

Meer flow en inspiratie in je werk: Nieuwe toepassingsmogelijkheden van de psychologie



Recentelijk verscheen het boek *Werken vanuit je kern*, een heel praktisch boek voor professionals op allerlei gebieden. De schrijvers van het boek, dr. Frits Evelein en prof. dr. Fred Korthagen, zijn twee wetenschappers die een duidelijke mening hebben over de betekenis die de psychologie kan hebben voor de werkvloer. Evelein: "Er zijn talloze punten waarop de dagelijkse werkpraktijk en de psychologie elkaar raken. Als we bezieling en inspiratie meer gaan zien als wezenlijke aspecten van ons mens-zijn, levert dat veel werkplezier en meer effectiviteit in organisaties op. Het boek biedt daarvoor een stevige onderbouwing, maar vooral laat het concrete toepassingsmogelijkheden zien voor de dagelijkse werkpraktijk."

Het boek bevat 78 activiteiten die mensen individueel of in teams kunnen doen. Die activiteiten zijn erop gericht meer te werken vanuit je 'kern'. Wat betekent dat precies? Evelein: "Recente psychologische theorieën leggen steeds meer de nadruk op het potentieel dat in mensen aanwezig is. Het boek laat zien hoe je dat potentieel meer kunt aanboren in jezelf en hoe dat leidt tot meer flow, inspiratie en effectiviteit."

Het boek bouwt voort op het baanbrekende werk dat de laatste tien jaar is gedaan in het vakgebied van de *positieve psychologie*, met als boegbeeld de psycholoog Martin Seligman. Die stelt dat de psychologie zich in de vorige eeuw heeft ontwikkeld op een manier die onvoldoende recht doet aan het menselijk potentieel. Psychologen zijn steeds beter geworden in het in kaart brengen van afwijkingen en trauma's en van bijbehorende behandelmethode. Dat is wat Seligman een 'probleemgerichte visie' noemt. Vaak wordt daarbij ook gekeken naar iemands verleden. In onze westerse wereld heeft dat geleid tot een bepaalde manier van aankijken tegen groei en ontwikkeling. Seligman stelt op grond van wetenschappelijk onderzoek, dat de probleemgerichte visie helemaal niet zo effectief is. Weinig mensen worden er echt gelukkiger van. De positieve psychologie is daarom een hele andere weg op gegaan, een weg waarin de kwaliteiten van mensen en juist positieve ervaringen centraal staan. Het sterke van deze benadering is de nadruk op grondig empirisch onderzoek. Dit onderzoek laat nieuwe en krachtige mogelijkheden zien om mensen te helpen meer in hun kracht te komen.

De tweede auteur van het boek is prof. dr. Fred Korthagen, hoogleraar aan de Universiteit Utrecht. Hij zegt: "Seligman wijst er terecht op dat er lange tijd weinig wetenschappelijke belangstelling was voor het innerlijk potentieel van mensen en voor wat mensen werkelijk drijft, wat hun idealen en behoeften zijn. Juist op dit gebied zijn er doorbraken in de psychologie die nog nauwelijks doorgedrongen zijn tot de meeste professionals en leidinggevend. Ook in allerlei beroepsopleidingen zie je dat men nog niet zo goed weet hoe de nieuwe inzichten benut kunnen worden om professionals een goede basis mee te geven voor hun loopbaan. We hebben dit boek geschreven om de rijkdom van dit terrein voor een groot publiek te ontsluiten."



Prof. dr. Fred Korthagen en dr. Frits Evelein¹

De auteurs nemen echter afstand van een al te positieve kijk, die volgens hen geen recht doet aan de werkelijkheid. De positieve kant is volgens hen maar de helft van het verhaal. Ze staan ook uitgebreid stil bij de andere kant: de problemen die mensen tegenkomen en het omgaan met de worstelingen van alledag. Hoe ga je daarmee om? Ze laten zien dat het mogelijk is om je problemen veel meer tegemoet te treden vanuit je persoonlijke kwaliteiten en mogelijkheden.

Korthagen: "Sommige mensen maken een karikatuur van de nieuwe visie op menselijk welzijn. Ze zeggen dat in die nieuwe visie alles mogelijk is, dat geluk maakbaar is, als je maar positief denkt. Dat is uiteraard niet juist, en die karikatuur heeft ook weinig te maken met de positieve psychologie. Die zegt vooral dat je groeit door je eigen kwaliteiten bewust in te zetten en door voort te bouwen op positieve ervaringen. Wat wel waar is, is dat we kunnen leren om op een andere manier om te gaan met tegenslagen. We kunnen invloed hebben op ons eigen welzijn, niet door diep in onze problemen te graven en die proberen op te lossen, maar door uit te gaan van onze kracht en mogelijkheden. Soms zijn problemen gewoon niet zomaar oplosbaar, maar kunnen we er toch anders, positiever mee leren omgaan. Daardoor ontwikkelen we *veerkracht*, eveneens een belangrijk begrip uit de positieve psychologie. Het is het vermogen om bij tegenslagen niet in een dip te raken, maar juist nieuwe mogelijkheden te zien en daar vorm aan te geven."

