

Danae Bodewes



SCH AAMTE LOOS

NIEUWS GIERĖG

VOOR MEER
BEVLOGENHEID
EN ZELF-
LEIDERSCHAP

Boom



Danae Bodewes



SCHAAM TELOOS NIEUWS GIER&G

VOOR MEER
BEVLOGENHEID EN
ZELFLEIDERSCHAP

Boom

Inhoudsopgave

Proloog	8
Introductie	12

DEEL I VERWONDEREN

1 De toekomst behoort aan de nieuwsgierigen	20
Nieuwsgierigheid als kracht	21
Hoe ervaar jij jouw nieuwsgierigheid?	23
Een verzameling paradoxen	25
Zeven valkuilen van nieuwsgierigheid	26
Aan de slag met je valkuilen	30
2 Wat is nieuwsgierigheid?	32
Geen kwestie van definitie	33
Wat is nieuwsgierigheid volgens de wetenschap?	34
Toch een kwestie van definitie	35

DEEL II VERKENNEN

3 Schaamteloos nieuwsgierig	40
Hoe aangepast en nieuwsgierig ben jij?	41
Emancipatie van de nieuwsgierige mens	44
Kun je nieuwsgierigheid ontwikkelen?	46
Zelfleiderschap	51
4 Ik zie, ik zie, wat jij (nog) niet ziet	54
Je gaat het pas zien als je het doorhebt	55
Hoe nieuwsgierigheid werkt	55
Op welke manieren ben jij nieuwsgierig?	59
Nieuwsgierigheid herkennen	62
5 Jezelf motiveren door nieuwsgierigheid	66
Nieuwsgierigheid als bron van energie	69
De relatie tussen motivatie en nieuwsgierigheid	71
Help! Ik ben niet nieuwsgierig	76

DEEL III ONTDEKKEN

6 Onzekerheid als comfortzone	82
Hoe stresstolerant ben jij?	85
Waarom je in je comfortzone weinig leert	86
Omgaan met negatieve emoties	87
Vrijheid en in control zijn	89
7 Je kunt en durft meer dan je denkt	92
Jezelf een schop onder de kont geven	93
Faalmoedig zijn: fouten maken moet	96
Het grootste risico is dat je geen risico durft te nemen	98
Veerkracht en omgaan met negatieve emoties	101
Onzekerheid omarmen	105
8 Wat aandacht krijgt groeit	106
Hoe je nieuwsgierigheid kunt (laten) stimuleren en ondersteunen	108
Je nieuwsgierige zelf kunnen zijn	112
Niet remmen, maar vliegen	114
Onbewust dempen van nieuwsgierigheid	116
Wat het dempen van nieuwsgierigheid met mensen doet	118
Wat nieuwsgierigheid kan dempen	119
Wegnemen van belemmeringen	120

DEEL IV TOEPASSEN EN REFLECTEREN

9 Nieuwsgierigheid is een werkwoord	126
Het gevecht om aandacht	127
Focus	129
Waarmee voed jij jouw nieuwsgierigheid?	131
Gewoonten die je nieuwsgierigheid voeden en helpen ontwikkelen	134
10 Ruimte creëren voor jouw eigen nieuwsgierigheid	138
Slimme beslissingen nemen	139
Niet harder, maar slimmer leren en werken	142
Vrijheid creëren	146

DEEL V CREËREN

11 Een magische samenwerking	156
Ben jij creatief?	157
De relatie tussen nieuwsgierigheid, creativiteit en spelen	158
Zorg dat je in een flow komt	159
Laat je gedachten dwalen en springen	160
Laat serendipiteit toe in je leven	161
Speel!	163
Netwerk buiten jouw eigen kennisgebied en sector	166
Welke creatieve tips werken voor jou?	167

12 Kansen zien en pakken	170
Wat nieuwsgierigheid met ondernemendheid te maken heeft	173
Neem jij verantwoordelijkheid voor jouw eigen ontwikkeling en welzijn?	176
Zelfleiderschap en rebels zijn	179
Do It Yourself: kansen herkennen en benutten	182

WERKBOEK ONTDEK JE NIEUWSGIERIGHEID

Werkblad 1 Jouw nieuwsgierigheidsintenties	189
Werkblad 2 Jouw nieuwsgierigheidsprofiel	191
Werkblad 3 Wat jouw nieuwsgierigheid prikkelt	195
Werkblad 4 Wat jouw nieuwsgierigheid dempt	202
Werkblad 5 Jouw interne kompas	208
Werkblad 6 Valkuilen en nadelen van jouw nieuwsgierigheid	209
Werkblad 7 Hoe goed kun jij onzekerheid verdragen?	213
Werkblad 8 Gewoonten die jouw nieuwsgierigheid stimuleren	215
Werkblad 9 Jouw persoonlijke nieuwsgierigheidsmonitor	217

Jouw persoonlijke nieuwsgierigheidshandleiding	219
--	-----

BIJLAGEN

Bijlage A Prikkelwijzer	222
Bijlage B Vijftig gewoonten die je nieuwsgierigheid voeden en helpen ontwikkelen	225
Bijlage C Kernwaardenlijst	230
Bijlage D Five-Dimensional Curiosity Scale Revised	231

Dankwoord	233
Eindnoten	235

INTRODUCTIE

‘We keep moving
forward, opening
new doors, and
doing new things,
because we’re
curious and
curiosity keeps
leading us down
new paths’

— WALT DISNEY

Dit is het juiste moment om nieuwsgierig te worden naar je eigen nieuwsgierigheid. Nieuwsgierigheid krijgt steeds meer positieve aandacht. In dit boek begeleid ik je als jouw papieren coach om de diversiteit en kracht van jouw eigen nieuwsgierigheid te verkennen, ontdekken en benutten. Wanneer je jouw eigen nieuwsgierigheidshandleiding kent, kun je je eigen koers varen en in de saaiste en meest uitdagende situaties kansen herkennen om met meer plezier te leren en werken.

