

De waarde van

Geluk in Leven en Werk

1

Waar gaan we het over hebben?

- **Wat is geluk eigenlijk....?**
- **Hoe scoort geluk wereldwijd en in Nederland?**
- **Geluk als houvast in spannende tijden?**
- **Bevlogenheid & werkgeluk**
- **Leidinggeven aan werkgeluk**

2

Bijdragen aan een **GROTER GELUK**
voor een **GROTER AANTAL MENSEN**



Mariners Business Club

Guy van Liemt

19 november 2025

3

Wat is nu
eigenlijk
GELUK?



Mariners Business Club

Guy van Liemt

19 november 2025

4

Wat verstaan we onder geluk?

	<i>voorbijgaand</i>	<i>duurzaam</i>
<i>levens- domeinen</i>	plezierige ervaring <i>(genieting, geluksmoment)</i>	domeinsatisfactie <i>(bijv. werkgeluk)</i>
<i>leven als geheel</i>	topervaring <i>(kick, euforie, geluksroes)</i>	levensvoldoening <i>(welbevinden, kwaliteit van leven)</i>

Plezier, topervaringen en domeinsatisfacties beïnvloeden levensvoldoening

	<i>voorbijgaand</i>	<i>duurzaam</i>
<i>levens- domeinen</i>	plezierige ervaring <i>(genieting, geluksmoment)</i>	domeinsatisfactie <i>(bijv. werkgeluk)</i>
<i>leven als geheel</i>	topervaring <i>(kick, euforie, geluksroes)</i>	levensvoldoening <i>(welbevinden, kwaliteit van leven)</i>

Werkgeluk is van belang voor levensgeluk

maar liefst

92%

van de mensen geeft aan
dat hun geluk op het werk
hun geluk thuis beïnvloedt

En levensvoldoening grote beïnvloeder
domeinsatisfacties waaronder werkgeluk

	<i>voorbijgaand</i>	<i>duurzaam</i>
<i>levens- domeinen</i>	plezierige ervaring <i>(genieting, geluksmoment)</i>	domeinsatisfactie <i>(bijv. werkgeluk)</i>
<i>leven als geheel</i>	topervaring <i>(kick, euforie, geluksroes)</i>	levensvoldoening <i>(welbevinden, kwaliteit van leven)</i>

DIRK
DE WACHTER



DE KUNST
VAN HET
ONGELUKKIG
ZIJN

Mariniers Business Club

Guy van Liemt

19 november 2025

9

**“Zoals de dag niet zonder de nacht kan,
zoals het licht niet zonder de duisternis kan,
kan geluk niet zonder ongeluk.”**

Mariniers Business Club

Guy van Liemt

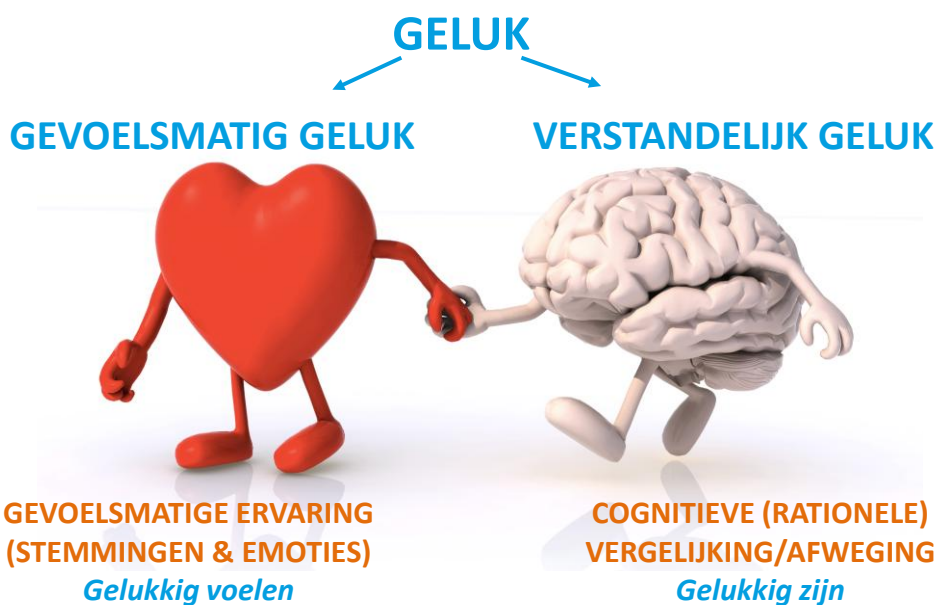
19 november 2025

10

De mate waarin
iemand zich
doorgaans **PRETTIG**
voelt in het leven
en **TEVREDEN** is
met het leven
als geheel.



11



12

Visualisatie

Sluit je ogen en denk aan iets dat je heel gelukkig maakte.

Kenmerken

- **Ervaring**
- **Verrassends**
- **Positief**
- **Andere mensen**



Twee studenten in Dhaka, Bangladesh, vieren het Holi-festival. Bangladesh staat op de elfde plaats in de Happy Planet Index. © ANP

Geluk is meetbaar, in vele varianten

MONDIALISERING Economische instellingen komen niet alleen meer met ranglijsten van het bruto binnenlands product (bbp), de inflatie en de werkgelegenheid. Ook 'geluk' wordt in tal van lijsten becijferd.

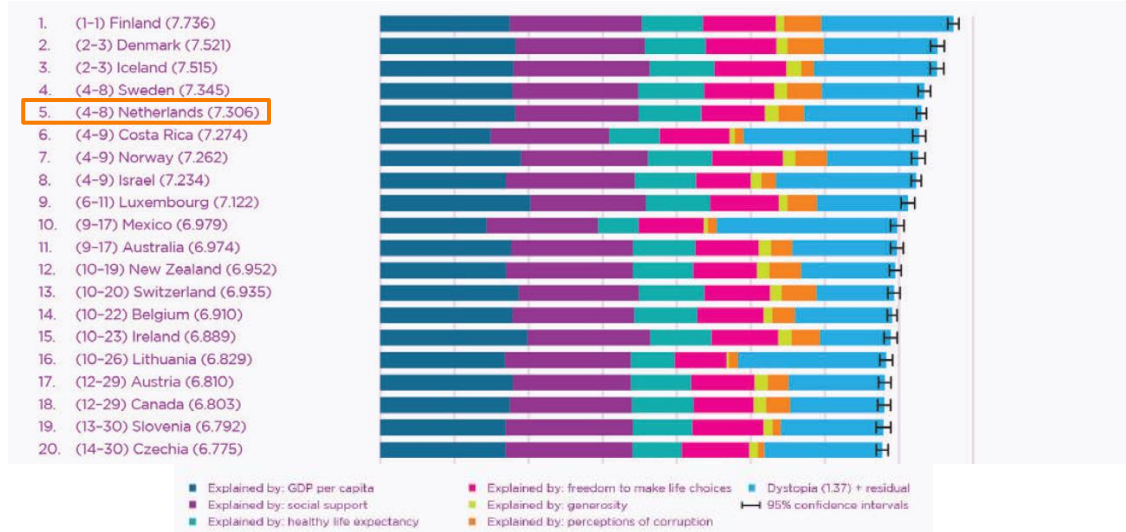
Vraag om levensvoldoening te meten

Alles bij elkaar genomen, hoe tevreden of ontevreden ben je met je leven als geheel?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Ontevreden Tevreden

