mijn inzet maakt een duidelijk verschil in het resultaat van mijn werk.	1	2	3	4	5
2	Als ik een leuke dag heb gehad, heb ik dat zeker ook aan mezelf te danken.	1	2	3	4	5
3	Als ik met een groot project bezig ben, heb ik er vertrouwen in dat ik het tot een goed einde kan brengen.	1	2	3	4	5
4	Ik ben hoopvol dat ik de belangrijke doelen in mijn leven op de één of andere manier kan bereiken.	1	2	3	4	5
5	Als er een probleem ontstaat op mijn werk, dan weet ik daar het beste van te maken.	1	2	3	4	5
6	Als ik met een grote tegenslag in mijn privéleven te maken heb, dan kom ik er weer bovenop.	1	2	3	4	5

7	Ik heb er vertrouwen in dat ik het werk dat ik moet doen, aankan.	1	2	3	4	5
8	Als er nieuwe dingen van me worden gevraagd, weet ik dat ik ze kan leren.	1	2	3	4	5

Score 8-16: Je scoort vrij laag op deze test. Misschien is je psychologisch kapitaal nog wat laag of heb je soms het idee dat je niet op je plek zit.

Score 16-32: Je scoort niet hoog en niet laag op deze test. Dat kan betekenen dat je al voldoende invloed op je eigen leven hebt of nog een beetje meer invloed zou willen.

Score 32-40: Je scoort vrij hoog op deze test. Misschien heb je al veel psychologisch kapitaal, zit je erg op je plek óf geef je jezelf veel verantwoordelijkheid. Dat 'moeten' geeft misschien juist ook wel druk. Lees vooral hoofdstuk 6.

De test die je hebt gemaakt, geeft je een indruk van hoe het ervoor staat met jouw psychologisch kapitaal. Heb je het idee dat je goed kunt omgaan met jouw persoonlijke omstandigheden? Ga je constructief en flexibel om met problemen?

Je kunt ook naar de specifieke vragen kijken. Vraag 1 en 2 gaan over optimisme. Vraag 3 en 4 gaan over hoop. Vraag 5 en 6 gaan over veerkracht en vraag 7 en 8 over zelfvertrouwen. Heb je laag gescoord op allebei de vragen van één van deze vier paren? Dan is het zeker goed om aan de slag te gaan met het hoofdstuk over die eigenschap.

Er is geen perfecte score en ook geen vaststaande waarde van hoe goed je bent of moet zijn. Deze korte test is een momentopname en zet je aan tot reflectie. Je kunt je psychologisch kapitaal laten groeien, en daar helpt dit boek je bij. Als je het boek hebt doorgewerkt, kun je deze test nog eens maken en kijken wat het verschil is met de score die je nu haalt.

Cognitieve psychologie: wat is er mis?

De term psychologisch kapitaal is niet zomaar uit de lucht komen vallen. Er is tientallen jaren onderzoek aan voorafgegaan. In die periode is ook een ander beeld ontwikkeld van werken aan menselijke problemen.

Focus op het probleem

Om te beginnen een paar vragen om mee aan de slag te gaan. Neem een bescheiden probleem in gedachten waar je nu mee worstelt en een beetje stress van krijgt. Denk vervolgens na over de volgende vragen. Je kunt natuurlijk je opschrijfboekje erbij pakken.

- 1 Wat gaat er precies fout?
- 2 Hoe komt het dat het zo fout gaat?
- 3 Hoe vaak gebeurt het?
- 4 In welke situaties gaat het mis?
- 5 Wie of wat veroorzaakt het probleem?
- 6 Wat doe jij zelf verkeerd waardoor het probleem ontstaat of blijft bestaan?