Nieuwsgierigheid is (g)een wondermiddel

Nieuwsgierigheid is de motor van het leren, een bron van energie en het geeft je denken en handelen richting. Toch is dit boek geen hallelujaverhaal over nieuwsgierigheid. Oké, misschien wel een heel enthousiast en hoopvol verhaal, maar het is niet mijn streven om nieuwsgierigheid als een wondermiddel aan de man te brengen.

Nieuwsgierig zijn verandert je leven, misschien zelfs meteen vandaag al. Het zal je succes brengen, maar ook uitdagingen en soms zelfs problemen. Je kunt jouw nieuwsgierigheid leren kennen, ontwikkelen en meer gericht benutten, maar je zult het nooit helemaal onder controle krijgen. Toch durf ik je te garanderen dat je kleine en grote avonturen zult beleven wanneer je jouw nieuwsgierigheid durft te volgen.

Dit boek gaat over jou

Dit boek gaat niet alleen over nieuwsgierigheid ‘an sich’ en andere nieuwsgierige mensen, maar vooral over jouw eigen nieuwsgierigheid. Wat was het eerste waar je aan dacht toen je de titel van het boek las: *Schaamteloos nieuwsgierig*? De titel verwijst naar schamteloos je nieuwsgierige zelf kunnen zijn. Dit boek is bedoeld voor iedereen die zelfleiderschap wil ontwikkelen en bevlogen wil leren, werken en leven of anderen daarin wil coachen omdat je bijvoorbeeld:

- * niet weet wat je wilt, moeite hebt met keuzes maken en je te veel aanpast; of
- * wel weet wat je wilt, maar hier geen ruimte voor ervaart; of
- * je moeilijk kunt aanpassen;
- * moeite hebt om uit je comfortzone te stappen of juist op zoek bent naar een extra uitdaging;
- * aan veel dingen begint, maar ze niet afmaakt omdat je afgeleid wordt of veel doet en wel afmaakt, maar hier geen plezier aan beleeft;
- * je verveelt omdat dingen te saai zijn of juist te uitdagend;
- * nieuwsgierig bent naar nieuwsgierigheid en mentaal fit en flexibel wilt blijven.

Wat kun je na het lezen van dit boek?

Waarom heb ik een compleet boek met theorie, vragen en opdrachten over nieuwsgierigheid geschreven? En waarom zou jij al die moeite doen om meer te weten te komen over jouw nieuwsgierigheid? Wanneer je jouw nieuwsgierigheid gericht weet te benutten:

- * kun je jezelf motiveren;
- * ben je meer betrokken bij wat je doet en heb je meer doorzettingsvermogen;
- * leer je sneller, met meer plezier en onthoud je beter wat je leert;
- * kun je beter omgaan met veranderingen en onzekerheid;
- * ben je flexibel genoeg om jouw handelen en plannen aan te passen;
- * word je creatiever en innovatiever;
- * word je ondernemender;
- * ben je eerder geboeid dan gefrustreerd door innovaties en de sterke punten van anderen.

One size does not fit all

Dit boek is geschreven voor de nieuwsgierige (aankomende) professional. Waar gesproken wordt over hij kun je ook zij, die, hen lezen. En waar gesproken wordt van werk kun je ook opleiding lezen. Iedereen is op zijn eigen manier nieuwsgierig. De interviews met de 28 nieuwsgierige types in dit boek geven een gezicht aan de diversiteit en kracht van nieuwsgierigheid. Daarom geeft dit boek je niet een standaard handleiding, maar helpt het je stap voor stap om jouw persoonlijke nieuwsgierigheidshandleiding te formuleren. Dit boek daagt je uit om naar jezelf, jouw omgeving en de interactie daartussen te kijken aan de hand van:

- * vijf landingsplaatsen (de vijf delen van dit boek);
- * twaalf hoofdstukken;
- * interviews met 28 nieuwsgierige types;
- * 122 nieuwsgierige vragen;
- * 19 opdrachten;
- * een werkboek met negen werkbladen;
- * jouw persoonlijke nieuwsgierigheidshandleiding;
- * bijlagen met daarin de prikkelwijzer, vijftig nieuwsgierige gewoonten, een overzicht met kernwaarden en een gevalideerde nieuwsgierigheidstest.

Dit praktische handboek is gebaseerd op onderzoek, maar is geen wetenschappelijke publicatie. Voor de leesbaarheid worden de bronnen vermeld aan de hand van eindnoten. Daarin vind je genoeg aanknopingspunten om je nog extra te verdiepen in nieuwsgierigheid.

De vijf landingsplaatsen

Nieuwsgierig zijn is zelden rechtlijnig; het is een proces dat eerder meanderend of zigzaggend verloopt. Om dit proces toch enigszins overzichtelijk te maken kun je het opdelen in vijf ‘landingsplaatsen’. Dit zijn vijf plekken van waaruit je kunt vertrekken en landen om jouw nieuwsgierigheid te verkennen, ontdekken, ontwikkelen en benutten. In elk van de vijf delen waaruit dit boek bestaat, staat een van deze landingsplaatsen centraal.



Figuur 1.1 De vijf landingsplaatsen

1 Verwonderen

Om je bewust te worden van je eigen nieuwsgierigheid werkt het beste wanneer je je hierover kunt verwonderen. Verwondering levert huh?-momenten op van verrassing, verbazing en verwarring tot aan totale verbijstering. Je denkt, voelt, ziet, ruikt, proeft of hoort iets wat je niet direct herkent of waarbij je nog niet eerder bewust stilstond. Je verwondert je over deze waarneming en stelt jezelf vervolgens vragen, zoals waarom, hoe, wie, wat, wanneer?

2 Verkennen

Nieuwsgierigheid is een complex concept waar meer achter zit dan je in eerste instantie zult verwachten. Je gaat dus onbekend terrein verkennen. Na jouw eerste verwondering borrelen er als vanzelf vragen in je op. Je gaat nu gericht informatie verzamelen om antwoorden te vin-

den op jouw vragen. Je tast het onderwerp nieuwsgierigheid ‘an sich’ en jouw eigen nieuwsgierigheid zorgvuldig af door erover te lezen, door er met anderen over te praten en door te observeren en experimenteren.

3 Ontdekken

Bij verkennen heb je waargenomen. Door deze kennis en ervaringen te analyseren, evalueren, prioriteren en concluderen, ontdek je en leer je begrijpen hoe (jouw) nieuwsgierigheid in elkaar steekt, hoe het eruitziet en welke interne (persoonlijke) factoren en externe (omgeving) factoren jouw nieuwsgierigheid prikkelen en dempen.



4 Toepassen en reflecteren

Door de inzichten die je hebt opgedaan, herken je in iedere situatie en omgeving kansen om je nieuwsgierigheid te prikkelen. Door deze kansen te benutten en te reflecteren op deze ervaringen ga je jouw nieuwsgierigheid steeds beter begrijpen en gericht inzetten om jouw doelen te realiseren. Je zorgt er (pro)actief voor dat je nieuwsgierigheid regelmatig gevoed wordt door het uitkiezen van helpende gewoonten.



5 Creëren

Creëren is iets ontwerpen, plannen, maken, produceren, uitvinden of bouwen. Dit is het moment waarop je jouw leven op jouw eigen nieuwsgierige manier gaat inrichten. Je bent in staat om actief kansen voor jouw nieuwsgierigheid te herkennen en benutten of deze zelf te creëren. Op deze wijze geef je bewust vorm aan jouw eigen leven.



Hoe kun je dit boek lezen en gebruiken?

De route die je volgt langs de landingsplaatsen bepaal jij zelf. Begin je bij verwonderen, verkennen, ontdekken, toepassen en reflecteren of begin je direct met creëren? Bij sommige stappen zul je uitgebreid stilstaan en misschien zelfs meerdere keren terugkeren. Andere landingsplaatsen doe je slechts kortstondig aan.

Tijdens jouw nieuwsgierige ontdekkingstocht verken je bekende en nog onbetreden gebieden van jouw eigen nieuwsgierigheid. Je zult verast zijn waar je uitkomt wanneer je schaamteloos je nieuwsgierigheid durft te volgen. Welke manier van lezen en leren past het beste bij jou?

Houd je van een logisch opgebouwd verhaal?

Lees dan dit boek van voor naar achter of begin bij de handleiding en lees daarna hoofdstuk 1 tot en met 12 en het werkboek.

In hoofdstuk 1 lees je over de relevantie en de valkuilen van nieuwsgierigheid. Hoofdstuk 2 gaat over wat nieuwsgierigheid is en hoe mensen hun nieuwsgierigheid beleven. In hoofdstuk 3 en 12 ontdek je hoe aangepast je bent, of nieuwsgierigheid ontwikkelbaar is en wat de relatie is tussen zelfleiderschap en nieuwsgierigheid. In hoofdstuk 4 lees je hoe nieuwsgierigheid werkt, hoe divers het is en hoe je het kunt herkennen. Hoofdstuk 5 gaat over bevoegenheid en over nieuwsgierigheid als manier om jezelf te motiveren. In hoofdstuk 6 en 7 leer je hoe nieuwsgierigheid je helpt omgaan met onzekerheid. Hoofdstuk 8 zet uiteen wat nieuwsgierigheid kan prikkelen en dempen en waarom het zo belangrijk is om je nieuwsgierige zelf te kunnen zijn. In hoofdstuk 9 ga ik in op hoe nieuwsgierigheid je helpt focussen en bijdraagt aan een betere energiebalans. In hoofdstuk 10, 11 en 12 ontdek je ten slotte hoe nieuwsgierigheid je helpt om niet harder, maar slimmer te werken en je creativiteit en ondernemendheid te vergroten. Aan de hand van deze 12 hoofdstukken kun je het werkboek en jouw persoonlijke nieuwsgierigheidshandeling invullen.

Houd je van gericht lezen, praktijk en theorie?

Werp dan een blik op de vijf landingsplaatsen en de inhoudsopgave of blader door het boek en kijk waar je oog op valt. Kies dat wat jou op dat moment uitdaagt, irriteert, leuk of relevant lijkt. Lees niet in één keer zo veel mogelijk hoofdstukken. Neem regelmatig de tijd om wat je hebt gelezen op je te laten inwerken, de nieuwsgierige vragen te beantwoorden en opdrachten uit te voeren. Ga erover in gesprek met anderen.

Ga je liever direct praktisch aan de slag?

Begin dan met de opdrachten in de hoofdstukken of vul het werkboek en jouw persoonlijke nieuwsgierigheidshandleiding in. Begrijp je iets niet? In het werkboek staan verwijzingen naar de hoofdstukken die je meer achtergrondinformatie, nieuwsgierige vragen, praktische tips en opdrachten geven.

Daag jezelf uit

De bedoeling is dat je na het lezen van dit boek en het opstellen van jouw persoonlijke nieuwsgierigheidshandleiding jezelf iedere dag opnieuw kunt uitdagen en motiveren om schaamteloos je nieuwsgierige zelf te zijn. Deze handleiding komt ook goed van pas wanneer je jouw leidinggevende of collega's wilt uitleggen wat jij nodig hebt om optimaal te kunnen functioneren.

DEEL I



VERWONDEREN



‘The larger the
island of knowledge,
the longer the
shoreline of
wonder’

— RALPH W. SOCKMAN

Verwondering is naar de wereld kijken met een beginnersgeest: met een open blik naar jezelf en je omgeving kunnen kijken en je verbazen, ook over alledaagse dingen. Zo ontdek je het ongewone in het gewone en het onzekere in het zekere. Door niks als vanzelfsprekend aan te nemen en niet te denken dat je alles weet, stel je jezelf open voor verwondering. Dit geldt niet alleen voor beginners, maar ook of juist voor experts.

Verwondering is het moment waarop je even uit balans bent gebracht en waarneemt zonder te oordelen. Snel daarna kunnen emoties volgen zoals verbazing, verwarring, bevreemding en nieuwsgierigheid. Maar ook vervoering, ontroering, ontsteltenis, angst of boosheid kunnen volgen na een moment van verwondering. Verwondering kan je vertragen en ervoor zorgen dat je in het moment opgaat.

