



Emotionele vergelijkingen

Teleurstelling = verwachtingen -/- de realiteit

Emotionele vergelijkingen. Eenvoudige waarheden voor een gelukkiger leven. Een prachtig boek van de oprichter van de boetiekhotelketen 'Joie de Vivre' Chip Conley. Wiskundige vergelijkingen maken van emoties lijkt tegenstrijdig, maar in dit boek wordt een heldere methode gepresenteerd. Hij laat je objectief over je emoties nadenken...Echt een aanrader voor iedereen om te lezen.



Toen Abraham Lincoln 7 jaar oud was, werd het gezin waar hij deel van uitmaakte uit hun huis gezet en moest hij gaan werken om financieel zijn steentje bij te dragen. Toen hij 9 jaar oud was, stierf zijn moeder. Toen hij nog een kind was, werd hij een keer door een paard tegen zijn hoofd getrapt en is hij een keer bijna verdronken. Tijdens zijn leven heeft hij malaria (twee keer), syfilis en de pokken gehad. Op zijn 21e mislukte hij op zakelijk gebied. Op zijn 23e werd hij staatswetgever verloor hij zijn baan en werd niet toegelaten tot de rechtenstudie. In datzelfde jaar zette hij met geleend geld een ander

bedrijf op poten, maar een jaar later ging dit bedrijf failliet. Hij was op zijn 26e verloofd maar zijn verloofde kwam om het leven. Kort daarna stief zijn enige zus in het kraambed. Emotioneel gezien kwam Lincoln in een dal terecht en hij kwam zes maanden lang zijn bed niet uit.

Toen hij 28 jaar oud was, werd hij niet gekozen tot Speaker of the state legislature (vrij vertaald: voorzitter van de staatsrechtelijke macht). Op zijn 33e stelde hij zich kandidaat voor het Huis van Afgevaardigden, maar werd niet gekozen. Op zijn 39e probeerde hij het opnieuw en werd hij opnieuw niet gekozen. Toen hij 45 jaar oud was, stelde hij zich kandidaat voor de Amerikaanse Senaat. Hij probeerde op zijn 47e vicepresident van zijn partij te worden, maar ook dat lukte niet. Toen hij 49 jaar oud was, werd hij opnieuw niet gekozen tot lid van de Amerikaanse Senaat.

Ondanks dit alles werd Abraham Lincoln op de leeftijd van 55 jaar verkozen tot zestiende president van de Verenigde Staten van Amerika.

Tijdens zijn leven schreef Lincoln lange, sombere gedichten, waarvan er één over zelfmoord ging. Zijn tijdgenoten, maar ook de meeste geschiedkundigen, beschrijven hem als melancholisch. Sommigen geloven dat hij aan een depressie leed. Uit zijn schrijfsels spreken de pijn, twijfel en een licht minderwaardigheidscomplex. De karaktertrekken en zijn melancholische inborst vormden de bouwsteen voor zijn succes in zijn latere leven.

Lincoln schreef: **'Ik heb te veel teleurstellingen meegemaakt om gedesillusioneerd te zijn.'** Met andere woorden, hij had een realistische kijk op het leven. Ondanks de kleinere en grotere tegenslagen die hij meemaakte, ging hij door met zijn leven. Hij was niet echt bezig met **'het recht hebben'** op dingen. Zijn nederige afkomst en oprechte kijk op zichzelf weerhielden hem er niet van om iets te presteren, maar ze zorgde er wel voor dat zijn verwachtingen bescheiden bleven. Een deskundige merkte eens op dat Lincolns vermogen om iets van zijn leven te maken het gevolg was van zijn **'levenslange zoektocht naar zingeving'**.

Het lijkt erop dat Lincoln de teleurstellingen die hij te verwerken kreeg als lessen in toewijding en discipline gebruikte. Sommigen noemen zijn levensverhaal een voorbeeld **van integratie en niet zozeer van transformatie**. Hij heeft al zijn goede daden niet verricht als gevolg van het 'oplossen' van zijn melancholie. Zijn melancholie motiveerde hem juist tot grote daden. Zijn aanpassingsvermogen en veerkracht laten zien hoe sterk teleurstelling in positieve zin van invloed kan zijn op iemands vastberadenheid.

In het midden van de jaren negentig van de vorige eeuw voerden psychologen een uitgebreid Amerikaans/Duits onderzoek uit **naar de frequentie en intensiteit van menselijke emoties**. Van de dertien onaangename emoties, waaronder schuldgevoel, eenzaamheid, gegeneerdheid en somberheid, **was teleurstelling de emotie die bij de betreffende onderzoeksgroep in intensiteit veruit het hoogst scoorde**. In frequentie stond **teleurstelling vlak achter bezorgdheid en boosheid op de derde plaats**. Andere studies hebben aangetoond dat teleurstelling het grootst kan zijn rond **de middelbare leeftijd**, als vaak blijft dat datgene waarvan we hadden gehoopt dat we het zouden bereiken niet is uitgekomen.

Het is mogelijk dat Lincoln een **eventuele midlife crisis** beter doorstaan heeft dan veel andere mensen, doordat hij zich had neergelegd bij de negatieve gevoelens die gepaard gaan met niet uitgekomen verwachtingen. Herhaalde teleurstellingen kunnen ons bewustzijn en onze kijk op wat er mogelijk is in het leven verruimen. Daarnaast kan het ervoor zorgen dat we ons zelfbeeld overstijgen en ons niet laten beperken **door wie we volgens ons ego zijn en waar we volgens ons ego recht op hebben**. Om met de woorden van de Britse satiricus Alexander Pope te spreken: *'Gezegend is degene die niets verwacht, want hij zal nooit worden teleurgesteld.'* Het is niet moeilijk om dit citaat van Pope als excuus te gebruiken en je lekker in je bed te verstoppen als de dingen verkeerd lopen.

leven bleef nastreven. Laten we eens kijken naar wat ik precies bedoel met teleurstelling, verwachtingen en realiteit.

De zegening en vloek van verwachtingen

Teleurstelling woont in hetzelfde appartementencomplex als **spijt**, maar dan op een lagere verdieping. **Spijt** (waar ik in een later hoofdstuk nog op terugkom) heeft een grotere lading omdat het gekoppeld is aan keuzes die je hebt gemaakt die tot onbevredigde resultaten hebben geleid. **Het heeft dus te maken met jouw verantwoordelijkheid of de rol die je hebt gespeeld bij de oorzaak van een probleem, verlies of tragische gebeurtenis.** Als je je teleurgesteld voelt, betekent dat dat je niet hebt gekregen wat je wilde hebben. **Je voelt je echter gefrustreerd** wanneer je nog steeds het gevoel hebt dat je invloed kunt uitoefenen op iets wat al is gebeurd.



Is er op dit moment iets in je leven wat niet zo loopt zoals je graag zou willen? Als je het zou moeten omschrijven als teleurstelling of frustratie, waar zou je dan voor kiezen? **Bij teleurstelling is het zo dat je erkent dat iets onomkeerbaar is.** Daarom gaat het vaak gepaard met een gevoel van moedeloosheid of verslagenheid.

Vanaf het moment dat we 's ochtends wakker worden, zijn we lopende **'verwachtingsmachines'**, of we nu iets alledaags verwachten, zoals goed weer, of iets wat ons dieper raakt, zoals promotie op ons werk.

Het kan de spijt zijn die je voelt een week nadat je die nieuwe auto hebt gekocht waar je zo naar uitgekeken hebt, of het vleugje melancholie aan het einde van een huwelijksreis. Maar de psycholoog Barry Schwartz zegt in [The Paradox of Choice: Why More is Less](#): **'Het beste wat we kunnen doen om de kwaliteit van ons leven te beïnvloeden, is het beheersen van onze verwachtingen.'** Het wiskundige aspect van deze vergelijking is duidelijk: hoe hoger je verwachtingen, hoe groter de kans op teleurstelling.

Als je van deze vergelijking uitgaat, heb je **twee opties** om de kans op teleurstelling te verkleinen: **minder hoge verwachtingen hebben of de realiteit beïnvloeden - of in ieder geval jouw waarneming van de realiteit.**

Als je denkt dat jouw hoge verwachtingen een positieve invloed hebben op het succes dat je behaalt, zul je moeite hebben met de eerstgenoemde optie. Aardig wat onderzoeken hebben zelfs aangetoond dat Aziatische Amerikaanse tieners hoger scoren op gestandaardiseerde toetsen als gevolg van de hoge verwachtingen van hun ouders. Ik weet dat wanneer ik niet krijg wat ik wil, ik eerst een tijdje gefrustreerd ben en dat mijn frustratie daarna pas overgaat in teleurstelling.

mensen met hoge verwachtingen voor kan zorgen dat ze zich niet (emotioneel) op teleurstelling voorbereiden, zodat ze minder goed in staat zijn om ermee om te gaan wanneer ze ermee worden geconfronteerd. Mensen die het ergste in het leven verwachten, weten dat teleurstelling op de loer ligt als ze te veel verwachtingen hebben. Daarom leggen ze de lat niet al te hoog. Anderen vinden dat het niet gezond is om zoveel van het leven te missen in een poging teleurstellingen te voorkomen.

Het is duidelijk dat je je met deze vergelijking op glad ijs begeeft als je probeert te bepalen hoe hoog je verwachtingen moeten zijn. Word je door je verwachtingen gestimuleerd of zorgen ze ervoor dat je de moed verliest?

Dit brengt ons bij de definitie van realiteit, een belangrijk maar vaak ondergeschoven onderdeel van deze vergelijking. **De realiteit wat je er zelf van maakt en ze kan een essentiële variabele in deze vergelijking zijn.**

Sporters die op de Olympische Spelen **een zilveren medaille** winnen, zijn over het algemeen minder blij dan sporters die een bronzen medaille winnen. Waarom? Omdat de meeste winnaars van een zilveren medaille een gouden medaille hadden verwacht (of kijken naar wat ze bijna hadden gewonnen), terwijl de meeste winnaars van een bronzen medaille er niet eens zeker van waren of ze überhaupt wel een medaille zouden winnen (of kijken naar degenen die helemaal geen medaille hebben gewonnen). Ook hier beïnvloeden de verwachtingen van de betrokkenen hun geluksgevoel.

Wat als deze sporters vanuit een ander (emotioneel) perspectief naar hun geleverde prestatie zouden kijken? Laten we om deze vergelijking beter te begrijpen eens nader kijken naar wat we precies verstaan onder 'de realiteit'.

De realiteit leren accepteren

De sociaalwetenschapper Alex Michalos heeft onderzoek gedaan naar hoe mensen **de kwaliteit van hun ervaring waarnemen**. **Met andere woorden, hij heeft gekeken naar hun realiteitszin met betrekking tot wat er is gebeurd**. Hij stelt dat mensen hun gevoel van bevrediging baseren op drie kloven:

1. **de kloof tussen wat je hebt en wat je niet hebt** ('Ik wil een mooi gazon'),
2. **de kloof tussen wat je hebt en wat je denkt dat anderen hebben** ('Het gras van de burens is groener')
3. **en de kloof tussen wat je hebt en je prettigste ervaring van wat je vroeger had** ('Ik vind dat synthetisch gras maar niet. Ik wil mijn oude gazonnetje terug').
4. **Ik zou er een vierde kloof aan toe willen voegen: de kloof tussen wat je hebt en waar je recht op denkt te hebben** ('ik heb me uit de naad gewerkt voor mijn gazon').

Een van de problemen met betrekking tot deze kloven is dat we in onze moderne maatschappij in een '**genotstredmolen**' lijken te leven. We passen ons snel aan onze pleziergevoelens en de situatie waarin we verkeren aan - we raken eraan gewend - en gaan steeds meer en meer van het leven verwachten. Ik noem dit het '**zwaartekrachteffect**'.

De dingen waarvan we genieten, of dat nu ons favoriete vakantieoord is of een prachtig uitzicht over de zee vanuit ons kantoor, **worden op een gegeven moment gewoontjes.**

Vaak gebeurt dit omdat we onze verachtingen naar boven bijstellen en minder waarderen wat we hebben. Dit leidt tot een vergroting van de kloven in Michalos' model.

We hanteren ook vaak een vereenvoudigde definitie van de realiteit als we ons met anderen vergelijken. H.L. Mencken zei ooit: **'Rijkdom is een inkomen hebben dat minimaal honderd euro hoger is dan het inkomen van je zwager.'** Ik begrijp wel wat hij bedoelt. Ik verman me altijd als ik naar een reünie van de Stanford Business School ga, omdat ik de neiging heb om mezelf als onderpresteerder te zien, althans vergeleken met mijn rijke, gepensioneerde ex-klasgenoten die investeringsbankiers en durfkapitalisten werden. Ik weet dat de reünies een gevoel van tekortschieten in me oproepen, dus voordat ik ernaartoe ga, bereid ik me er met behulp van een 'reality check' op voor en ga ik voor mezelf na wat ik onder 'rijkdom' versta. Wat is jouw definitie van rijkdom? Is het je jaarinkomen of het aantal nullen dat je op je bankrekening hebt staan? Is het de hoeveelheid vrije tijd die je hebt? Of de liefde die je van je gezin ontvangt? Of vrijheid?

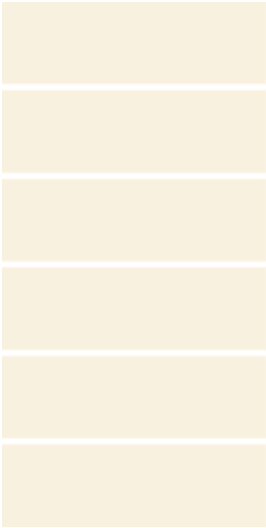
Heb je in de afgelopen jaren een **'realiteitsinflatie'** meegemaakt? Hoe zou het zijn als je niet meer over het hek van de burens zou kijken? Ik vind de uitdrukking **'Vergelijk je innerlijk nooit met het uiterlijk van een ander'** een heel mooie, omdat je nooit weet wat er allemaal in het leven van andere mensen speelt. We kunnen daar alleen maar naar gissen, wat er vaak toe leidt dat we ons 'minder' voelen dan een ander.

Ik ben ervan overtuigd dat het er bij deze vergelijking om gaat dat we ons realiseren dat we niet zozeer onze verwachtingen hoeven in te nemen, maar dat ons gevoel dat we recht hebben op bepaalde dingen voor teleurstelling kan zorgen als we onze zin niet krijgen. Er zal een verandering in ons plaatsvinden wanneer we de realiteit accepteren zoals ze is en onze aandacht niet richten op hoe het leven 'zou moeten' zijn.

Heb jij als gevolg van de economische crisis je verwachtingen bijgesteld met betrekking tot je inkomen, pensioen, opleiding of carrièreperspectief? Heb je er vrede mee dat deze bijstelling blijvend zou kunnen zijn? Voel je je daar prettig bij?



Bij de natuurkundige Stephen Hawking werd op zijn eenentwintigste amyotrofische laterale sclerose geconstateerd, een progressieve neuromusculaire ziekte die ervoor gezorgd heeft dat hij **vrijwel geheel verlamd is geraakt.**



Maar dat heeft hem er niet van weerhouden om verbazingwekkende ontdekkingen te doen op gebied van de theoretische natuurkunde en een van 's werelds meest gelezen wetenschappers te worden. Hij is een van de langstlevende patiënten die deze ziekte hebben en zei ooit: *'Richt je op de dingen die je ondanks je handicap nog kunt doen. Treur niet over de dingen die je niet meer kunt.'*

Een manier om met teleurstelling om te gaan is om positief te zijn wanneer je de uitkomst van iets probeert te beïnvloeden, maar jezelf ook wapent tegen een eventuele negatieve uitkomst door je verwachtingen bij te stellen wanneer je geen invloed meer op de situatie hebt.

Een Nederlands onderzoek heeft aangetoond dat mensen hun verwachtingen alleen maar bijstellen wanneer het om iets gaat wat belangrijk voor hen is. En hoe dichterbij de uitkomst nadert, hoe meer ze hun verwachtingen bijstellen. Dit doen we allemaal om met onze bezorgdheid om te gaan wanneer we bijvoorbeeld wachten op een uitnodiging voor een vervolgesprek na een eerste sollicitatieronde of wanneer we op een telefoontje wachten van iemand met wie we een keertje uit zijn geweest. Dit is gezond gedrag zolang we onze verwachtingen maar niet zo ver bijstellen dat we een minachtende houding krijgen ten opzichte van een potentiële werkgever of iemand met wie het iets zou kunnen worden op liefdesgebied.

Iedereen die het gevoel heeft dat het obsessief bezig zijn met een bepaalde uitkomst ook daadwerkelijk invloed op de uitkomst heeft, is nodig toe aan een reality check.

Een andere strategie om met moeilijke kwesties om te gaan is het **belang van het gewenste resultaat afzwakken**. In sommige gevallen kun je je afvragen hoe belangrijk het gewenste resultaat is. Een teleurstelling kan een muggenbeet zijn die je twintig minuten later alweer bent vergeten. Maar het kan ook als een bijensteek voelen als je tweede bent geworden op de 100 meter schoolslag tijdens de Olympische Spelen - een honderdste van een seconde achter de winnaar. Je verwachting was dat jij zou winnen. De realiteit was dat je tweede werd. En je had geen tijd om je verwachtingen bij te stellen.

Is een zilveren medaille nu echt zo erg? Hoe harder je hebt gewerkt om een bepaald doel te bereiken, hoe meer je het gevoel kunt hebben dat je er recht op hebt dat je dat doel bereikt, maar je kunt er erg veel aan hebben als je het feitelijke resultaat vanuit een ander perspectief bekijkt. Je vrienden en familie kunnen je helpen om realistischer naar een bepaalde situatie of gebeurtenis te kijken.

Ben jij toe aan een reality check?