Sinds het ontstaan van de psychologie als wetenschappelijke discipline is *wat er mis is* een belangrijke focus. Bovenstaande vragen zijn daar een goed voorbeeld van. Het zijn prima vragen om het probleem te onderzoeken. Vanaf halverwege de twintigste eeuw raakte de cognitieve gedragstherapie in trek: een wetenschappelijk onderbouwde manier om allerlei psychische problemen, waaronder depressie en angststoornissen, te onderzoeken en klachtgericht te behandelen. Het idee is even simpel als (vaak) effectief: gedachten hebben invloed op gevoel en dat heeft weer invloed op je gedrag en de gevolgen daarvan. Door problematische gedachten en gevoelens goed te onderzoeken, kun je ze misschien leren verdragen of veranderen. Dit werkt voor veel mensen goed, maar zorgt er ook voor dat je juist met die negatieve gedachten en gevoelens steeds bezig bent. Door de aandacht hierop te richten, kan het voelen alsof het probleem ook meer aanwezig is. Vooral als er sprake is van problemen die zich niet zo eenvoudig laten oplossen, betekent dat soms dat er lang gewerkt wordt met een focus op het negatieve.

Eigenlijk zie je dit terug op veel meer gebieden: we zijn geneigd om problemen te analyseren. We geloven dat als we het probleem maar goed

genoeg snappen, we het kunnen oplossen. Helaas werkt dat niet altijd zo. Sommige problemen zijn te complex. Daarnaast merk je dat focussen op het probleem ook andersom weer wat met je doet.

Kijk eens terug naar de bovenstaande oefening. Wat heb je geleerd van deze vragen? Is er iets duidelijk geworden voor je? Heb je een (bescheiden) nieuw inzicht? Deze probleemgerichte vragen kunnen zeker zorgen voor nieuwe inzichten, maar niet altijd. Vaak weten mensen al wel hoe het probleem in elkaar zit. Denk vervolgens eens na over hoe je je voelde bij de vragen. Werd je enthousiast? Onzeker? Had je zin om actie te ondernemen of juist niet? Kreeg je motivatie of raakte je ontmoedigd? Als het probleem helder is én er is een duidelijke oplossing voorhanden, dan zorgen de probleemgerichte vragen vaak voor motivatie. Je fiets rijdt niet lekker. Je onderzoekt het probleem: de band is lek! Je plakt de band, pompt 'm op en je kunt weer rijden. Als het probleem niet zo helder is of er is geen duidelijke oplossing, dan kun je gemakkelijk ontmoedigd raken.

Het is te druk op werk. Dat komt doordat we eigenlijk te weinig mensen hebben én er geen geld is voor een nieuwe medewerker. Als we wel iemand zouden aannemen, zou dat nog niet helpen: diegene moet eerst ingewerkt worden. We vergaderen ook niet zo efficiënt, misschien dat dat tijd kan schelen. Sowieso moeten we betere afspraken maken, dan is het werk veel duidelijker verdeeld. Maar ja, dat proberen we in de vergadering te doen en dat lukt maar niet. Eigenlijk zou het ook fijn zijn als de manager wat vaker aanwezig is. Dan kan ik direct problemen van het project met haar bespreken en weer snel verder. Nu moet ik op haar reactie wachten en sta ik stil...

Zoals je merkt: niet bepaald een motiverende uitgangspositie. De probleemgerichte analyserende benadering heeft geweldige successen opgeleverd, maar heeft ook een schaduwzijde. De psychologie is in de twintigste eeuw de balans kwijtgeraakt: vooral kijken naar wat er mis is. Rond de eeuwwisseling kwam daar verandering in: de positieve psychologie was geboren.

Positieve psychologie: focus op het positieve

Focus op het positieve

Nu krijg je weer een paar vragen om mee aan de slag te gaan. Dit keer zijn de vragen echter positief. Neem hetzelfde bescheiden probleem in gedachten. Denk vervolgens na over de volgende vragen. Ook nu kun je je opschrijfboekje erbij pakken. Je kunt de twee benaderingswijzen vervolgens met elkaar vergelijken.