Verwondering en nieuwsgierigheid liggen in elkaars verlengde. Verwondering roept vragen op en prikkelt de nieuwsgierigheid. Het opdoen van nieuwe informatie kan weer tot verwondering leiden en zo verder. Verwondering en nieuwsgierigheid maken dat je jezelf en jouw omgeving wilt begrijpen en ervaren. Ze vormen samen een basishouding voor leren en ontwikkelen.

In het eerste deel van dit boek kun je je verwonderen over de kracht en valkuilen van jouw nieuwsgierigheid en wat nieuwsgierigheid voor jou en anderen betekent.

KIPPENVEL EN VERVOERING

Mijn zoon Darius luisterde tijdens zijn eerste levensjaar vooral naar Afrikaanse muziek. Toen hij net een jaar oud was zette ik voor het eerst klassieke muziek op in zijn bijzijn. Het effect dat deze muziek op hem had, zal ik nooit vergeten. Hij bleef als aan de grond genageld staan. Hij keek verwonderd en zoekend om zich heen en greep met zijn handjes hoog in de lucht en om zich heen, alsof hij de muziek probeerde aan te raken. Hij was duidelijk verwonderd en geraakt; hij genoot zo intens en met heel zijn wezen van deze muziek. Ik verwonderde me op mijn beurt over zijn pure reactie en manier van beleven. Er opende zich een luikje naar mijn bewustzijn en sindsdien ervaar ik regelmatig kippenvel wanneer ik naar muziek luister.



DE TOEKOMST BEHOORT AAN DE NIEUWSGIERIGEN

‘More than a
simple desire to
discover or know
things, curiosity
is a powerful tool,
like a scalpel
or a searchlight.
Curiosity changes us.
It is also a way
to effect change,
perhaps even on
a global level’

In dit hoofdstuk kun je je verwonderen over

- * de vanzelfsprekendheid van nieuwsgierigheid
- * de kracht van nieuwsgierigheid
- * de haat-liefdeverhouding van de mens met nieuwsgierigheid
- * de valkuilen van nieuwsgierigheid

Ken je dat lekkere gevoel van onverwacht iets nieuws ontdekken? Of dat je aandacht wordt getrokken door iets waarover je meer wilt weten, of het nou nuttig is of niet? Opeens ben je gefocust, je bent vol energie en wilt meer weten en ervaren. Hoe bewust ben jij je van jouw eigen nieuwsgierigheid; hoe ze in elkaar steekt en hoe krachtig en verrijkend ze kan zijn?

Nieuwsgierigheid is zo alledaags en alom aanwezig dat we de kracht ervan onderschatten en het voor vanzelfsprekend aannemen. Maar hoe zal jouw toekomst eruitzien als je opeens niet meer nieuwsgierig bent? Hint: die zal een stuk minder interessant en florissant zijn.

In dit boek staat het bewust leren herkennen en benutten van jouw nieuwsgierigheid voor meer bevologenheid en zelfleiderschap centraal. In de hoofdstukken zul je zien dat er in theorie vele redenen zijn om te investeren in je nieuwsgierigheid. Wanneer ik deelnemers van mijn workshops vraag wat nieuwsgierig zijn hun heeft opgeleverd, krijg ik vaak antwoorden als: nieuwe ervaringen, vriendschappen, liefdesrelaties, interessante netwerkcontacten, (zelf)kennis, opleidingen, banen, hobby's, interessante plekken en landen verkennen, positieve mindset, zelfvertrouwen, hoop, nieuwe wegen inslaan, positieve veranderingen, doelen bereiken, spanning en plezier.

Maar of deze informatie jou voldoende motiveert om werkelijk in jouw nieuwsgierigheid te investeren, is nog maar de vraag. Hiervoor moet je ervaren dat nieuwsgierigheid jou werkelijk iets oplevert, zodat je er vertrouwen in krijgt dat het je in de toekomst nog veel meer kan brengen. Daarom krijg je in ieder hoofdstuk nieuwsgierige vragen en opdrachten voorgeschoteld, zodat je jouw nieuwsgierigheid bewuster kunt ervaren en deze beter leert (her)kennen en benutten.

Tijdens dit zelfonderzoek ervaar je niet alleen voordelen van nieuwsgierigheid, maar wellicht ook nadelen. Dit boek zou dan ook niet compleet zijn zonder stil te staan bij de verschillende valkuilen van nieuwsgierigheid. Daarover lees je meer verderop in dit hoofdstuk.

Nieuwsgierigheid als kracht

Nieuwsgierigheid krijgt steeds meer aandacht als onmisbaar om te 'overleven' en te groeien op professioneel en persoonlijk vlak. In 2016 benoemde het World Economic Forum nieuwsgierigheid tot een van de

21st century skills;¹ een set aan kennis, vaardigheden en attitudes die je toekomstbestendig maken. In 2018 benoemde de OECD nieuwsgierigheid als een van de basishoudingen voor samenwerken aan innovatie.² In de wetenschapsbeleidsvisie van het ministerie van Onderwijs, Cultuur en Wetenschap uit 2019 kreeg nieuwsgierigheid een prominente rol: ‘Verwondering en nieuwsgierigheid zorgen voor wetenschappelijke vernieuwing en doorbraken.’³

Uit een grootschalig internationaal onderzoek in 2020 bleek dat nieuwsgierigheid op de werkvloer bijdraagt aan werktevredenheid, betrokkenheid bij het werk, jobcrafting, gezonde werkrelaties en innovatie.⁴ En in 2022 publiceerde *Harvard Business Review* een artikel waarin nieuwsgierigheid als een van de zes skills wordt genoemd die leiders in het digitale tijdperk nodig hebben.⁵ Nieuwsgierigheid wordt vergeleken met een ‘softwaremindset’: nieuwsgierige professionals blijven niet in hun bubbel, maar doen aan continue persoonlijke upgrades, bijvoorbeeld door proactief hun omgeving te verkennen en op zoek te gaan naar mensen met andere ervaringen en denkwijzen.

Naast de economische waarde draagt nieuwsgierigheid ook bij aan jouw welzijn door het ervaren van positieve emoties, een hogere levensvoldoening en gevoel van zingeving⁶. Nieuwsgierigheid draagt ook bij aan een beter geheugen⁷, het bevordert je emotionele intelligentie,⁸ en wordt gerelateerd aan het vermogen om emoties te uiten en een gevoel voor humor⁹. Een hoge mate van nieuwsgierigheid houdt bovendien verband met een hogere stresstolerantie¹⁰ en minder gebruik van geweld.¹¹

Ambassadeurs voor een nieuwsgierige (levens)houding

Diverse bekende Nederlanders, media en organisaties vragen aandacht voor het belang van een nieuwsgierige levenshouding. Bijvoorbeeld wetenschapper Robbert Dijkgraaf, onder andere bekend van ‘De Wereld Draait Door University’ en sinds 2022 minister van Onderwijs, Cultuur en Wetenschap. Eind 2021 sloot hij het wetenschappelijk jaaroverzicht af met de woorden van Einstein: ‘Verbeelding is belangrijker dan kennis.’ Hij legt dit als volgt uit: ‘Kenniss gaat over wat we weten. Verbeelding gaat over wat er nog te onderzoeken valt; dat is de wereld die er is. Onze nieuwsgierigheid dwingt ons om die wereld in te gaan. Blijf nieuwsgierig.’¹²

Kunstenaar en innovator Daan Roosegaarde ontwikkelt projecten die technologie en kunst samenbrengen in stedelijke omgevingen zoals de Smog Free Tower en het Van Gogh Fietspad. In interviews spreekt hij regelmatig over het belang van nieuwsgierigheid. In 2017 zei hij iets wat mooi aansluit bij de woorden van Robbert Dijkgraaf: ‘De wereld verandert, of we dat nu leuk vinden of niet. We moeten niet bang zijn, maar nieuwsgierig.’¹³

Naast wetenschappers en kunstenaars spreken ook filosofen, psychologen en bedrijven zich uit over het belang van nieuwsgierigheid. Populaire bladen als *Flow*, *Happinez*, *Quest* en *Psychologie Magazine* geven praktische tips om je nieuwsgierigheid te ontwikkelen. En ook organisaties en bedrijven omarmen nieuwsgierigheid steeds vaker als een middel en competitief voordeel. Farmacieconcern Merck stelde een ‘board of curiosity’ aan en publiceert om de twee jaar een *State of Curiosity Report*¹⁴. Een ander positief signaal is dat het woord nieuwsgierigheid steeds vaker in vacatures gebruikt wordt.¹⁵ Google selecteert bijvoorbeeld nieuwsgierige sollicitanten aan de hand van vragen als: ‘Heb je ooit gemerkt dat je niet kon stoppen met het leren van iets dat je nog nooit eerder bent tegengekomen? Waarom? Hoe hield je dit vol?’ En in 2021 publiceerde SAS (gespecialiseerd in business analytics) het *Curiosity@Work*-rapport, dat gebaseerd is op een wereldwijd onderzoek onder tweeduizend managers uit verschillende sectoren. Uit dit onderzoek blijkt onder andere dat:

‘bijna driekwart (72%) van de managers van mening is dat nieuwsgierigheid een zeer waardevolle eigenschap is van werknemers, en meer dan de helft is het ermee eens dat creativiteit en leergierigheid bijdragen aan betere prestaties (51%) en het succes van het bedrijf (59%). Meer dan de helft van de managers zegt moeite te hebben om goede werknemers te behouden (52%) en werknemers te stimuleren om meer te doen dan alleen hun basistaken (51%). Volgens de ondervraagden zijn de grote voordelen van nieuwsgierigheid een grotere betrokkenheid en tevredenheid (58%), efficiëntie en productiviteit (62%), en creatief denken (62%).’¹⁶

Hoe ervaar jij jouw nieuwsgierigheid?

Veel positieve berichten dus over nieuwsgierigheid, maar hoe zit het met die van jezelf?

Nieuwsgierige vraag 1: Hoe nieuwsgierig vind jij jezelf over het algemeen?

- * Buitengewoon nieuwsgierig
- * Zeer nieuwsgierig
- * Soms wel, soms niet nieuwsgierig
- * Niet zo nieuwsgierig
- * Helemaal niet nieuwsgierig

Nieuwsgierige vraag 2: Waar blijkt dit uit?



HOE NIEUWSGIERIG VINDEN ANDEREN JOU?

Deel jouw antwoorden op nieuwsgierige vraag 1 en 2 nog niet met anderen en vraag minimaal drie personen in je naaste omgeving hoe ze jouw nieuwsgierigheid inschatten en waaruit ze dit afleiden. Vraag het aan een gezinslid, je partner of je beste vriend(in). Iemand van je sport of hobby. En een directe collega van je werk of opleiding.

Bedank deze drie personen vooral hartelijk voor hun eerlijke antwoorden en vraag om verheldering en voorbeelden wanneer je iets niet begrijpt, maar ga niet met ze in discussie. Zet de antwoorden van deze drie personen naast jouw eigen antwoorden. Wat heb je geleerd van de antwoorden die je hebt gekregen? In hoeverre komen jouw inschattingen en observaties van jouw eigen nieuwsgierige gedrag overeen met de observaties van anderen? Kun je eventuele verschillen verklaren?



HOE TEVREDEN BEN JE MET JOUW NIEUWSGIERIGHEID?

Welke van de onderstaande mogelijkheden zijn op jou van toepassing? *(meerdere antwoorden mogelijk)*

- Ik ben trots op mijn nieuwsgierigheid.
- Mijn nieuwsgierigheid heeft mij veel moois opgeleverd.
- Ik ben iedere dag opnieuw benieuwd naar wat voor nieuws ik zal ontdekken.

