

**SUCCES**  
*de* **PSYCHOLOGIE**  
*van* **HET OPTIMAAL PRESTEREN**

DEBORAH A. OLSON, PhD  
MET MEGAN KAYE



Karakter Uitgevers B.V.

# INHOUD

## 8 VOORWOORD

## HOOFDSTUK 1 LEVENSDOELEN

DE BETEKENISSEN  
VAN SUCCES

- 12 Hoe ziet succes eruit?**  
De diversiteit van levensdoelen
- 14 Succesprikbord**  
Zo word je succesvol
- 16 Min of meer succesvol**  
Bepaal hoe ver je wilt gaan
- 18 Ken je geest**  
Het succes dat werkt voor jou
- 20 Een levenslange reis**  
Succes als continu proces
- 22 Bepaal je koers**  
Vind je weg naar succes



- 26 Verhelder je doelen**  
Je prioriteiten bepalen
- 28 Werken en leven**  
Je prioriteiten afwegen
- 30 Je werk, je leven**  
Je carrière managen
- 32 Groepsdruk**  
Is steun belangrijk?
- 34 Evenwicht vinden**  
Een breder spectrum
- 36 Genderverschillen**  
Rolverwachtingen thuis en op het werk
- 38 Kleine stapjes**  
Focus op vooruitgang
- 40 Helder blijven**  
Je focus vasthouden
- 42 Gezonde routine**  
Denk aan je behoeften
- 44 Leer van je fouten**  
In de juiste verhouding zien



## HOOFDSTUK 2 HET BEGINT MET JOU

POSITIEVE PSYCHOLOGIE EN  
DE KRACHT VAN GELOVEN

- 48 Rondom geslaagd**  
Het complete plaatje
- 52 Positieve houding**  
Positief denken en zijn
- 54 Je ware zelf**  
Het belang van introspectie
- 58 Emotionele intelligentie**  
Denken met je gevoelens
- 60 De tweede spiegel**  
Zien hoe anderen je zien
- 62 Graaf diep**  
Begrijp je innerlijke zelf

