
Optimisme

1. Wist-je-datjes

- ❖ Mensen die positief denken hebben minder kans om verkoudheden te ontwikkelen (Cohen, Doyle, Turner, Alper, & Skoner, 2003).
- ❖ Gelukkige werknemers zijn tot drie keer creatiever in het bedenken van oplossingen.
- ❖ Anderen vertellen over positieve gebeurtenissen in hun leven maakt mensen gelukkiger. (Gable, Impett, Reis, & Asher, 2004).
- ❖ Mensen die bewust nadenken over dingen waar ze dankbaar voor zijn, zijn niet alleen meer behulpzaam, maar zijn ook zelf gelukkiger en hebben minder fysieke klachten. (Emmons & McCullough, 2003).
- ❖ Optimistische verkopers verkopen tot 37% meer dan hun minder optimistische collega's.
- ❖ Pessimisme gaat al vanaf de puberteit vaak samen met een hogere bloeddruk (Raikkonen & Matthews, 2008).
- ❖ Mensen die positieve emoties tonen op het werk maken sneller promotie.
- ❖ Gelukkige werknemers zijn gemiddeld 31% productiever dan hun minder gelukkige collega's.
- ❖ Artsen in een goed humeur maken 19% sneller diagnoses (en ze zijn nog juist ook!).

2. Informatie

Wat is optimisme?

Op.ti.mjs.me. (het). Levenshouding waarbij men alles van de positieve kant beschouwt en rekent op een gunstige afloop, ook in moeilijke tijden.

Optimisme is de mate waarin mensen denken dat de toekomst positief zal zijn (Carver, Scheier, Segerstrom, 2010); Optimistische mensen verwachten dat hen positieve dingen zullen overkomen en focussen op het positieve in een situatie. Pessimisten daarentegen, verwachten eerder dat het slechte hen zal overkomen. Optimisme betekent niét dat je problemen weglacht of zomaar negeert, maar eerder dat je er in gelooft dat als de zaken niet goed gaan, je ze kan veranderen. Optimisme zal dus sterk bepalen of je je over het algemeen "gelukkig" voelt; maar wist je dat de eigenschap veel meer beïnvloedt dan enkel hoe jij je vandaag voelt?

Effecten

Waarom is het nu zo belangrijk om te investeren in je optimisme? Wel, er hangen heel wat voordelen aan vast: mensen die optimistisch denken zijn bijvoorbeeld gezonder. Een wetenschappelijke studie vond terug dat mensen die positief denken minder kans hebben op het ontwikkelen van en het overlijden aan hartaandoeningen (Tindle et al., 2009). Bovendien ervaren optimisten ook minder pijn (Hansen, Peters, Vlaeyen, Meevissen, 2013), en minder lichamelijke

klachten zoals hoofdpijn. Positieve verwachtingen over de toekomst verlagen ook onze stress en angst.

Ook op de werkvloer blijkt optimisme veel voordelen te hebben. Optimistisch ingestelde werknemers presteren beter (Youssef & Luthans, 2007), worden positiever beoordeeld door hun baas (Staw, 1994) en krijgen sneller loonopslag. Optimisme speelt bovendien een belangrijke rol in hoe mensen met stress omgaan: in een stressvolle omgeving of situatie reageren optimistische mensen minder angstig en hoopvoller. Bovendien toonde onderzoek ook aan dat optimisten harder doorzetten wanneer ze met tegenkating te maken krijgen (Schulman, 1999), omdat ze het gevoel hebben dat ze hun doelen kunnen bereiken (Raikkonen & Matthews, 2008). In een wereld waar iedereen vroeg of laat wel eens met tijdsdruk te maken krijgt, is dit een waardevolle eigenschap.

Een derde voordeel heeft te maken met de mensen in je omgeving, op én naast de werkvloer: optimistische werknemers vinden dat ze meer steun van hun collega's krijgen (Staw, 1994), terwijl niemand graag een zwartkijker in de buurt heeft (Helweg-Larsen, Sadeghian, Webb, 2002).

Dus denk voor jezelf eens na: is de wereld voor jou gevuld met wolken of verkies jij toch liever zonneschijn, ook op barre dagen? Aan jou de keuze!

Effecten en mechanismen

Doe-het-zelf: De zelfvervullende voorspelling. dit is een fenomeen waarbij de verwachtingen van een persoon er al kunnen voor zorgen dat die verwachtingen werkelijkheid worden. Dit heeft niets te maken met duistere magie of glazen bollen; het werkt zo: wanneer je jezelf traint in het hebben van positieve gedachten en een positief beeld over de toekomst ontwikkelt, zal je je (onbewust) anders en positiever gaan gedragen tegenover jouw omgeving. Jouw gedrag zal er dan voor zorgen dat de omgeving ook positief reageert op jou.