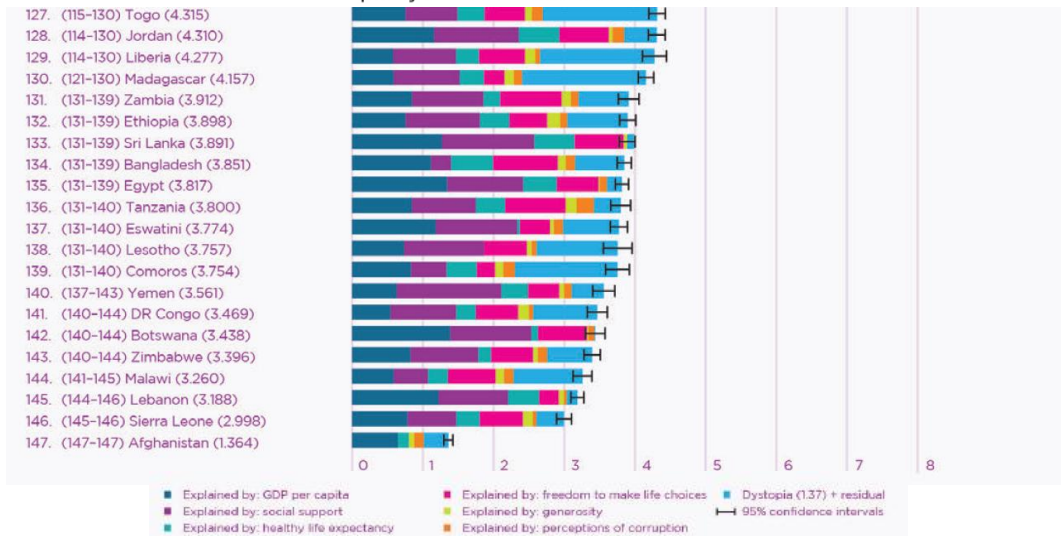
20 Happiest Countries in the World

Residents of each country were asked to score their quality of life on a scale of 0 to 10.



Bottom 20 Countries in the World

Residents of each country were asked to score their quality of life on a scale of 0 to 10.

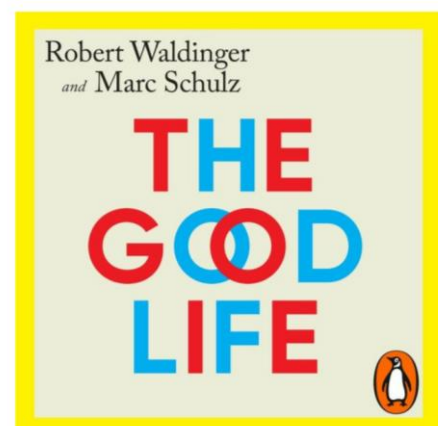
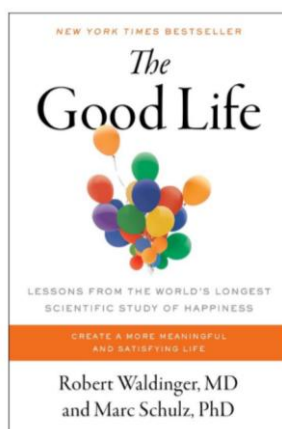


Verklaring verschillen in geluk *tussen* landen

Kwaliteit overheid	+.66
Welvaart per hoofd bevolking	+.63
Democratie / vrijheid	+.60
Geestelijke gezondheidszorg	+.60
Man/vrouw gelijkheid	+.58
<i>Verklaarde variantie</i>	75%

135 landen, GGZ alleen rijke landen

Harvard onderzoek van 75+ jaar (!) naar geluk



Wat is op persoonlijk niveau de *belangrijkste voorspeller* van een gelukkig en gezond leven?

Belangrijkste voorspeller

RELATIES (connectie, verbinding)

Bron: *The Good Life*, Robert Waldinger & Marc Schulz (2023)

Sociale verbindingen zijn écht goed voor de mens. *Eenzaamheid is dodelijk.*

Bron: *The Good Life*, Robert Waldinger & Marc Schulz (2023)



Eenzaamheid onder twintigers is 'zorgelijk hoog'



▲ © Getty Images/EyeEm

Eenzaamheid onder twintigers is 'zorgelijk hoog'

WEEK VAN DE EENZAAMHEID Zes op de tien jongvolwassenen ervaren leegte in hun leven. Ze missen een echt goede vriend of vriendin, hebben meer behoefte aan gezelligheid en voelen zich soms in de steek gelaten.