**64 De flink-factor**  
Veerkracht ontwikkelen

**68 Rust in je hoofd**  
Mindfulness, meditatie,  
helderheid, vertrouwen

**72 Je passie vinden**  
Toewijding, doel en  
betekenis

**74 Als er onenigheid  
ontstaat**  
Harmonie in conflicten

**76 Je kracht  
inventariseren**  
Weten wat je  
voordelen zijn

**78 Nature vs nurture**  
Is succes aangeboren?

---

## HOOFDSTUK 3 DE JUISTE INSTELLING

DENK ANDERS EN  
BENUT JE VAARDIGHEDEN

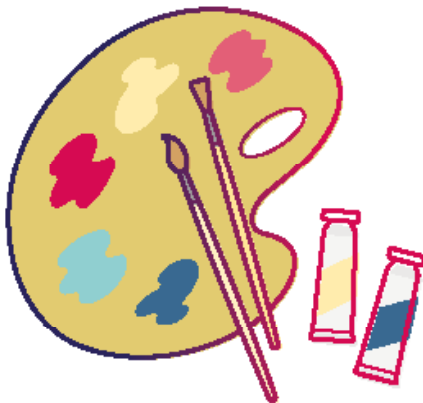
---

**82 Positief denken**  
De kracht van optimisme

**84 Vertrouw jezelf**  
Zo vergroot je je  
zelfvertrouwen

**86 Hobby's en vrije tijd**  
Blijf fris en geïnspireerd

**88 Lekker in je vel zitten**  
Het belang van een  
gezond lichaamsbeeld



**90 Wilde paarden**  
Omgaan met je emoties

**94 Zelfbeheersing**  
Verleidingen weerstaan

**96 De warpfactor**  
Hoe stress succes  
ondermijnt

**98 Omgaan met stress**  
Productief reageren op druk

**100 In the zone**  
Profiteren van stress

**102 De vijand in jezelf**  
Sta jezelf niet langer  
in de weg

**104 Oplichterssyndroom**  
Accepteer je expertise

**106 Angst om te mislukken**  
Als faalangst je tegenhoudt

**108 Omgaan met falen**  
Je visie veranderen

**110 De bange winnaar**  
Omgaan met angst  
voor succes

---

## HOOFDSTUK 4 BASIS-SKILLS VOOR SUCCES

EEN HANDLEIDING  
VOOR EFFICIËNTIE

---

**114 Als riet in de wind**  
De kunst van flexibiliteit

**116 Zelf geluk creëren**  
Kansen zien en benutten

**120 Leren accepteren**  
Niet van de wijs raken

**122 In slechte tijden**  
Omgaan met tegenslagen

**124 Timemanagement**  
Wees klaar voor succes

**128 Leven met deadlines**  
Focussen op de uitdaging

**130 Houd voet bij stuk**  
Leren nee te zeggen

**132 Besluiten nemen**  
Je opties afwegen

**134 Actief plannen**  
Strategieën ontwikkelen  
en bijschaven

**136 Op het podium**  
Spreeken in het openbaar

**138 Een pitch houden**  
De kunst van verkopen

**140 Bescherm je team**  
Zo bewaak je je project

---

**142 De leiding nemen**

Management en leiderschap

**144 Een beter geheugen**

Mentaal sterker worden

**146 Kritisch denken**

De kracht van scepticisme

**148 Ken je blinde vlekken**

Rationeel blijven denken

---

**HOOFDSTUK 5  
IN JE VIZIER**

DOELEN STELLEN EN  
DOELEN HALEN

---

**152 Je lot in eigen hand**

Gemotiveerd blijven

**154 Winnaarsmentaliteit**

Motiverende gedachten

**156 Omgaan met  
uitstelgedrag**

Tijd en middelen  
goed gebruiken

**160 Perfectie loslaten**

Als goed zijn slecht is

**162 Zie het voor je**

Visualisatietechnieken

**164 Kom in de stemming**

Emotionele besmetting

**166 De flow vinden**

Focus en betrokkenheid

**170 Laat het gaan**

Vasthouden of loslaten

**172 Vergroot je netwerk**

Een variatie aan relaties

**174 Je sociaal kapitaal**

Neem een voorsprong

**176 Creatieve responsen**

Goede alternatieven vinden

**180 Leren van je fouten**

Open-minded blijven

**182 Voorkom burn-out**

Stagnatie tegengaan

**184 Vrije tijd**

Optimaliseer je vrije tijd  
voor een succesvol leven

---

**HOOFDSTUK 6  
SUCCES**

EEN LEVENSLANG PROCES

---

**188 Veerkracht**

Vergroot je reserves

**190 Blijven leren**

De weg van ontwikkeling

**194 Feedback**

Ideeën uitwisselen  
en meningen horen

**196 Leren luisteren**

Afstemmen op wat je hoort

**198 Mentors en gidsen**

Wederzijdse steun

**200 Een goede reputatie**

Doen wat je zegt en  
wat je belooft

**202 Respect**

Hoe laat je anderen zien  
wat je waard bent

**204 Je relatie met geld**

De psychologie van rijkdom

**206 Goede vrienden**

Het belang van steun  
van anderen

**208 Succes in de liefde**

Koester romantiek

**210 Balans creëren**

Werk, thuis en jezelf

**212 Blijvend succes**

Gelukkig zijn helpt

**214 Bronnen en bibliografie****220 Register**

# SUCCESS- PRIKBORD

## ZO WORD JE SUCCESVOL



Om succesvol te zijn moet je evenwichtig zijn en heldere ideeën hebben over wat je wilt in het leven. Je kunt beter flexibel zijn dan proberen om de wereld naar je hand te zetten.

**V**eel mensen dromen van een wondermiddel dat hen georganiseerder, productiever en succesvoller maakt. Zeer efficiënte mensen hebben vaak een aantal praktische gewoonten; de meest voor de hand liggende hebben te maken met goed timemanagement (zie blz.124-125). Wees bijvoorbeeld realistisch over timing en houd rekening met onverwachte omstandigheden. Werk volgens een tijdschema. Sta vroeg op, als dat kan – het idee dat de hele dag voor je ligt, geeft je een energiek en creatief gevoel, en de ochtend is vaak de beste tijd om te brainstormen. Of doe eerst de vervelendste klusjes, zodat je daar niet meer aan hoeft te denken.

### Maak ruimte

Een geweldige manier om een frisse start te maken en tegelijkertijd je hoofd leeg te maken is 'opruimen'. Doe dat met je fysieke omgeving of maak tijd vrij om je op één ding te richten, zonder afleiding. Opruimen, in welke vorm dan ook, geeft je de kans om je op de echte prioriteiten te richten.

Het vereist een betere geest om **het nieuwe op te zoeken** dan om de gebaande paden van het gewone succes te volgen.

**John D. Rockefeller**

## ✓ DE JUISTE INSTELLING

Succes kan heel verschillende vormen aannemen, maar de psychologische gewoonten die eraan ten grondslag liggen, zijn vaak gelijk. De juiste instelling kan de basis zijn voor een gelukkig en succesvol leven.