Heb je minder dan drie keer ja geantwoord? Vraag jezelf dan het volgende af:

- Waardoor ben je niet trots op jouw nieuwsgierigheid? Komt dit doordat je je schaamt waar je nieuwsgierig naar bent? Of omdat je jezelf te veel of te weinig nieuwsgierig vindt? Of omdat anderen jouw nieuwsgierigheid niet weten te waarderen?
- Wat heeft nieuwsgierigheid jou gekost en wat heeft het jou opgeleverd? Hoe ervaar jij de verhouding tussen de kosten en de baten van jouw nieuwsgierigheid?
- Wanneer deed je voor het laatst iets nieuws? Hoe voelde dit voor jou aan; als iets waar je je in het begin ongemakkelijk bij voelde, of ervoer je direct plezier aan het verkennen van iets nieuws?
- Zou jij het woord nieuwsgierig in jouw cv opnemen? Zo ja, welke voorbeelden van nieuwsgierig gedrag zou je dan geven? Zo nee, waarom vermeld je dit liever niet?

Wanneer je weet dat nieuwsgierig zijn voordelen heeft, maar toch niet tevreden bent over jouw nieuwsgierigheid en/of je nieuwsgierigheid niet in jouw cv zou opnemen, is er een grote kans dat je negatieve ervaringen hebt opgedaan met nieuwsgierigheid. Hierin sta je niet alleen. Wie heeft vroeger niet gehoord: 'Kinderen die vragen worden overgeslagen'?

Nu je een eerste blik op je eigen nieuwsgierigheid hebt geworpen en de voordelen ervan kent, kun je in de volgende paragrafen het dubbelzinnige karakter van nieuwsgierigheid verkennen. Ook ontdek je welke valkuilen van nieuwsgierigheid jij ervaart en wat je hieraan kunt doen.

Een verzameling paradoxen

Nieuwsgierige vraag 3: Ervaar je jouw nieuwsgierigheid overwegend als een kracht of als een valkuil?

De mens lijkt een haat-liefdeverhouding te hebben met nieuwsgierigheid. Van oudsher wordt nieuwsgierigheid afgeschilderd als een honger naar en passie voor kennis, maar ook als een zonde, een vloek en een gevaar voor het individu en de mensheid. Tot de 16e eeuw werd nieuwsgierigheid vooral als een zonde gezien en vanaf de 17e eeuw – met de opkomst van de wetenschap en de Verlichting – werd het niet langer alleen als negatief, maar ook als neutraal of positief ervaren, bijvoorbeeld als een gezonde passie. Waar eerst de consensus bestond dat gedrag en kennis die voortkwamen uit nieuwsgierigheid slecht waren, ontstond nu een controverse of deze kennis en gedrag slecht, neutraal of juist bewonderingswaardig waren. Nieuwsgierigheid kon gaan over wat mensen niet mochten weten of juist wat mensen wel moesten weten.¹⁷

De negatieve lading die aan nieuwsgierigheid is blijven kleven, is niet onbegrijpelijk gezien de eeuwenlange, overwegend negatieve beeldvorming in invloedrijke verhalen en gebeurtenissen. Denk aan Eva die de verboden vrucht plukte en ervan at. Pandora die de strikte instructies van de goden negeerde en een doos opende die gesloten moest blijven. Met nieuwsgierig Aagje liep het niet goed af en zelfstandige, nieuwsgierige vrouwen die voor heksen werden aangezien, kwamen op zeer pijnlijke wijze aan hun einde. Nieuwsgierigheid kan sterke positieve én negatieve effecten hebben en blijkt een verzameling van paradoxen te zijn. Deze paradoxale effecten kunnen al dan niet bewust vormend zijn voor de manier waarop jij naar jezelf en jouw omgeving kijkt. Kijk maar eens naar de onderstaande nieuwsgierigheidsparadoxen. Herken je ze?

TIEN NIEUWSGIERIGHEIDSPARADOXEN

	Nieuwsgierigheid ...	
is vrijblijvend en onschuldig	vs.	noodzakelijk, sturend en transformerend
brengt mensen bij elkaar	vs.	drijft mensen uiteen
zorgt voor focus	vs.	leidt af
leidt tot creatie van het nieuwe	vs.	afbraak van het bestaande
brengt bevlogenheid	vs.	verveling en gebrek aan motivatie
brengt plezier en voldoening	vs.	onrust, spanning en frustratie
draagt bij aan groei en welzijn	vs.	risico, gevaar en stress
wordt gestimuleerd en beloond	vs.	genegeerd, beschimpt en bestraft
is krachtig	vs.	kwetsbaar
is een zegen	vs.	een vloek

Zeven valkuilen van nieuwsgierigheid

Ondanks alle positieve aandacht voor nieuwsgierigheid roept het woord nieuwsgierigheid dus nog steeds negatieve associaties op. Ik hoor regelmatig opmerkingen als: ‘Waarom gebruik je het woord nieuwsgierigheid? Dat is helemaal niet zo positief. Ik gebruik liever het woord ...’ en dan volgen er woorden als leergierig, leergulzig, leergretig, benieuwd, betrokken, geïnteresseerd, onderzoekend, hongerig naar kennis, weetgierig, weetlustig, weetgraag of wijsgerig. Zo vertelde de 89-jarige mevrouw Nieuwenstein me dat zij ‘benieuwd zijn naar iets’ mooier vindt klinken dan nieuwsgierig zijn. Nieuwsgierig zijn klinkt volgens haar ‘een beetje negatief’. In hoofdstuk 3 kun je meer lezen over hoe zij haar nieuwsgierigheid ervaart. De 94-jarige mevrouw Verpaalen zegt dat zij niet echt nieuwsgierig is, maar ze weet wel graag dingen van anderen.

Ik ben niet nieuwsgierig, ik heb belangstelling

Nieuwsgierig type: Elisabeth Verpaalen, voormalig verkoopster bij Vroom & Dreesmann, poppenmaakster, moeder van 6 zoons, oma van 21 kleinkinderen en 16 achterkleinkinderen

‘Ik vind nieuwsgierigheid een bijproduct. Ik heb wel belangstelling voor mensen, maar echt nieuwsgierig ben ik niet. Nieuwsgierige mensen stellen volgens mij veel vragen. Vragen waarop je niet altijd antwoord wilt geven. Nieuwsgie-

righeid is meestal negatief. Vooral als ze iets willen weten wat je geheim wilt houden. Leergierig zijn is iets anders dan nieuwsgierig zijn. Mijn kleindochter zit bijvoorbeeld op de academie. Ze doet daar leuke en nuttige dingen, zegt ze.'

Van de in totaal ruim zeventig mensen die ik kort of uitgebreid heb geïnterviewd voor mijn onderzoek reageerden jongere personen veelal positief op het woord nieuwsgierigheid. Sommigen reageerden zelfs vol ongeloof wanneer ik hun vertelde dat nieuwsgierigheid ook een negatieve connotatie heeft. De voorzichtige of zelfs negatieve houding van de dames Verpaalen en Nieuwenstein ten opzichte van het woord nieuwsgierigheid is geen uitzondering. Met name 60- tot en met 90-jarigen noemden de negatieve bijklank van nieuwsgierigheid. Mensen tussen de 40 en 60 gaven aan op de hoogte te zijn van de slechte naam, maar hier zelf anders over te denken of ze benoemden zowel de voor- als nadelen van nieuwsgierigheid.

Maar ook jonge kinderen zijn zich bewust van de negatieve connotatie van nieuwsgierigheid. Dit blijkt onder andere uit een onderzoek naar de effectiviteit van Wetenschap en Technologie-onderwijs in het Nederlandse basisonderwijs. 92 kinderen verdeeld over groep 3 tot en met 8 werden geïnterviewd over hun nieuwsgierigheid. Deze kinderen associeerden nieuwsgierigheid voornamelijk met gedrag zoals afluisteren en roddelen. Onderzoeker Tim Post zei hierover: 'Deels door deze smalle opvatting lijken kinderen weinig belang te zien bij het ontwikkelen van hun nieuwsgierigheid op school en voelen zij zich door hun leraren veelal ontmoedigd om hun nieuwsgierige ideeën en vragen over de lesstof in de klas te delen.'¹⁸ Dezelfde kinderen die op school niet nieuwsgierig durfden te zijn tijdens de Wetenschap en Technologie-lessen bleken buiten school wel nieuwsgierig te zijn naar ingewikkelde, wetenschappelijke onderwerpen.

Nieuwsgierig zijn kan je dus veel brengen, maar ook veel kosten. Op basis van literatuur benoem ik zeven valkuilen van nieuwsgierigheid:

- 1 Je bedreigt de status quo.
- 2 Je schendt andermans privacy.
- 3 Je bent snel afgeleid.
- 4 Je toont uitdagend gedrag.
- 5 Je nieuwsgierigheid blijft onbevredigd.
- 6 Mensen ervaren jouw gedrag als hedonistisch.
- 7 Je nieuwsgierigheid verandert in een obsessieve passie.

Nieuwsgierige vraag 4: In welke van deze zeven valkuilen herken jij jezelf?

Nieuwsgierige vraag 5: Welke andere valkuilen heb jij ervaren?

1 Je bedreigt de status quo

Barbara Benedict beschrijft in *Curiosity: a cultural history of early modern inquiry* dat nieuwsgierigheid het bekende als inadequaar, onjuist of oninteressant bestempelt.¹⁹ Deze benadering van het bekende kan volgens haar leiden tot spanning en een moeilijke sociale positie voor degene die zich buiten de gebaande paden begeeft. Wie dat doet, of wie kritische vragen stelt, negeert de status quo of bevraagt deze. Deze mensen brengen direct of indirect verandering in beweging, en dat veroorzaakt onzekerheid, spanning en andere ongemakken.

Verandering betekent dat er gemorrel wordt aan de bestaande machtsverhoudingen. Mensen worden bang om hun zekerheden of hun rol en geloofwaardigheid als expert kwijt te raken. Vragen hoe iets werkt of wie wat heeft besloten en waarom is een verzoek om transparantie. Transparantie maakt onzichtbare zaken zichtbaar. Dit kan mensen confronteren met hun gebrek aan kennis, hun twijfel, afwijkende normen en waarden of eerder gemaakte fouten.

2 Je schendt andermans privacy

Een van de bekendste valkuilen of 'duistere kanten' van nieuwsgierigheid is sociale nieuwsgierigheid; willen begrijpen waarom mensen zo denken, doen en voelen als ze doen. Deze in wezen constructieve vorm van nieuwsgierigheid wordt vaak gerelateerd aan het schenden van andermans privacy door af luisteren, gluren en roddelen.²⁰

Informatie zoeken en vinden over anderen is tegenwoordig steeds makkelijker, met name dankzij social media en de populariteit van reality- en roddelprogramma's. Dit zorgt ervoor dat onze beleving van privacy en wanneer sociale nieuwsgierigheid (on)gepast is onderhevig is aan verandering.

Nieuwsgierige vraag 6 en 7: Zoek jij iemand die je voor het eerst hebt ontmoet of gaat ontmoeten op internet op? Zoek je vooral naar zakelijke of privé-informatie over deze persoon?

Nieuwsgierige vraag 8: Wat vind jij ervan wanneer iemand die je niet (goed) kent jou privédingen over jouzelf vertelt die hij op internet heeft gevonden?

3 Je bent snel afgeleid

Makkelijk afgeleid raken en daardoor activiteiten niet afmaken is een valkuil van nieuwsgierigheid die veel mensen noemen. Nieuwsgierig-

heid wordt vaker gerelateerd aan impulsiviteit.²¹ Een oorzaak van afleiding kan verveling zijn. Verveling is een staat van onderprikkeling. Dit kan een oppervlakkige vorm van nieuwsgierigheid in de hand werken, doordat je je laat (af)leiden door prikkels die op makkelijke en snelle manier jouw nieuwsgierigheid bevredigen; bijvoorbeeld door gamen, televisiekijken of social media.

Nieuwsgierige vraag 9: Wat is jouw standaardafleiding wanneer je je verveelt?