6 op de 10 jongvolwassenen ervaren leegte in hun leven

Ze missen een goede vriend of vriendin, hebben meer behoefte aan gezelligheid en voelen zich soms in de steek gelaten.

Belangrijkste lessen / inzichten

**Het is de
kwaliteit van je relaties
die telt.**

Bron: *The Good Life*, Robert Waldinger & Marc Schulz (2023)

**Zorg dat je verbinding maakt
met andere mensen.
Samen werken.**

**De essentie van geluk
in 2 woorden?**

ANDERE MENSEN

VAN HAPPINESS NAAR HAPPINUS

Driver

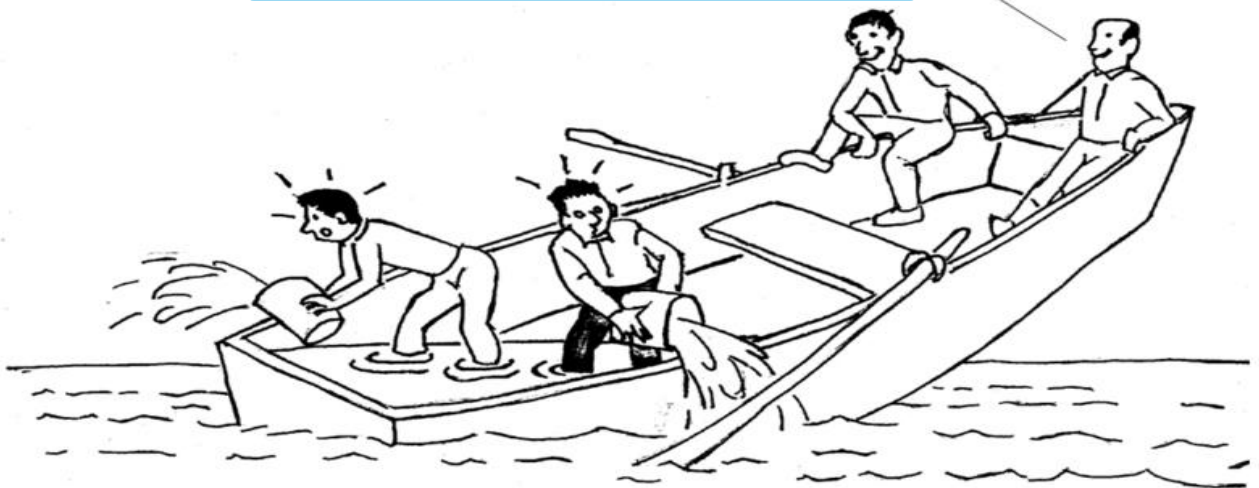
**Ieder mens heeft de
diepgewortelde behoefte om
deel uit te maken van iets dat
groter is dan hijzelf...**