Mensen die verwachten dat de uitkomst van een actie positief zal zijn, nemen meer risico, zien meer kansen en grijpen die mogelijkheden ook meer aan, waardoor de kans op een positieve uitkomst dus ook groter wordt. Bekijk het op deze manier:

Attributie: Deze theorie vertelt ons iets meer over hoe mensen hun eigen gedrag en dat van anderen verklaren. Optimisten verwachten dat de toekomst positief zal zijn, en hebben dus hogere verwachtingen over hun capaciteiten en slaagkansen. Wanneer mensen met hoge verwachtingen slagen, schrijven ze dat voornamelijk toe aan hun eigen capaciteiten ('ik heb die promotie gekregen omdat ik goed ben in mijn werk'). Als ze falen schrijven ze dat toe aan omgevingsfactoren ('Ik heb de promotie niet gekregen omdat mijn baas mij niet leuk vindt'). Mensen met lage verwachtingen doen net het omgekeerde: wanneer zij de promotie niet krijgen zullen ze dat als een bevestiging van hun incompetentie zien. Wanneer ze de promotie wél krijgen, zullen ze zichzelf voorhouden dat ze gewoon geluk hebben gehad. Iemand die promotie krijgt en ook gelooft dat hij/zij dat echt verdient heeft, zal dus ook gelukkiger zijn dan de werknemer die gelooft dat hij/zij enkel een promotie kreeg door een vergissing.

Selectieve aandacht: Kijk eens goed rondom je: de kans is groot dat je in de omgeving ergens kleurige posters of foto's zal zien, dat je ergens een radio hoort spelen of een collega hoort telefoneren. Overal om je heen bevindt zich informatie die die je aandacht wil trekken. Gelukkig hebben mensen een soort ingebouwde 'filter' die ons toelaat om enkel te focussen op een deel van

die informatie, namelijk het deel dat relevant is voor ons. Het meest bekende voorbeeld hiervan is het *cocktailpartyfenomeen*: beeld je een feestje in waar iedereen gezellig aan het praten is. Normaal zal je niet echt verstaan wat er gezegd wordt, maar enkel een geroezemoes horen. Als iemand in de groep plots jouw naam noemt, zal je die waarschijnlijk wél opvangen: je hebt je aandacht gericht naar informatie die voor jou relevant is. Hetzelfde werkt bij optimisme. Mensen die positiever denken, zullen hun aandacht meer richten naar positieve prikkels. Zij 'zien' letterlijk voornamelijk de positieve dingen, en negatieve prikkels in hun omgeving worden afgeblokt.

Sommige personen zijn van nature positiever ingesteld dan anderen, maar het goede nieuws is dat je kan 'leren' om optimistisch te denken (Schulman, 1999; Carver, Scheier, & Segerstrom, 2010). Net zoals je je geheugen kan trainen, zijn er een aantal kleine oefeningen, die je voor jezelf kan toepassen om je positiviteit op te krikken. Je kan je positieve ingesteldheid al heel wat verbeteren door er slechts enkele minuten per dag bewust mee bezig te zijn. En het beste van alles? Het is volledig gratis. Mooie deal, niet?

Zo kan je bijvoorbeeld blijer en positiever worden door dankbaarder te worden: schrijf eens een brief aan een collega, vriend, familielid, of gewoon aan jezelf, om te zeggen waarvoor jij die persoon wil bedanken. Het schrijven op zich zorgt er al voor dat je positiever wordt. Meer van deze kleine oefeningen vind je terug in onze inspiratiebox.

3. Mogelijke acties

Algemeen:

- 'List it Up!': Maak een lijstje van de dingen waar je dankbaar voor bent. Zoek het niet te ver, je kan bijvoorbeeld dankbaar zijn omdat het een uitzonderlijk zonnige dag was, omdat je collega je complimenteerde met je nieuwe schoenen, ... Je kan dit doen op vaste tijdstippen (vb. elke zondagavond), of bij bepaalde gebeurtenissen (vb. als je een baaldag hebt of als je iets negatiefs overkomt). Door jezelf te 'dwingen' om na te denken over positieve dingen train je je hersenen om ook sneller positieve dingen op te merken, waardoor je uiteindelijk ook gelukkiger wordt.
- 'De Goede Daad Van Vandaag': probeer elke dag bewust iets goed te doen voor iemand anders: help een collega met een probleem, geef iemand een complimentje, ... Onderzoek heeft aangetoond dat door iemand in een goed humeur te brengen (door snoep aan te bieden bijvoorbeeld), de prestatie, creativiteit en het beslissingsvermogen van die persoon enorm verbetert. Een complimentje wanneer het niet per se hoeft kan dus hele grote gevolgen hebben voor jezelf én de ander! Een gelijkaardig fenomeen staat bekend als 'random acts of kindness', waarbij mensen een steentje bijdragen aan de samenleving door iets aardig voor een compleet onbekende te doen. Probeer deze (Engelstalige) video maar eens uit te kijken zonder een glimlach op je gezicht te krijgen!
<https://www.youtube.com/watch?v=2A-Egp0IEck>
- 'Best Mogelijke Zelf': wetenschappelijk onderzoek heeft bewezen dat je (ook op lange termijn) gelukkiger wordt van deze simpele oefening: schets een beeld van je eigen toekomst waarin alles op de meest positieve manier verlopen is (je hebt die promotie gekregen, je hebt de partner van je dromen gevonden, ...). Schets deze situatie in gedachten of schrijf ze neer.
- ABCD model: Adversity, Belief, Consequence, Disputation. Staat voor

- **Adversity** (tegenslag): de eigenlijke gebeurtenis, de feiten waar je niets aan kan veranderen.
- **Belief** (geloof): hoe je reageert op die gebeurtenis; hoe jij denkt dat de tegenslag ontstaan is, of de tegenslag tijdelijk of permanent is, of jij er iets aan kan doen of niet...
- **Consequence** (gevolg): wat zijn de gevolgen van deze gebeurtenis voor onze toekomst?
- **Disputation** (weerlegging): wanneer je overtuigingen over een tegenslag je in een neerwaartse spiraal brengen ('mijn baas sprak vandaag niet tegen me: dus hij mag me niet'), is het belangrijk om stil te staan bij het feit dat het hier gaat om jouw interpretatie van de feiten; niet om realiteit. Daarna ga je door middel van betwisting je negatieve verklaringen vervangen door meer positieve. Je kan hierbij een soort 'discussie' voeren met jezelf, waarbij je je negatieve verklaringen probeert te weerleggen ('Hij sprak niet tegen me maar normaal is hij altijd heel attent en aardig, misschien had hij het gewoon zeer druk vandaag en heeft hij me niet gezien toen ik hem in de gang voorbij liep').

!! Deze oefeningen werken beter als je ze vaker herhaalt. Plan daarom elke dag/week een paar minuten in je agenda in, als reminder voor jezelf om stil te staan bij deze zaken.

!! Positiever leren denken vraagt een bewuste inspanning en is geen proces dat over één nacht ijs gaat: probeer dit dan ook niet op een dag gedaan te krijgen, maar begin met kleine acties en probeer deze vol te houden.

SME

- een comedian? Geert Hoste? Bart Peeters?

Quotes

- "A pessimist sees the difficulty in every opportunity; an optimist sees the opportunity in every difficulty"- Winston. S. Churchill.
- "The optimist proclaims that we live in the best of all possible worlds, and the pessimist fears this is true."- James Branch Cabell.
- "Success is not the key to happiness. Happiness is the key to success. If you love what you are doing, you will be successful."- Herman Cain.
- "Happiness is not something ready-made. It comes from your own actions." Dalai Lama
- "Happiness depends on ourselves." Aristoteles
- "Happiness is a state of activity." Aristoteles

Nederlands:

- "Een pessimist ziet de moeilijkheid in elke kans; een optimist ziet de kans in elke moeilijkheid." – Winston S. Churchill, Brits oud-premier.
- "De optimist verkondigt dat we in de beste van alle mogelijke werelden leven, en de pessimist vreest dat dit waar is." – James Branch Cabell, auteur.

- “Succes is niet de sleutel tot geluk. Geluk is de sleutel tot succes. Als je houdt van wat je doet, zal je succesvol zijn.”- Hermain Cain, politicus en auteur.
- “Succes is niet een pasklaar iets. Het komt voort uit je eigen acties.”- Dalai Lama, spiritueel leider.
- “Geluk hangt van onszelf.” – Aristoteles, Grieks filosoof.
- “Geluk is een staat van activiteit.” – Aristoteles, Grieks filosoof.

“Optimism is the one quality more associated with success and happiness than any other.”— Brian Tracy