4 Je toont uitdagend gedrag

Mensen zijn nieuwsgierig, zelfs wanneer het duidelijk is dat dit tot directe pijn of straf leidt. Ook wanneer dit gedrag geen beloning oplevert, maar een vooruitzicht op een onzekere toekomst.²² Denk aan het oefenen van gevaarlijke stunts of het stellen van ongewenste vragen aan je leidinggevende of naasten.

In hoofdstuk 4 lees je meer over de verschillende vormen van nieuwsgierigheid. Sensatie zoeken is er een van. Sensatiezoekers staan meer open voor nieuwe ervaringen en ideeën die afwijken van het gemiddelde of indruisen tegen de conventionele wijsheid en vervelen zich sneller en vaker dan gemiddeld.²³ Ze hebben veel of intense prikkels nodig in de vorm van variatie, complexiteit en verrassing. Wat hen helpt, is het vragen en geven van feedback en uitdagende activiteiten die net boven hun kunnen liggen waardoor ze een vorm van risico ervaren. Je verwacht het misschien niet, maar sensatie zoeken gaat niet per se over zaken als parachutespringen, criminaliteit of seksueel risicovol gedrag. Het gaat ook over veel verschillende activiteiten naast elkaar ondernemen, regelmatig iets nieuws uitproberen of intense emoties opzoeken.

Nieuwsgierige vraag 10: Op welke manier(en) zoek jij naar diverse, intense of complexe prikkels?

5 Je nieuwsgierigheid blijft onbevredigd

Een interessante vorm van stress is die door onbevredigde nieuwsgierigheid. Je hebt vast ervaren dat vragen die je hebt soms tijdelijk of definitief onbeantwoord blijven. Dat kan een lastige kwestie op je werk zijn die je niet uit je hoofd kunt zetten, maar ook het blijven vergelijken van online informatie over prijzen en functies van huishoudelijke apparaten uit angst om niet de optimale aankoop te doen. Een film met een onduidelijk einde of het verlangen naar privé-informatie over anderen zijn andere voorbeelden. Het uitblijven van antwoorden kan een knagend, soms zelfs brandend gevoel van nieuwsgierigheid opleveren.

WERKBOEK

Ontdek je nieuwsgierigheid

‘Life can only
be understood
backwards;
but it must
be lived
forwards’

– SØREN KIERKEGAARD

Je leven kun je pas achteraf overzien en begrijpen. Wat je nu kunt doen, is ontdekken en begrijpen welke rol jouw nieuwsgierigheid speelt in de manier waarop jij vormgeeft aan jouw leren, werken en leven.

De kennis en vaardigheden die je opdoet in dit werkboek helpen je om jezelf en jouw omgeving beter te leren 'lezen' en begrijpen. Met deze nieuwsgierige bril op zie je meer kansen om schamtelooos je nieuwsgierige zelf te kunnen zijn en bevlogen te leren, werken en leven. Aan de hand van negen werkbladen krijg je inzicht in jouw eigen nieuwsgierigheid en leer je woorden te geven aan deze inzichten.

Dit zijn de negen werkbladen:

- 1 Jouw nieuwsgierigheidsintenties
- 2 Jouw nieuwsgierigheidsprofiel
- 3 Wat jouw nieuwsgierigheid prikkelt
- 4 Wat jouw nieuwsgierigheid dempt
- 5 Jouw interne kompas
- 6 Valkuilen en nadelen van jouw nieuwsgierigheid
- 7 Hoe goed kun jij onzekerheid verdragen?
- 8 Gewoonten die jouw nieuwsgierigheid stimuleren
- 9 Jouw persoonlijke nieuwsgierigheidsmonitor

Dit werkboek geeft je de benodigde informatie om jouw persoonlijke nieuwsgierigheidshandleiding in te vullen. Deze handleiding dient in eerste instantie als een geheugensteuntje voor jezelf. Je kunt jouw handleiding ook delen met anderen zodat zij inzicht krijgen in wat jou motiveert en helpt om zelfleiderschap te tonen en meer bevlogen te kunnen leren en werken. Ik raad je aan om jouw handleiding te delen met je leidinggevende, coach, directe collega's en aan het begin van een nieuwe samenwerking. Wanneer je tegen motivatieproblemen aanloopt op je werk kun je deze handleiding gebruiken om de situatie beter te begrijpen.

Invulinstructies

- * Geef geen sociaal wenselijke antwoorden. Vul in hoe jij jouw nieuwsgierigheid ervaart en hoe je over jezelf denkt. Niet wat jij denkt dat anderen van jou vinden of verwachten.
- * Denk niet te lang na over je antwoorden, vul het antwoord in dat het beste bij jou past. Je kunt je antwoord later altijd nog aanpassen.

Nieuwsgierigheid is overal, maar wat weet je eigenlijk over dit fenomeen dat ongemerkt je keuzes stuurt en je leven vormgeeft?

Dit boek gaat over jou en over hoe je schaamteloos je nieuwsgierige zelf kunt zijn. Lees *Schaamteloos nieuwsgierig* om meer zelfleiderschap te ontwikkelen wanneer je:

- met meer plezier wilt leren en werken
- niet weet wat je wilt, moeite hebt met keuzes maken en je te veel aanpast
- juist wel weet wat je wilt, maar hier geen ruimte voor ervaart
- moeite hebt met uit je comfortzone te stappen of juist op zoek bent naar extra uitdaging

Nieuwsgierigheid is de motor van het leren, een bron van inspiratie en energie. *Schaamteloos nieuwsgierig* vertaalt theorie en praktijk van dit fascinerende onderwerp naar praktische tools, prikkelende vragen en opdrachten waarmee je jezelf en anderen kunt coachen. Ook doe je inspiratie op in de interviews met diverse nieuwsgierige types. Al lezend ontdek je jouw persoonlijke nieuwsgierigheidshandleiding. Hiermee kun je in de meest uitdagende en saaie situaties kansen ontdekken om jezelf te motiveren en bevlogen te leren, werken en leven.



Danae Bodewes is onderzoeker bij Fontys Hogeschool. Ze verkent en stimuleert de nieuwsgierige, ondernemende houding van studenten en professionals door praktijkgericht onderzoek en ontwikkeling van onderwijs en tools.

