

INHOUD

Voorwoord.....	7
1. Wie succesvol wil zijn, moet vooral een beetje geluk hebben	9
2. Dit zijn de momenten waarop wij graag iets leren.....	12
3. Als je dit doet, voel je je mentaal gezonder	15
4. Gewoontes werken net iets anders dan je dacht	18
5. Waarom je werkelijk álles in je agenda moet zetten	21
6. Mogen we iets meer gedragsbeïnvloeding?.....	24
7. Hoe zeilen (met Sapolsky) tot meer zelfkennis kan leiden.....	27
8. Twee heel verschillende manieren om plannen te maken.....	30
9. Vrijwillig gaan we het klimaat niet redden	33
10. Hiermee begint goed leiderschap.....	36
11. Stinkend rijk worden, hoe werkt dat?	39
12. De slechtste baas ter wereld.....	42
13. Het is altijd weer de schuld van de middenmanager	45
14. De verborgen macht van de programmeur	48
15. Hoe je slecht nieuws toch goed kunt brengen	51
16. Zakelijk zoenen? Ik stop ermee!.....	54
17. Zit je op je piek? Huur dan een coach	57
18. In China werken ze écht heel anders	60
19. Zo overbrug je cultuurverschillen.....	64
20. De nachtmerrie van de persoonlijkheidstest.....	67
21. Zo scoor je met blockbusters en bestsellers.....	70
22. Gekke ideeën die de wereld veranderen.....	73
23. Het schandaal van de leeftijdsdiscriminatie.....	76
24. Waarom je meestal niet naar je intuïtie moet luisteren	79
25. Tips voor ongelukkige forenzen.....	82

26.	Zo verbeter je jouw persoonlijkheid	85
27.	Zingeving krijg je niet zomaar cadeau.....	88
28.	Driekwart van de werkenden wil niet op cursus	91
29.	Hoe geld onze motivatie kan ondermijnen	94
30.	De vraag blijft altijd: hoe dan?.....	97
31.	Werken is een spel, maar één zonder winnaar	100
32.	Topmanagers: mooie plannen, maar geen actie	104
33.	Zo vecht je tegen al te snelle aannames.....	107
34.	Moedig leiderschap	110
35.	Hoe staat het met jouw geweten?.....	113
36.	Zo slaagt jouw project dus wél.....	116
37.	Stiekem oefenen op kantoor tijdens de zomer	119
38.	Succes draait vaak om goede gewoontes	122
39.	De vriendelijke indringer	125
40.	Goede leiders leren ons hopen.....	128
41.	Zo win je allebei in een discussie.....	131
42.	Zo creëer je een wonderteam.....	134
43.	Zo ga je om met irritante mensen	137
44.	Hoe je werk je persoonlijkheid kan veranderen	140
45.	Je jongere collega als mentor	143
46.	De vier pijlers van werkgeluk	146
47.	Werken zonder managers, is dat slim?	149
48.	De kern van persoonlijk leiderschap.....	153
49.	Waarom ik gek ben op timeboxing	156
50.	Wat maakt een managementtheorie succesvol?	159
51.	Vakantietip: houd een dankboek bij.....	162
52.	Succes en geluk hebben een bijzondere relatie met elkaar.....	165
	Dankwoord.....	169
	Over Ben Tiggelaar	171

VOORWOORD

Elk jaar krijg ik de kans om vele tientallen mensen te spreken over onderwerpen als werk, succes, leiderschap en geluk. Deze gesprekken leiden regelmatig tot nieuwe inzichten of tot boeiende, nuttige vragen. Inzichten en vragen waar ik vervolgens dankbaar gebruik van maak als columnist.

Deze bundel bevat 52 columns die ik schreef voor NRC. Over ons leven tussen negen en vijf. En ook over het leven tussen vijf en negen. Vol met prikkelende en praktische lessen die ik leerde en graag met je deel.

