

ISABELLE GONNISEN

# Kies Positief

12 uitdagingen die  
je mindset veranderen

DIT BOEK GAAT NIET OM MIJ.

DIT BOEK GAAT OM JOU.

*Carpe diem.*

# INHOUD

deel 1 Er is klagen en klagen p. 11

deel 2 Het onbewuste verwachtingspatroon p. 29

deel 3 Bewust positief kiezen p. 37

## Positief kiezen aan de hand van je gedachten

**UITDAGING 1.** Kijk in de spiegel (maar dan echt!) p. 45

**UITDAGING 2.** Durf te dromen p. 54

**UITDAGING 3.** Wees trots op jezelf p. 67

**UITDAGING 4.** Kies een levensmotto (en varieer af en toe) p. 74

## Positief kiezen aan de hand van je woorden

**UITDAGING 5.** Schrap 'nooit' en 'altijd' uit je woordenboek (maar luister er wel naar) p. 87

**UITDAGING 6.** Zoek de stilte op p. 94

**UITDAGING 7.** Leer complimenten te geven én te ontvangen p. 99

**UITDAGING 8.** Zeg hallo tegen vreemden p. 105

## Positief kiezen aan de hand van je houding

**UITDAGING 9.** Leer vertrouwen op jezelf p. 116

**UITDAGING 10.** Doorbreek je gewoontes – slechte én goede p. 125

**UITDAGING 11.** Train je dankbaarheidsspier p. 134

**UITDAGING 12.** Wees eerlijk p. 141

deel4 Tot slot: de rode draad p. 149

Meer weten? p. 155



I'm starting over.

A new pattern of thoughts.

A new wave of emotions.

A new connection  
to the world.

A new belief in myself.

---

**UNKNOWN**

## VOORWOORD

Voor mijn werk reis ik de wereld rond. Hoe fijn het op sommige plekken ook is, we vergeten vaak hoeveel kansen we hier hebben. De mogelijkheid bijvoorbeeld om tof werk te combineren met een gezin door flexibele uren, ons sociaal vangnet als je een carrièreswitch wilt maken of als het even iets moeilijker gaat, het aantal verlofdagen, een stevig pensioen en ga zo maar door. Toch merkte ik dat veel mensen ontevreden waren. Ze leken vooral te focussen op het negatieve, en zagen de vele kansen niet meer. Het concept *My Job is Top* was geboren. Met dit initiatief probeerde ik aan de hand van sessies in bedrijven een positief antwoord te bieden op de vele uitdagingen die ons op de werkvloer te wachten staan en mensen uit te dagen om op het werk voor een positieve mindset te kiezen. Mijn motto? Doe iets wat je graag doet, dat is goed voor jezelf, je directe omgeving en uiteindelijk ook voor onze economie.

Toen ik in 2017 Greet Van Hecke leerde kennen als positiviteitscoach, besepte ik dat een positieve mindset niet alleen op het werk heel belangrijk is. Positiviteit heeft een impact op alle facetten van je leven. De zin om met deze overtuiging iets te gaan doen, begon te borrelen. Ik wilde mensen alert maken op het feit dat je altijd de keuze hebt om positief te kijken naar de gebeurtenissen op je pad, en dat klagen op zich, en dan vooral blijven klagen over dezelfde thema's, geen oplossing biedt. Met de ludieke campagne '30 dagen zonder klagen', die liep van 15 januari tot 14 februari 2018 en waaraan meer dan 32.000 mensen deelnamen, slaagden we erin om het bewustzijn rond klagen te verhogen. Concrete opdrachten droegen bij tot minder klagen en meer geluk. De reacties op de campagne uit binnen- en buitenland overtroffen alle verwachtingen.

De titel van de campagne lokte echter ook af en toe kritiek uit. ‘Moeten we dan alleen maar de eeuwige optimist uithangen?’, zo klonk het. Uiteraard niet. De basisboodschap van de campagne is niet dat we niet mogen klagen, maar wel dat we ons ervan bewust moeten zijn dat we altijd en overal positieve keuzes kunnen maken. In dit boek hoop ik wat dieper te kunnen graven en te tonen hoe je zelf heel concreet kunt werken aan een blijvende positieve mindsetswitch.



Feel the fear  
and do it  
anyway.

---

**SUSAN JEFFERS**





1.

*Er is klagen...  
en klagen*





Regent het  
nu alweer?

Heb ik opnieuw  
zoveel tijd  
verloren in  
die file?

En waarom  
schuift die  
wachtrij maar  
niet op?

We doen het met z'n allen, massaal, dat klagen. In de lift, bij de koffiema-  
chine, zelfs 's avonds bij een lekker glas wijn. Waarom? Waarom klagen we  
allemaal gemiddeld maar liefst vijftien tot dertig keer per dag?

Klagen zit ingebakken in onze cultuur: als smalltalk, tegen vreemden,  
om een stilte te doorbreken... Maar gaandeweg zijn we vergeten wat dat  
klagen met ons doet. Het lijkt onschuldig, gewoon even wat stoom afblazen.  
Maar is dat wel zo?

### **Drie types van klagen**

Eens goed mopperen als je 's morgens in een stortbui bent terechtgekomen  
zonder paraplu of elke dag staan zeuren dat iedereen tegen je is: de ene  
vorm van klagen is de andere niet. Als we willen weten wat klagen met ons  
doet, is het dan ook belangrijk om eerst eens goed te kijken wat klagen  
concreet is. Er zijn volgens mij drie types van klagen:

#### **Type 1: Klagen over onpersoonlijke futiliteiten**

Klagen over het weer, de file, de temperatuur van de koffie, een collega die  
te laat op een vergadering komt enzovoort. We klagen allemaal wel eens  
over zaken die niet persoonlijk zijn en waar we geen invloed op hebben. In  
deze categorie horen ook zinnen thuis zoals 'In mijn tijd was het allemaal  
beter'.

Op het eerste gezicht lijkt dit type van klagen banaal en onschuldig. Maar realiseren we ons voldoende dat we hierdoor veel aandacht geven aan de negatieve voorvallen in ons leven? Door te klagen zetten we de minder leuke dingen in de kijker. Het kan misschien even opluchten, maar vaak blijf je achter met een wat wrange nasmaak. We zijn geneigd om te gaan mijmeren over een wereld waar de zon altijd schijnt, waar geen files zijn, collega's altijd op tijd komen en de koffie lekker warm is...

Mijn eerste tip in dit boek is dan ook heel eenvoudig: probeer hiermee te stoppen, echt! Kies 's morgens heel bewust één positief element uit waarop je je kunt focussen: de lekkere geur van je ontbijt, die extra knuffel van je partner, de glimlach van een onbekende ouder bij de schoolpoort... en neem dat positieve element mee gedurende de dag. Deel het ook met anderen: vertel het bij de bakker, bij de start van een telefoongesprek als iemand vraagt hoe het gaat ('Goed, ik heb net een heerlijke kop koffie gedronken!') of als je onverwacht een vriend tegen het lijf loopt. Zie wat het met je doet: aandacht hebben voor iets positiefs. En zie wat het doet met je medemens.

### **Type 2: Klagen over een persoonlijk, eenmalig feit**

Er overkomt je iets wat je niet leuk vindt: je trapt in een plas modder met je nieuwe schoenen, het regent als je net een tuinfeest hebt gepland, een vriendin is ziek en zegt het etentje af waar je zo naar had uitgekeken enzovoort.

Wat nu? Mogen we hierover eens goed mopperen? Mijns inziens is dat van persoon tot persoon verschillend. Voel je je nadien beter? Ben je opgelucht? Ventileer je gevoelens dan maar eens goed. Uit je frustraties. Wees zo specifiek en concreet mogelijk. Zeg waarom je het niet leuk vindt, waarom het je goede gevoel bederft. Hopelijk zie je daardoor de banaliteit van het hele voorval en kun je relativëren. Besef dat de feiten achter je liggen en dat

je er nu niets meer aan kunt veranderen. Tijd om los te laten en te focussen op zaken die er wel toe doen.

Dus: ventileren, relativëren en... weg ermee!

Ik ken helaas ook mensen die, als ze eenmaal beginnen met klagen, zelfs al start het met een eenmalig concreet feit, van geen ophouden weten. Het lijkt alsof ze in een soort klaagflow komen waarin alles wat tegenzit eraan moet geloven. Klagen brengt op deze manier geen opluchting, integendeel. Probeer jezelf ervan bewust te worden welk type persoon jij bent. Kun jij je beperken tot dat ene specifieke geval? Ventileer je gevoelens dan eens goed, zodat je nadien met een schone lei verder kunt met de rest van je dag. Of ben je iemand die nogal snel in een negatieve spiraal van klagen terecht komt? Probeer dan het klagen tot een minimum te beperken.

### **Type 3: Repetitief klagen over hetzelfde thema**

Dit is de hardnekkige soort klagen, het type klagen dat je 's nachts uit je slaap kan houden omdat je erover blijft piekeren. Klassieke voorbeelden zijn klagen over het werk: je voelt je ondergewaardeerd, het klikt niet met je baas, je collega's schuiven vaak werk op jou af... Mogelijk zijn veel van deze klachten gegrond in de realiteit, maar voor je het weet zie je alleen nog de negatieve dingen. Ik zie het ook vaak als mensen het over hun privéleven of hun gezinssituatie hebben: hun partner doet te weinig in het huishouden, is te weinig bezig met de kinderen, die kinderen luisteren niet naar je, niemand lijkt oog te hebben voor jouw dromen. En hup, voor je het weet lijkt het alsof er thuis niets positiefs meer te vinden is. Vaak klagen mensen ook over zichzelf: hoe sportief ze vroeger wel waren, hoe slank, en hoe weinig energie en wilskracht ze vandaag de dag nog hebben. Of hoe avontuurlijk hun leven er vroeger uitzag, en hoe saai ze nu zijn. Ik heb helaas nog nooit gezien dat klagen deze situatie oplost, integendeel.

## Onpersoonlijke futuliteiten

*Regent het nu alweer?*

*In mijn tijd was het toch beter...*

Focus op een positief element

## Persoonlijke eenmalige feiten

*Dat de zon maar schijnt op het lentefeest.*

*Een vlek op mijn nieuw hemd!*

Ventileren, relativeren en... weg ermee!

## Repetitief klagen

*Ik moet altijd overuren doen.*

*Mijn man is nooit thuis.*

Kies voor verandering!

Soms verdwijnt het onderwerp een tijdje naar de achtergrond. Dan sus je jezelf met drogredenen: dat het toch gemakkelijk is zoals het nu is, dat je beter niets kunt veranderen omdat veranderen te veel risico's met zich meebrengt, dat je niemand wilt kwetsen of uit evenwicht wilt brengen... Tot het onderwerp zich opnieuw in je manifesteert, opborrelt en een uitweg zoekt... We vluchten dan vaak weg in negatief gedrag, zoals alcohol, overspel, ziekte of onproductief zijn. Het lijkt wel of we in een negatieve cyclus beland zijn. Het gaat van kwaad tot erger.

Dit type klagen weegt op je welzijn, je zelfvertrouwen, je goed gevoel. Tijd voor actie dus! Het is voornamelijk dit hardnekkige, negatieve klagen waarmee ik in dit boek wil afrekenen. Ik hoop je gaandeweg te kunnen leren om je 'onderwerp' vanop afstand te bekijken, met een helicopterview, om zo nieuwe perspectieven en kansen te leren zien én om tot concrete actie over te gaan. Want mogelijk heb je een reden om te klagen, maar door erover te klagen gaat die reden helaas niet weg.

Kiezen voor verandering is niet makkelijk. Blijven hangen in een halve situatie lijkt op korte termijn misschien goed, maar het is destructief voor je omgeving en een slecht voorbeeld voor je kinderen. De Amerikaanse psychologe Susan Jeffers drukte het heel mooi als volgt uit: *Feel the fear and do it anyway.* Ik hoop dat ik je met dit boek kan helpen uitzoeken wat die nieuwe weg voor jou kan zijn. Daarbij is één ding het allerbelangrijkste: durf te kiezen. Of beter: durf *positief* te kiezen. Zo kan een ontslag ineens een mogelijkheid zijn om na te denken over wat je nog wilt doen met de rest van je leven. Of het overlijden van een vriend kan je het besef brengen dat je meer tijd wilt doorbrengen met je kinderen. Of je kunt na een scheiding weer integere warmte vinden in een liefdevolle relatie die toelaat je dromen waar te maken.

## Beseffen we eigenlijk dat we klagen?

Vaak reageren mensen met ongeloof als ik zeg dat onderzoek uitwijst dat we met z'n allen gemiddeld tot dertig keer per dag klagen. Dat is zo'n twee keer per uur! En toch, als diezelfde mensen dan hun klaagmomenten bewust gaan bijhouden, blijken ze niet zo ver van dat gemiddelde af te zitten.

De allereerste stap naar minder klagen en meer positiviteit is dan ook... je ervan bewust worden. Je ervan bewust worden welke types van klagen op jou van toepassing zijn en dan nagaan wat de impact ervan is op je welzijn.

In haar boek *J'arrête de raler* (Ik stop met zeuren) licht Christine Lewicki toe hoe je bij jezelf en bij anderen kunt vaststellen of bepaald gedrag onder de noemer 'klagen' valt. Deze Franse auteur, die in de Verenigde Staten woont, coacht mensen om het beste in zichzelf naar boven te halen. Het viel haar op dat er in haar praktijk veel geklaagd werd. Toen ze op een avond zichzelf betrapte op klagen, besloot ze om het roer definitief om te gooien.

De woorden 'altijd' of 'nooit' zijn interessante alarmbellen: 'Jij zet nooit eens de vuilnisbakken buiten' of: 'In dit land regent het altijd'. Als je klaagt, heb je de neiging om feiten te overdrijven en uit te vergroten. Ook geef je vaak anderen de schuld.

Daarnaast kunnen je toon en het volume van je stem ook verraden dat je in klaagmodus staat: vaak houd je dezelfde toon aan, of ga je net iets luider spreken. Opvallend is ook dat de meeste mensen in klaagmodus aan één stuk door praten, zonder aarzeling. Tot slot is het ook handig om op iemands houding te letten: een negatieve lichaamshouding, waarbij de schouders naar beneden hangen, voorspelt meestal niet veel goeds.





## Maar waarom klagen we?

Klagen kan een roep zijn om gehoord te worden, een vraag om aandacht. Ieder mens heeft aandacht nodig. We zijn nu eenmaal sociale wezens. Als mensen het gevoel hebben dat ze niet gehoord worden, kunnen ze negatief gedrag gaan vertonen, zoals klagen. Bij kinderen zie je dat heel duidelijk. Ze blijven maar zeuren om iets of lokken ruzie uit met leeftijdsgenootjes. Ze doen bazig of scheppen op en ga zo maar door. Maar eigenlijk zijn wij als volwassenen vaak niet anders. Iedereen heeft zo zijn manier om zijn ongenoegen kenbaar te maken. Alleen pakken we het mogelijk soms wat subtieler aan dan onze kinderen.

Het is belangrijk om in het achterhoofd te houden dat achter dat negatieve gedrag een bepaalde behoefte schuilt. Door te onderzoeken wat die behoefte is en ze op een constructieve manier te benoemen in plaats van te klagen, kun je je relaties een stuk prettiger maken.

Klagen over futiliteiten wordt vaak beschouwd als een futiliteit, iets kleins dat er niet toe doet. Maar is dat wel zo? Is het negatieve in de kijker zetten echt onschuldig?

Ik ben ervan overtuigd dat klagen, zelfs over futiliteiten, niet goed voor je is. Je negativiteit uitdrukken geeft je geen beter gevoel en is ook nog eens besmettelijk, waardoor het luisterende publiek zich opeens helemaal niet zo blij voelt nadat jij je hart hebt gelucht. Bovendien is het slecht voor je humeur, je hersenen en je gezondheid. Je komt als het ware in een negatieve spiraal terecht.

Als je niet oplet, kan zo'n negatieve spiraal je hele doen en laten beheersen. Je ziet alles somber in. De energie vloeit uit je lichaam en je voelt je neerslachtig, moedeloos en uitgeput.

Roep je negatieve gedachten en klagen een halt toe. Draai het om en maak er iets positiefs van. Hoe je dat doet? Dit boek lezen is alvast een heel goede stap. Je zult ontdekken wat je nog meer kunt doen.

Sommigen mensen beweren dat samen klagen een band creëert. De man van de krantenwinkel op de hoek hoopt dus aan klantenbinding te doen door iedere dag te mopperen over het weer, de weinige parkeerplaatsen in de straat enzovoort. Akkoord, je hebt zo altijd wel iets om over te praten, maar houd je als klant een goed gevoel over aan je bezoek? Ik durf het te betwijfelen.

Negatieve mensen zien veel problemen, maar doen er niets aan. Klagen is een manier om niet in actie te komen. Omgaan met negatieve mensen is dan ook vooral vermoeiend. Je kunt je dus terecht afvragen of er geen betere manier is om een band op te bouwen met je medemens.



[www.lannoo.com](http://www.lannoo.com)

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

© Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2018 en Isabelle Gonnissen

Omslagontwerp: Studio Lannoo  
Vormgeving binnenwerk: Wim De Dobbeleer

D/2018/45/643 — ISBN 978 94 014 5576 3 — NUR 770

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm, of op welke wijze ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.