- 1 Waar hoop je op?
- 2 Hoe zou het gaan als het probleem er niet/minder was?
- 3 Welk verschil zou dat maken?
- 4 Welke stapjes hebben jij en/of anderen al in de goede richting gezet?
- 5 Hoe zou je een volgend teken van vooruitgang kunnen herkennen?
- 6 Wat zou je eerstvolgende kleine stapje kunnen zijn om de situatie prettiger of beter te maken?

Hoe logisch het ook is om eerst te kijken naar wat er mis is, je kunt het ook omdraaien. In plaats van te onderzoeken waarom er gepest wordt in de klas, kun je nagaan waarom de kinderen goed met elkaar omgaan. Hoewel dan het gevoel kan ontstaan dat het probleem niet serieus wordt genomen, zit een succesvolle oplossing misschien wel in dat succes. Als kinderen goed met elkaar omgaan als je ze laat vragen naar elkaars mening, dan is dat al nuttige informatie.

Op dezelfde manier kun je met je eigen veerkracht aan de slag. In plaats van je af te vragen hoe het komt dat je deze tegenslag zo moeilijk vindt, kun je je ook afvragen wanneer je juist *wel* goed met tegenslagen omgaat. De positieve psychologie houdt zich juist bezig met wanneer en hoe mensen optimaal functioneren, gelukkig en tevreden zijn. Wat merkte je bij het invullen van de oplossingsgerichte vragen? Kreeg je nieuwe ideeën? Had je zin om er iets mee te gaan doen? En wat is het

verschil met de probleemgerichte vragen die je daarvoor hebt beantwoord?

Veel mensen merken dat ze van probleemgerichte vragen weinig motivatie krijgen. De oplossingsgerichte vragen stimuleren juist tot actie. Ze geven wat meer zelfvertrouwen. Je krijgt een idee voor een eerste stap. En je wordt attent gemaakt op tekenen van vooruitgang. Dat helpt je vooruit.

Positieve psychologie heeft drie vaste ingrediënten: erkennen wat er niet goed gaat, bekrachtigen wat goed gaat en onderzoeken waar je naartoe wilt.

Erken wat er niet goed gaat

Positieve psychologie is geen chique naam voor de tegeltjeswijsheid: als je maar positief denkt, dan komt alles goed. Je erkent wel degelijk wat er mis is. Er is wel één belangrijk verschil met de traditionele cognitieve psychologie: je stopt de meeste energie níét in het onderzoeken, begrijpen en wegwerken van het probleem. Als heel duidelijk is wat het probleem is, kan onderzoek goed werken. Als het probleem echter complex is, dan werkt dat lang niet altijd. Het lukt dan niet om alle details op een rij te krijgen, één oorzaak aan te wijzen en te bepalen wat er anders moet.

Bij het erkennen van wat niet goed is, gaat het er vooral om dat je de negatieve kanten van de situatie niet wegdrukt. Je mag zeker even stilstaan bij het probleem. Je hebt er last van en dat is vervelend. Je hoeft het niet leuk te vinden, maar op dit moment is het er nu eenmaal. Je kunt bijvoorbeeld erkennen dat je je baan kwijt bent en dat dat je bang, verdrietig en onzeker maakt. Natuurlijk zou het leuk zijn om direct nieuw werk te vinden, maar allereerst mag je gewoon bang, verdrietig en onzeker zijn. Erkennen wat er mis is, is dus iets anders dan al je energie daarop richten. Dat is namelijk geen garantie voor een succesvolle oplossing. Over erkennen lees je meer in het intermezzo over mindfulness (zie p. 97).

Met positieve psychologie richt je je aandacht vervolgens op de volgende twee punten.

Bekrachtig wat goed gaat

Onze aandacht gaat vaak vooral uit naar dat wat er niet goed gaat. Wat er wél goed gaat, zien we over het hoofd. Vanuit de evolutie is dat lo-