Het boek van Evelein en Korthagen is gericht op een brede lezersgroep, bijvoorbeeld mensen in het bedrijfsleven, de gezondheidszorg, de welzijnssector of het onderwijs. Maar het boek biedt ook een impuls voor wie naar werk zoekt of nog in opleiding is. "Het lijkt me fantastisch als hele teams met de activiteiten uit het boek aan de slag gaan, of als het boek benut gaat worden door loopbaancoaches en in allerlei beroepsopleidingen", zegt Korthagen. "Ik heb door mijn werk in allerlei organisaties ontdekt dat er ongelooflijk veel menselijk potentieel ongebruikt blijft. Het is geweldig inspirerend als sluimerende mogelijkheden opeens wel aangesproken worden en concreet vorm krijgen. Mensen gaan dan weer meer genieten van hun werk en de output stijgt. Dat hebben we met onderzoek aangetoond."

Hoe de verbinding tussen wetenschap en praktijk precies werkt, wordt in het boek concreet gemaakt door steeds aan te sluiten bij de dagelijkse ervaringen van de lezer. Thema's die in het boek aan de orde komen zijn competentieontwikkeling vanuit talent, het evenwichtig gebruiken van de 'kanalen' van denken, voelen en willen, en van de kracht van behoeften en idealen. Ook thema's als flow, presence en mindfulness worden besproken en praktisch gemaakt. Elk onderwerp wordt afgerond met de wetenschappelijke onderbouwing ervan. Evelein: "We vinden het belangrijk dat mensen zien dat dit geen zweverig boek is, maar gebaseerd op wetenschap. Maar die gedeeltes hebben we kort gehouden en in begrijpelijke taal geschreven. De kracht van het boek zit namelijk in de praktische toepassing. Daarbij denk ik aan werksituaties, maar het boek is ook prima te gebruiken voor je privé-leven."

Bij het boek hoort een cd-rom waar alle oefeningen, modellen en vragenlijsten uit het boek op staan, zodat ze gemakkelijk te gebruiken zijn in teams of opleidingsgroepen.

Een voorbeeldactiviteit uit het boek: Vragenlijstje psychologische basisbehoeften

Mensen hebben, zo is in de psychologie bekend, drie "psychologische basisbehoeften", namelijk de behoefte aan competentie, verbondenheid en autonomie. Alleen als de basisbehoeften alledrie redelijk vervuld zijn, functioneer je goed in je werk. Het onderstaande testje is ontwikkeld en wetenschappelijk getest door Evelein en Korthagen.

Beantwoord de vragen door de passende score te omcirkelen. Als voor jou een uitspraak helemaal niet waar is, scoor je een 1. Scoor als antwoord 5 wanneer een uitspraak heel erg waar is voor je.

In mijn werk voel ik.....	1 = helemaal niet					5 = heel erg				
1. ... dat ik mijn kwaliteiten succesvol inzet.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
2. ... een band met mensen	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
3. ... dat mijn keuzes zijn gebaseerd op mijn echte interesses en waarden	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
4. ... dat het me lukt moeilijke dingen goed te doen	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
5. ... een goede relatie met anderen	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
6. ... me vrij om dingen vanuit mijn visie te doen	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
7. ... dat ik uitdagingen uitstekend doorsta en tot een goed einde breng	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
8. ... dat ik ruimte heb om beslissingen te nemen die helemaal bij mij passen	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
9. ... me competent in wat ik doe	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
10. ... me verbonden met anderen	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
11. ... dat mijn idealen tot hun recht komen	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
12. ... dat anderen mij aardig vinden	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
13. ... dat mijn beslissingen een uitdrukking zijn van wie ik ben	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

Tel de scores van de volgende vragen bij elkaar op (hoe hoger je score, des te meer vervulling van de behoefte):

1, 4, 7, 9 =..... Dit is je score voor *competentie*. Een score boven de 15 wijst op een goede vervulling van deze behoefte.

2, 5, 10, 12 = Dit is je score voor *verbondenheid*. Een score boven de 15 wijst op een goede vervulling van deze behoefte.

3, 6, 8, 11, 13 = Dit is je score voor *autonomie*. Een score boven de 19 wijst op een goede vervulling van deze behoefte.

Gegevens over het boek:

Evelein, F. & Korthagen (2011). *Werken vanuit je kern: Professionele ontwikkeling vanuit kwaliteiten, flow en inspiratie*. Amsterdam: Boom/Nelissen. ISBN 9789024418688, prijs: € 27,50.

Voor meer informatie, zie www.korthagen.nl en www.fritsevelein.nl

¹ Foto Ankie Meutgeert.