Belangrijk inzicht

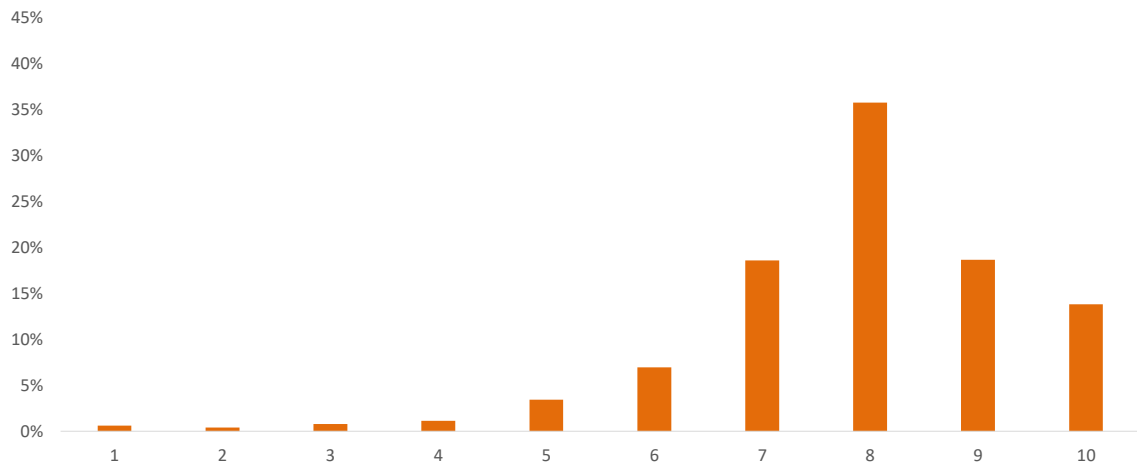
**Groepsbelang
staat niet tegenover
Eigen belang**

Groepsbelang dient het Eigen belang

We are all in the same boat!



Geluk in Nederland



Vraag

Wat verklaart de verschillen?

Vraag

Als het totaal 100 moet zijn,
hoeveel procent van de verschillen in
geluk wordt dan bepaald door:

1. **Genetica: ± 30%**
2. **Omstandigheden: ± 25%**
3. **Mindset: ± 45%**

Aan het stuur van je eigen geluk

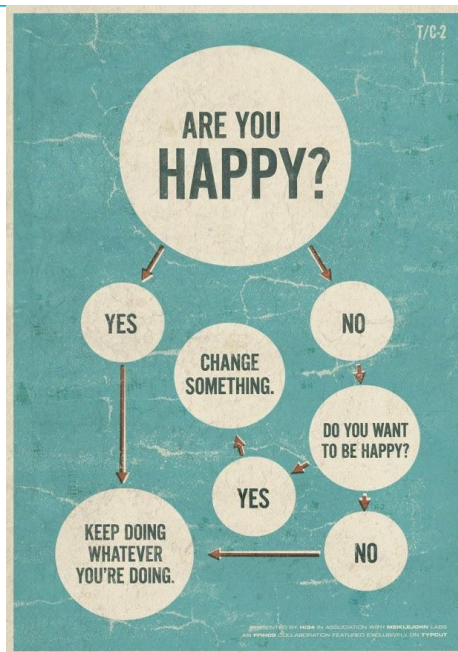
Welk verhaal vertel jij jezelf?

Aan het stuur van je eigen geluk

Gebeurtenissen vs. Verhalen

Mindset = Levensvaardigheden

De vaardigheden die je nodig hebt om om te gaan met de situaties en uitdagingen, die het leven nu eenmaal met zich meebrengt, zodat je zo goed mogelijk kunt functioneren in het dagelijks leven.



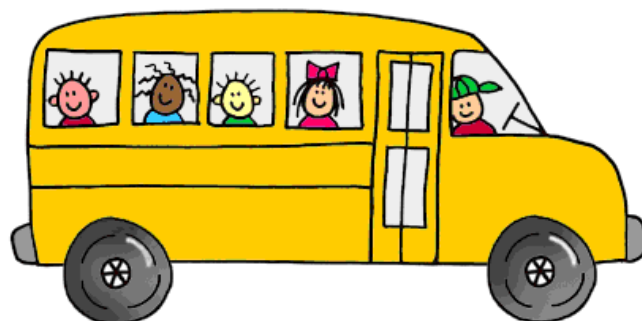
Aan het stuur van je eigen geluk

Om een leider te zijn, hoef je geen leidinggevende te zijn

Iedereen is een leider...

De leider van zijn eigen leven

Op welke plaats zit jij in jouw bus...?



EIGENAARSCHAP