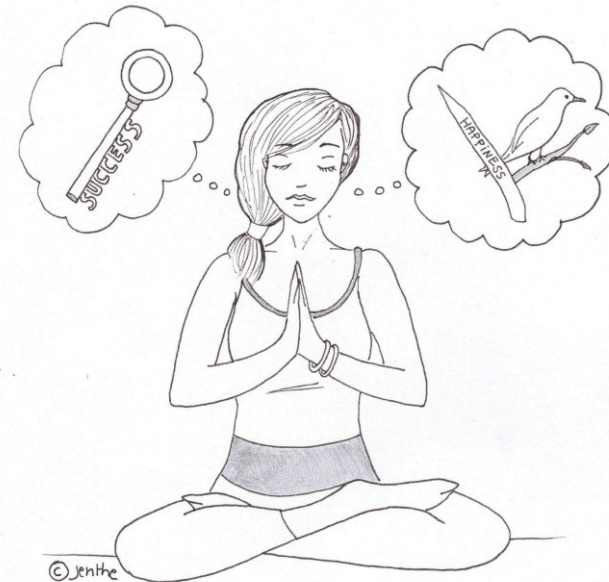


ACT in LOB

Uitdaging!

Gaat voor jou geluk samen met succes? Of gaat het één ten koste van het ander? Waar word jij gelukkig van? De uitdaging van deze tool is dat je je eigen antwoorden bepaalt. We raden je aan om de vragen ook voor te leggen aan je ouders of verzorgers en er met hen over te praten. Het zijn belangrijke thema's in ieders leven. Hoe sta jij nu



Wat betekent succes en geluk voor mij?

Maak eens een lijstje van de vijf mensen uit jouw omgeving die je het meest succesvol vindt. Vul ze in op de volgende pagina van deze Werkbladen. Wat we bedoelen met mensen uit jouw omgeving? Bijvoorbeeld ouders, ooms, tantes, schoonfamilie, ouders van vrienden, mensen uit de straat, klas- of studiegenoten..... En wat we bedoelen met succesvol? Bijvoorbeeld hele hoge cijfers halen, een hoge positie in de maatschappij bereikt hebben, bekend of beroemd zijn, bewonderd worden door veel anderen of veel geld verdienen. Probeer de vijf mensen in volgorde te zetten: bovenaan de allersuccesvolste. Ga vooral op je gevoel af.

Maak nu ook een lijstje van de vijf mensen uit jouw omgeving die je het meest gelukkig vindt. Vul deze ook in op het Werkblad. Wat we bedoelen met gelukkig? Bijvoorbeeld mensen die lekker in hun vel zitten, regelmatig plezier hebben en vrolijk zijn, tevreden mensen. Zet de in jouw ogen meest gelukkig persoon bovenaan. Ga ook hier vooral op je gevoel af.

Hierboven hebben we gezegd wat wij bedoelen met succes en geluk. Maar zijn dat ook kenmerken die voor jou belangrijk zijn? Misschien herken jij gelukkige en succesvolle mensen aan andere dingen. Wat zijn voor jou sleutelwoorden voor succes en geluk? Vul deze ook in op het volgende Werkblad.

Vergelijk de tweede lijst met elkaar. Wat valt je op? Lijken de lijstjes op elkaar? Zegt dit kleine experiment jou iets over de relatie tussen succes en geluk? Noteer bij Conclusies op het Werkblad wat voor jou het belangrijkste is.

Mijn keuze van succesvolle en gelukkige mensen

Mijn top-5 van succesvolle mensen:

1.
2.
3.
4.
5.

Mijn top-5 van gelukkige mensen:

1.
2.
3.
4.
5.

Mijn sleutelwoorden voor succes en geluk

Mijn sleutelwoorden voor succes:

1.
2.
3.

Mijn sleutelwoorden voor geluk:

1.
2.
3.

Mijn conclusies

.....
.....
.....

Beste lezer,

Wij hebben gepraat met veel leerlingen en studenten over hun studiekeuze. We horen vaak dat hun belangrijkste doel is om gelukkig te worden. We zien ook dat veel mensen hard werken om succes te hebben. Als iemand iets gaat doen, wensen wij hem of haar vaak zonder erbij na te denken veel succes toe. Toch kan succes nadelen hebben voor geluk, bijvoorbeeld:

- je kunt eraan verslaafd raken, steeds meer willen.
- je houdt niet genoeg tijd over voor familie, vrienden en hobby's.
- anderen krijgen steeds meer verwachtingen van je en op gegeven moment kan het moeilijk worden om daaraan te voldoen.
- hoe meer succes, des te moeilijker het vaak wordt om iets heel anders te gaan doen.
- soms kan succes de relatie met anderen moeilijk maken. Je moet bijvoorbeeld hard concurreren. Of anderen worden jaloers op je.