### Wees gepassioneerd

Succes wordt voor een groot deel bepaald door je emotionele betrokkenheid. Die geeft je de kracht om met tegenslagen om te gaan. Een visie biedt je ook een kompas waarmee je je koers kunt bepalen.

### Focus op je doel

Maak je niet druk om de details voordat je het grotere geheel voor je ziet. De uitwerking komt later wel, wanneer je het grotere plan geformuleerd hebt.

### Neem de leiding

Neem het initiatief – onthoud dat jij als enige verantwoordelijk bent voor je eigen succes.

### Durf te mislukken

Beschouw mislukkingen als onvermijdelijk bij alle langdurige projecten. Neem ze niet persoonlijk en laat je er niet door ontmoedigen.

### Gebruik wat je hebt

Profiteer van al je hulpmiddelen, zoals tijd, geld, voorwerpen of zelfs mensen. Gebruik ze op een verstandige en creatieve manier.

### Blijf positief

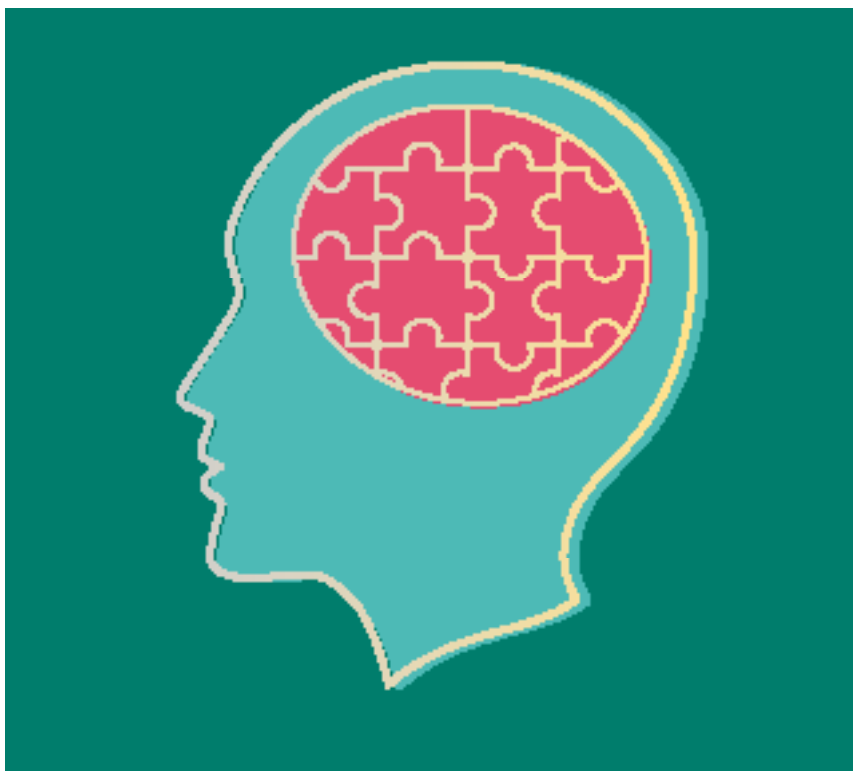
Een optimistische instelling geeft je veel energie, wat positieve resultaten oplevert. Als je instelling en gewoonten positief zijn, ben je vasthoudend genoeg om alle tegenslagen te overwinnen.

### Luister naar jezelf

Volg je innerlijke stem. Laat je niet beïnvloeden door groepsdruk of negatieve mensen.

# KEN JE GEEST

## HET SUCCES DAT WERKT VOOR JOU



Je kunt succes omschrijven als bereiken wat je wilt of nodig hebt, maar iedereen wil andere dingen. Als je nadenkt over je doelen, is het dus nuttig om ook rekening te houden met je persoonlijke psychologie.

**W**e zijn allemaal individuen en jouw idee van succes is waarschijnlijk anders dan dat van je buurman. Inzicht hebben in je eigen persoonlijkheid kan helpen als je erachter probeert te komen wat voor jou werkt. Toen aan 75 leden van de adviesraad van de Stanford Graduate School of Business werd gevraagd welke eigenschap mensen het best konden ontwikkelen, was het, bijna unanieme, antwoord zelfbewustzijn.

### Vijf karaktertrekken

Psychologen hebben vele theorieën over het testen en indelen van persoonlijkheidsdimensies, maar de meeste zijn het erover eens dat de Big Five-theorie veel aspecten van onze persoonlijkheid en ons gedrag verklaart. Het onderzoek naar dit model begon in 1949 en is al vele malen uitgebreid; zo bleek onder andere dat deze vijf kenmerken van toepassing waren op ruim vijftig culturen. Met zo veel achterliggend onderzoek kunnen we ervan uitgaan dat dit een goede manier is om over onszelf na te denken.

Wat zijn de Big Five? Dit zijn de hoofdcategorieën:

**1 Extraversie/introversie.** Krijg je energie van gezelschap of word je er moe van? Heb je rust nodig om over dingen na te denken en nieuwe energie op te doen? Geen van beide is 'beter' – het gaat erom dat je een manier van werken vindt die voor jou het prettigst is.

**2 Behulpzaamheid.** Ben je onzelfzuchtig en hartelijk, of tegendraads en cynisch?

Behulpzame mensen functioneren vaak goed in samenwerkingsverbanden; anderen gedijen vaak beter in competitieve omgevingen.

**3 Zorgvuldigheid.** Ben je ordelijk, heb je oog voor details en ben je doelgericht? De een is daar beter in dan de ander. Als je succesvol wilt zijn, moet je natuurlijk enige mate van zorgvuldigheid hebben, dus als je niet zo sterk bent op dit gebied, zul je daaraan moeten werken.

**4 Emotionele instabiliteit.** Een 'instabiele' persoon is in deze context iemand die snel overstuur raakt, terwijl een lage score betekent dat je veerkrachtiger bent. Bedenk hoeveel stress je aankunt en onthoud dat je kunt leren om veerkrachtiger te worden.

**5 Openheid.** Dit staat voor de bereidheid om avonturen aan te gaan, nieuwe ideeën uit te proberen en creatieve oplossingen te zoeken. Minder 'open' mensen zijn traditioneler en hebben vaak moeite met abstract denken.

Mensen  
**vertrouwen je**  
als je **oprecht** en  
**authentiek**  
bent,  
niet een replica  
van iemand  
anders.

**Bill George, Peter Sims,  
Andrew N. McLean  
en Diana Mayer**  
*Harvard Business Review,*  
2007

## MOTIVATIONELE BEHOEFTEN

Hoe denk je en wat wil je? Volgens psycholoog David McClelland zijn er drie primaire behoeften die mensen die succes nastreven proberen te vervullen; welke van de drie is het meest van toepassing op jou?

**Macht.** De behoefte om invloedrijk te zijn en anderen te leiden (geen slechte eigenschap als je voor iedereen het beste wilt). Succes betekent voor jou leiderschap.

**Prestaties.** De drang om uit te blinken; wat jij hieronder verstaat, hangt af van welke normen je hanteert.

Als dit je voornaamste motivatie is, ben je wat McClelland een 'gokker' noemt: je gaat uitdagingen aan en neemt risico's om ze waar te maken (zie onder).

**Connecties.** De behoefte om samenwerkingsverbanden aan te gaan op basis van gedeelde interesses en begrip. Succes is voor jou een geweldig team om je heen hebben.

## Q WORD JE GEMOTIVEERD DOOR PRESTATIES?

Als je dit boek leest, is de kans groot dat prestaties leveren jou motiveert. David McClelland noemt een aantal karaktertrekken van zulke mensen:

- Ze vinden prestaties leveren belangrijker dan materiële beloningen. Geld is alleen belangrijk als maatstaf voor succes.
- Ze hechten niet veel waarde aan status en veiligheid.
- Ze zijn voortdurend op zoek naar manieren om dingen beter te doen.
- Ze zoeken een baan waarin ze flexibel kunnen zijn en hun eigen doelen kunnen stellen.
- Ze willen feedback, geen lof. De emotionele beloning bestaat uit de taak correct uitvoeren, dus hebben ze behoefte aan een eerlijk oordeel.
- Ze hebben realistische doelen, die overeenkomen met hun interesses en vaardigheden, en worden gelukkig van taken goed uitvoeren.



# EEN LEVENSLANGE REIS

## SUCCES ALS CONTINU PROCES

Bij succes denken we vaak aan de bijbehorende externe omstandigheden, zoals winst en prestige. Je kunt het echter beter als een manier van leven zien; omstandigheden kunnen immers altijd veranderen.

**H**et is gemakkelijk om naar succesvolle mensen te kijken en te denken: als ik in jouw positie zou zitten, zat ik gebeiteld. De realiteit is dat omstandigheden kunnen veranderen. Succes is geen veilige kust die je kunt bereiken (en waar je vervolgens achterover kunt leunen), maar een koers die je continu moet blijven volgen.

### Een lekker lui leventje?

Miljonair Richard St John interviewde vijfhonderd succesvolle mensen en herkende acht principes die hen hadden geholpen (zie 'De geheimen van succes', hiernaast). St John beschouwt zijn carrière zelf echter als een waarschuwing: in het begin zette hij zich volop in, maar zodra hij succes kreeg, begon hij zichzelf te zien als een 'hotshot'

voor wie succes vanzelfsprekend was. Dit leidde tot een creatieve blokkade, een verlies van klanten doordat hij meer bezig was met geld dan met dienstverlening, en uiteindelijk een klinische depressie. Zijn carrière herstelde zich pas toen zijn bedrijf bijna ten onder ging en hij moest vechten om het te redden; strijden maakte hem gelukkiger dan niksdoen.

Beschouw succes dus als een proces, en niet als het einddoel; dat is beter voor je emotionele gezondheid en je carrière. Je kunt beter goede gewoonten aanleren en daaraan vast proberen te houden.

### Weerstand overwinnen

Iedereen vindt het lastig om vaste patronen te doorbreken; iets nieuws doen betekent dat je een beginner wordt en dat kan intimiderend zijn.

In de *Harvard Business Review* bespreekt business-expert Erika Andersen vier mentale hulpmiddelen die kunnen helpen:

**1 Ambitie.** Bij een uitdaging zien de meesten van ons sneller wat de valkuilen zijn dan wat de mogelijkheden zijn. Psychologisch onderzoek wijst uit dat als we ons kunnen voorstellen hoe goed het voelt als we iets bereiken, we veel gemotiveerder zijn.

**2 Zelfkennis.** Niemand is perfect – iedereen heeft blinde vlekken en tekortkomingen. Leer jezelf goed kennen (zie blz. 54-57); denk na over je sterke en je zwakke punten, en hoe je kunt blijven groeien en jezelf kunt blijven ontwikkelen.

**3 Nieuwsgierigheid.** We zijn allemaal geboren als leergierige wezentjes, dus probeer je jeugdige dorst naar kennis en nieuwe ervaringen te behouden.

**4 Kwetsbaarheid.** Het is prettig om in je comfortzone te blijven, maar daar wordt niemand beter van. Wees bereid iets nieuws te proberen, fouten te maken en ervan te leren.

## DE GEHEIMEN VAN SUCCES

Succesexpert Richard St John ontdekte acht principes waar succesvolle mensen zich aan houden:

### Laat je leiden door je passie

Doe de dingen die je doet omdat je ervan houdt; beloning is ondergeschikt aan natuurlijk enthousiasme.

### Wees vlijtig, maar speels

Werk hard, maar op een manier die leuk is, in plaats van ontmoedigend.

### Word deskundig

Oefen, leer en schaaft je vaardigheden bij tot je echt goed bent in wat je doet.

### Blijf gefocust

Geef je werk alle aandacht die het nodig heeft.

### Geef niet op

Afwijzing, kritiek en tegenslagen horen er allemaal bij; laat je er niet door weerhouden om te doen waar je in gelooft.

### Wees leergierig

Blijf nieuwsgierig, onderzoekend en geïnteresseerd in het bedenken van nieuwe ideeën.

### Wees waardevol voor anderen

Werk niet ter meerdere glorie van jezelf, maar om iets van waarde voor anderen te creëren.

### Ga vooruit

Stimuleer jezelf, ga nieuwe uitdagingen aan en laat je niet tegenhouden door je eigen onzekerheid.

## LEKKER GESETTELD?

# 94%

K. Patricia Cross, een wetenschapper in educatief onderzoek, ontdekte dat 94 procent van de docenten zichzelf **'bovengemiddeld goed'** vond. We zijn waarschijnlijk **realistischer** als we vinden dat er **ruimte voor verbetering** is en dat we **nieuwe dingen** kunnen leren.

## VERTEL JEZELF EEN BETER VERHAAL

Omstandigheden kunnen ontmoedigend zijn, maar meestal speelt er meer mee. Expert Erika Andersen vindt dat we moeten werken aan ons 'innerlijk verhaal', de zelfdialog die bepaalt hoe we reageren op uitdagingen.



### Niet-helpende gedachten

- Ik ben te oud om aan iets nieuws te beginnen.
- Dit is te veel gedoe.
- Ik ben hier niet goed in.
- Ik sta voor gek als ik faal.

### Helpende gedachten

- Mijn ruime levenservaring kan me hierbij helpen.
- Hoe ziet mijn leven eruit als ik dit eenmaal bereikt heb?
- Ik zit in het leerproces – ik krijg het wel onder de knie.
- Ik leer hier waardevolle dingen van, ongeacht hoe het uitpakt.