Ben Tiggelaar

46

DE VIER PIJLERS VAN WERKGELUK

Of je nu bij een advocatenkantoor op de Zuidas werkt of bij de gemeente Noordenveld (ik gaf les op beide plekken), overal willen mensen graag gelukkig zijn in hun werk. En het goede nieuws is: daar kun je zelf iets aan doen.

Ik heb dit niet van mijzelf. Mijn vrouw volgde een online cursus *Happiness at Work* van de Universiteit van Berkeley en bestookte me vervolgens dagelijks met haar kennis. In haar cursus stond het PERK-model centraal. PERK is een acroniem voor de vier pijlers onder ons werkgeluk: *Purpose* (een hoger doel), *Engagement* (betrokkenheid), *Resilience* (veerkracht) en *Kindness* (vriendelijkheid).

1. *Purpose* draait erom dat jouw dagelijkse werkzaamheden passen bij jouw belangrijkste persoonlijke waarden. Je doet dingen waar je van houdt en waar je in gelooft. Een favoriete casus van de mensen op Berkeley is het buitensportbedrijf Patagonia. De oprichter en de werknemers van dit bedrijf hechten veel waarde aan natuurbescherming en gezinsleven. Dit vertaalt zich onder meer in het gebruik van duurzame materialen en kinderopvang bij de werkplek.

2. *Engagement* gaat over de emotionele betrokkenheid bij je werk. Volgens de Berkeley-docenten spelen drie elementen daarbij een hoofdrol. Allereerst: plezier. Bijvoorbeeld goed contact met collega's. Ten tweede: autonomie, de ruimte om zelf te beslissen over je agenda, je taken en je persoonlijke ontwikkeling. En als derde: de gelegenheid om werk te doen waar je in opgaat en waarbij je niet telkens op de klok zit te kijken.

3. *Resilience* focust op de vraag of je kunt dealen met tegenvallers. Kun je ervan leren en je aanpassen aan nieuwe omstandigheden? Dit is essentieel voor je werkgeluk, volgens de Berkeley-mensen. Maar hoe vergroot je je persoonlijke veerkracht? Mindfulness blijkt te helpen. Leren om minder af te dwalen en meer met je gedachten bij je huidige activiteiten te zijn. Enkele jaren geleden liet onderzoek van de psychologen Matt Killingsworth en Daniel Gilbert al zien dat we ongeveer de helft van de tijd aan andere dingen denken dan aan de taak die we uitvoeren. Bovendien bleek dat dit afdwalen ons vaak somber maakt.

4. *Kindness* draait om vriendelijkheid tussen collega's. Volgens Berkeley begint dat met ouderwetse beschaving. Respectvol met elkaar omgaan, spullen delen, goed luisteren naar elkaar, complimenten geven. Dat soort dingen. Wil je een stapje verdergaan, dan moet je jezelf oefenen in pro-sociaal gedrag: werken aan je empathie, compassie en dankbaarheid. Deze eigenschappen leiden niet alleen tot meer werkgeluk, maar ook tot betere samenwerking.

Interessant is dat iedereen aan wie mijn vrouw dit PERK-lijstje voorhoudt, zelf wel iets kan verzinnen om z'n werkgeluk te vergroten. Voor mij bleek punt drie echt belangrijk. Ik pieker veel te vaak tijdens en over mijn werk. Meer genieten van het moment is een vaardigheid waar ik aan ga werken. En ondanks aanvankelijke reserves wil ik nu ook – eindelijk – eens meedoen aan een cursus mindfulness.

Ik pieker veel te vaak tijdens en over mijn werk

Ook interessant. Met het PERK-model in de hand snap je beter dat mensen prima gelukkig kunnen zijn in heel verschillende werkomgevingen. Veel van de punten op het lijstje draaien namelijk niet om de organisatie of je functie, maar om dingen waar je zelf de baas over bent. Wie doelbewust zoekt naar de positieve kanten van zijn werk, wie zelf beslissingen neemt over zijn loopbaan, wie bovendien niet te veel piekert en aardig is voor anderen, kan misschien wel overal gelukkig worden. Op de Zuidas en in Noordenveld.