Rijk worden

Neem bijvoorbeeld rijk worden. Haast iedereen droomt er wel eens van om een hele grote prijs te winnen of om op een andere manier rijk te worden. Uit onderzoek blijkt echter dat mensen die in loterijen gigaprijzen winnen, vaak in het begin wel heel blij zijn, maar na een tijdje niet gelukkiger zijn dan voordat ze de prijs wonnen. Soms zelfs ongelukkiger! Hetzelfde geldt voor mensen die rijk worden door veel geld te erven of door hard te werken. Gemiddeld zijn ze niet of nauwelijks gelukkiger dan mensen met een modaal inkomen.

Hogere en lagere opleidingen

Laten we ook eens naar opleidingsniveaus kijken. In de vorige eeuw was het zo dat een hogere opleiding bijna automatisch garant stond voor werk dat niet al te zwaar was en goede overlevingskansen bood. Lagere opleidingsniveaus betekenden minder verdienen, zwaarder en soms gevaarlijker werk, en een grotere kans op werkloosheid. In die tijd was het heel logisch, dat als je de capaciteiten had om een hogere opleiding te doen, je dat ook deed. Nu is dit allemaal niet meer automatisch waar. Veel mensen met een universitaire opleiding zijn werkloos of moeten werk doen dat eigenlijk onder hun niveau ligt. Timmerlieden, metaalbewerkers of loodgieters die meer verdienen dan psychologen of geschiedkundigen, zijn beslist geen uitzondering. Veel soorten banen waarin je met je handen werkt, kunnen heel plezierig en interessant zijn. Soms is werk voor hoger opgeleiden juist saai.

Nu is dit allemaal niet meer automatisch waar. Veel mensen met een universitaire opleiding zijn werkloos of moeten werk doen dat eigenlijk onder hun niveau ligt. Timmerlieden, metaalbewerkers of loodgieters die meer verdienen dan psychologen of geschiedkundigen, zijn beslist geen uitzondering. Veel soorten banen waarin je met je handen werkt, kunnen heel plezierig en interessant zijn. Soms is werk voor hoger opgeleiden juist saai. Toch denken nog steeds veel mensen dat hoger automatisch beter is dan middelbaar of lager. Alsof werken met je hoofd altijd beter is dan werken met je handen. Of alsof wetenschap beter of waardevoller is dan praktijk. Vanuit het verleden gezien is dat logisch en begrijpelijk, maar voor nu en de toekomst is het niet meer waar.

Waar worden mensen gelukkig van?

Als rijk en hoog opgeleid zijn dus niet zo'n grote rol spelen bij gelukkig worden, wat dan wel? Waar worden mensen wel gelukkig van? Makkelijk gevraagd, maar niet zo gemakkelijk te beantwoorden. Toch zijn hier een paar dingen die 'de wetenschap' daarover zegt:

- goede relaties hebben met de mensen om je heen; nodig zijn voor anderen
- werk doen, dat je zinvol en voldoende uitdagend vindt
- genoeg vrijheid en onafhankelijkheid om zelf keuzen te kunnen maken
- leven in een ordelijk land
- dingen leren die je wilt leren, jezelf ontwikkelen
- gezond zijn

En waar worden mensen succesvol van?

Even kort door de bocht:

- (zelf)vertrouwen, durven
- discipline, doorzettingsvermogen, hard werken, ambitie
- concentratie, focus, doelgerichtheid
- geluk in een andere betekenis, namelijk van mazzel, dat het toeval je een beetje helpt, dat je niet teveel pech hebt

Vragen:

Wat denk jij? Hoe belangrijk is succes voor jou? En hoe belangrijk is het voor jou om gelukkig te worden? Hoe heeft voor jou het een met het ander te maken? Wat is jouw weg naar succes en/of geluk?

Jouw antwoord:

Laat nu je ouders/verzorgers dit hele werkblad inclusief jouw antwoorden eens doorlezen. Vraag naar hun reactie. Zijn jullie het met elkaar eens of juist niet? Praat daar eens over. Bij geluk en succes is het geen kwestie van gelijk hebben maar is het wel interessant om te horen hoe anderen er naar kijken. Is er na het gesprek met je ouder(s)/verzorger(s) iets veranderd in je mening? Zo ja wat?

Jouw antwoord: