



Dankbaarheid

Dankbaarheid heeft een sterk effect op ons gevoel van welbevinden. Het maakt ons optimistischer voor de korte termijn en het geeft ons een beter gevoel over ons leven. Het maakt ons enthousiaster, alerter, meer vastbesloten en vitaler. We gaan er zelfs beter van slapen. Het beschermt ons tegen stress. We worden hulpvaardiger naar anderen en het verstevigt relaties. Dat lijken me argumenten genoeg om er meer mee te gaan doen.

De nuchtere Hollander

Als nuchtere Hollanders slikken we onze dankbaarheid nogal eens in. Het mag vooral niet te klef worden, of te emotioneel. Misschien dat we het daarom bewaren voor als het (bijna) te laat is. De mooiste speeches worden uitgesproken op afscheidsrecepties en begrafenissen.

Wat doen we ermee op ons werk?

Hoe zou het zijn als we elkaar in het werk, bij projectevaluaties en de jaarlijkse functioneringsgesprekken, zorgvuldig bedanken voor de prestaties die gerealiseerd zijn? Mijn ervaring is dat we snel en moeiteloos over de resultaten heen stappen, inzoomen op de verbeterpunten en vervolgens snel de vlucht naar voren nemen: wat gaan we de komende tijd doen om het nog beter te krijgen?!

3:1

De geleerden zijn er nog niet helemaal uit, maar gemiddeld telt een punt van kritiek driemaal zwaarder dan een blijk van waardering. Hoeveel beter gaan wij functioneren van kritiek? Teveel kritiek maakt ons kopschuw en van teveel complimenten worden we narcistisch. Het optimum ligt in het midden. Zelfzekerheid, gepaard aan een gezond kritisch vermogen, levert de basis voor duurzame successen. Met de ratio 3:1 in je achterhoofd heb je een indicatie om de balans in het midden te houden.

Ben jij een dankbaar mens?

In de bijlage vind je een gevalideerde vragenlijst. Je meet er je kwaliteit mee om dankbaar te zijn. Je score op deze lijst heeft ook een positieve relatie met andere positieve kwaliteiten zoals vitaliteit, optimisme, hoop en tevredenheid met je leven.

Dankbaarheid ontwikkelen

Je kunt je dankbaarheid ontwikkelen door actief je zegeningen te tellen en daar een dagboekje voor bij te houden. Je kunt ook oefenen met de volgende Japanse oefening, genaamd Naikan, door dagelijks te mediteren op de volgende drie vragen:

1. Wat heb ik ontvangen?
2. Wat heb ik gegeven?
3. Welke problemen en moeilijkheden heb ik veroorzaakt voor anderen?

The proof is in the eating!

Als je wilt uitproberen hoe krachtig het effect kan zijn, zoek dan in je geheugen naar iemand waar je veel aan te danken hebt, zonder dat je dat ooit duidelijk hebt



uitgesproken. Ga dat nu doen! Begin met het schrijven van een brief, maak een afspraak voor een bezoek en lees je brief dan voor. Dat is wat onwennig, maar probeer het eens uit en ervaar hoe krachtig dit werkt.

Bijlage

GQ6 The Gratitude Questionnaire

De volgende vragen geven je een indruk van jouw talent om dankbaar te zijn. Geef de vragen een score tussen 1 – 7:

1	2	3	4	5	6	7
sterk mee oneens	oneens	enigszins oneens	neutraal	enigszins mee eens	eens	sterk mee eens

- ___ 1. Ik heb veel in mijn leven om dankbaar voor te zijn.
- ___ 2. Als ik een lijst zou maken van alles waarvoor ik dankbaar ben, zou dat een lange lijst worden.
- ___ 3. Als ik naar de wereld kijk, zie ik niet veel om dankbaar voor te zijn*.
- ___ 4. Ik ben veel verschillende mensen dankbaar.
- ___ 5. Naarmate ik ouder word, ben ik beter in staat om de mensen, de gebeurtenissen en de omstandigheden te waarderen die deel zijn van mijn persoonlijke geschiedenis.
- ___ 6. Er kan veel tijd overheen gaan, voordat ik me dankbaar voel jegens iets of iemand*.

* vraag 3 en 6 scoor je andersom (lage score als je het ermee eens bent).

Bron: GQ6 - McCullough, M.E., Emmons, R.A., & Tsang, J, "The grateful disposition: a conceptual and empirical topography".