

## 10 tips voor geluk op het werk

Veel mensen zijn op zoek naar geluk, ook op het werk. Volgens dr. Srikumar Rao denken veel mensen dat ze gelukkig worden als ze bijvoorbeeld:

- de juiste levenspartner vinden
- veel geld verdienen
- een kind hebben
- een baan hebben met status
- ieder jaar op exclusieve vakantie kunnen
- erkenning krijgen voor hun werk.
- een bestseller schrijven

Geluk wordt dan iets wat afhankelijk is van de omstandigheden. Als je niet weet te bereiken waarvan je denkt dat je gelukkig kunt worden, geeft dat een negatief gevoel over jezelf. Je voelt je slachtoffer, je bent afhankelijk van de omstandigheden.

Op basis van zijn boek "Happiness at work" geeft Dr. Srikumar Rao in het blad Forbes 10 tips om geluk te vinden op het werk.

### 1. Vermijd waardeoordelen

We hebben de natuurlijke neiging om alles wat ons overkomt meteen een waardeoordeel mee te geven. Als het regent is dat slecht en voelen wij ons ook triest. De baas is op vakantie: dat is mooi, eindelijk vrijheid. Wilt u meer innerlijke rust, laat die waardeoordelen dan voor wat ze zijn. Als u iets meteen indeelt als 'slecht', is het dat ook. Het is zoals het is, de dingen zijn zoals ze zijn en dat is goed noch slecht.

### 2. Laat los en oefen in veerkracht

Als er iets vervelends gebeurt en u bent in staat daar flexibel op te reageren, bent u veel gelukkiger. Uzelf of anderen de schuld geven kost veel (negatieve) energie en lost niets op. De kunst om door te gaan geeft u het vermogen om problemen resoluut en krachtig op te lossen. Focus u niet op het probleem, maar op de oplossing.

### 3. Maak een actielijst (things to do)

Het is moeilijk om innerlijke rust te vinden als u het gevoel hebt dat u geen controle heeft over uw werkdag. Orden uw hoofd met een actielijst en werk die vervolgens punt voor punt af. Begin ook met de dingen die u het minst leuk vind. Dan eindigt de dag in ieder geval met leuke activiteiten. Laat u niet afleiden door uw incidenten, zoals e-mail, maar houdt u aan uw eigen agenda.

### 4. Wees positief en enthousiast

Als je negatief doet over wat je doet en je je niet betrokken voelt, heeft dat niet alleen een negatief effect op je collega's, maar ook op jezelf. Als je de zaken positief weet te beoordelen, ontstaat er vanzelf ook enthousiasme dat niet alleen op uzelf, maar ook op uw collega's effect heeft.



## **5. Ban negatieve gedachten uit**

Je kunt alles negatief benaderen. Het kan altijd beter; bij anderen is het leuker; vroeger was alles beter. Een constante stroom negatieve gedachten, maakt doodongelukkig. Alles heeft ook een positieve kant. Het is maar wat je wilt zien. Soms is het een keuze om bewust te kiezen voor het positieve. Hoe vaker u dat doet, hoe makkelijker het u lukt als het weer eens tegen zit.

## **6. Voed uzelf met goede dingen**

Alcohol en tv kijken zijn niet de aangewezen manieren om werkstress te verminderen of om tot rust te komen. Ga eens wandelen in uw lunchpauze in plaats van achter uw bureau te eten. Neem een bad als u thuiskomt, lees een boek tijdens uw dagelijkse treinreis. Zoek iets wat bij u pasten zorg dat u dagelijks wordt opgeladen.

## **7. Zoek de betekenis.**

Mensen die hun eigen normen en waarden weerspiegeld zien in die van de onderneming en het gevoel hebben dat ze nuttig werk verrichten, zijn gelukkiger. Heeft u het gevoel dat uw werk zinloos is, kijk dan naar het grote geheel. Werkt u voor een farmaceutisch bedrijf in de boekhouding? Denk dan eens aan de levens die u redt. Of bedenk hoe uw werk bijdraagt aan het realiseren van uw persoonlijke doelen. Zonder uw salaris zou u bijvoorbeeld geen geld hebben voor uw kinderen, uw hobby of om op vakantie te gaan.

## **8. Zoek de overeenkomsten en geef**

Mensen zijn geneigd zich af te zetten tegen anderen, door de verschillen aan te tonen. Mensen die u mag versus mensen die u niet mag. Ik tegen hen. We doen ook vaak pas iets voor een ander als we eerst iets hebben ontvangen. De bijbel zegt het al: "het is beter te geven dan te ontvangen." Dat komt omdat wie geeft, ook iets terug krijgt. Wie liefde geeft, krijgt die vroeg of laat terug. Investeren in mensen is de moeite waard.

## **9. Heb begrip voor een slechte baas**

De belangrijkste reden waarom mensen ontslag nemen, is een slechte baas. Heeft u te lijden onder zo'n exemplaar, kijk dan ook eens naar de mens en niet alleen naar de functie en probeer begrip en medeleven op te wekken. Relatieveer bovendien: u heeft maar enkele uren per dag met deze persoon te maken, hij of zij heeft 24 uur per dag met zichzelf te maken en moet daarmee zien te leven. Houd uzelf voor dat zijn of haar negativiteit los staat van u. Op die manier kunt u het beter loslaten als uw baas weer eens tegen u uitvalt.

## **10. Weet wanneer het tijd is om te gaan**

Heeft u alles geprobeerd maar bent u nog steeds ongelukkig? Dan is het tijd om te gaan. Soms is er nu eenmaal geen oplossing voor een slechte situatie en in dat geval kunt u dat beter accepteren dan te blijven vechten. U besteedt een leeuwendeel van uw leven aan uw werk, blijf niet hangen op een werkplek die niet goed voor u is.