In 1999 begon mijn bedrijf een luxe kampeerplaats, genaamd Costanoa, langs de schilderachtige Highway 1 in California. De door honderden hectaren bos omringde kampeerplaats besloeg 97 hectaren en was een soort experiment (het oxymoron 'luxekampeerplaats' gaf deze plek ook iets unieks). We waren vier jaar bezig voordat we de camping konden openen. We moesten goedkeuring krijgen van de plaatselijke politieke instanties, we moesten voldoen aan de eisen van de Kustcommissie van Californië, de orkaan El Nino zorgde nogal voor vertraging en het was moeilijk om een vreemd project als dit financieel rond te krijgen.

Ik voelde me er echt thuis en gedurende de bouw verbleef ik een halfjaar in een nabijgelegen historische vuurtoren. Hoewel ik als padvinder regelmatig op de grond geslapen had, werd ik al snel bekeerd tot het concept van comfortabel kamperen dat door Costanoa werd gepropageerd. Wat kon je nu tegen het verblijf in een kleien safari achtige tent met een verwarmde matras, donsdeken, lavendeltakjes om de kussens en donzige badjassen voor de wandeling naar de nabijgelegen wasgelegenheden met verwarmde gepolijste betonnen vloeren en knisperende open haarden hebben? Binnen twee maanden na de opening stond er in USA Today een positief voorpagina-artikel over Costanoa, waarin het werd gezien als de toekomst van het kamperen voor een nieuwe generatie. De media kwamen eropaf en hetzelfde gold voor klanten, althans, in het begin.

Helaas zorgde een combinatie van factoren ervoor - sommige operationeel gebied, sommige gerelateerd aan strenge bouwregels, die beperkten wat we onze klanten konden bieden, en sommige werden veroorzaakt door onze keuze van de verkeerde partners - dat we financieel een nogal wankele start hadden na de hoge verwachtingen bij de opening. Vervolgens zorgde de dotcomcrash in het gebied rond de Baai van San Francisco ervoor dat we doordeweeks vrijwel geen zakelijke klanten meer hadden. Voordat we het wisten, wilde onze meerderheidspartner Costanoa verkopen voor een fractie van het bedrag dat we hadden betaald om het te bouwen. Aangezien mijn eigen bedrijf niet de financiële middelen had om het te kopen, werd Costanoa door een andere vastgoedinvesteerder gekocht en wij lagen eruit.

Het was hartverscheurend om afscheid te moeten nemen van het personeel. Het kostte me maanden om weer wat steviger op mijn leiderschapsvoeten te staan. Ik was enorm teleurgesteld, vooral omdat ik vond dat het een succesvol project had moeten worden. Het had ten slotte heel wat bloed, zweet en tranen gekost. Mijn vrienden en familie wisten dat zij niet veel konden veranderen aan het **'verwachtingsdeel'** van hoe ik met de emotionele vergelijking omging. Daarom probeerden ze me een stukje realiteitszin bij te brengen.



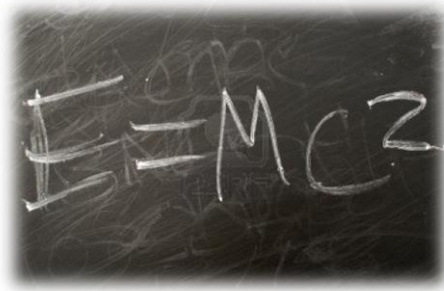
Een van de aannemers stuurde me drie glazen van verschillend formaat en had er een briefje bij gedaan om me eraan te herinneren **dat de meeste mensen hun glas als halfvol of halfleeg zien**, maar dat mijn ambitieuze optimisme eerder neigt naar **'Waarom kan ik geen groter glas krijgen?'**

Ik kreeg ook een kaartje van een vriend nadat hij een familietrip naar Costanoa had gemaakt. Hij zei: 'Ik weet dat het verliezen van Costanoa voor jou voelt alsof je een familielid hebt verloren, Chip. **Maar vergeet niet dat ontzettend veel families rond de Baai het geluk hebben dat jij de visie had om deze fantastische plek te creëren. Dat moet je nooit vergeten.**' Deze ondersteunende reality check zorgde ervoor dat ik Costanoa niet langer zag als een financiële en professionele mislukking, maar als een innovatief experiment dat voor veel mensen een rijke familietraditie is geworden. In de loop der tijd veranderde mijn teleurstelling in een gevoel van trots omdat ik het toch maar voor elkaar had gekregen om een onuitvoerbaar lijkend idee te verwezenlijken.

Dus als je vastzit in je teleurstelling en geen invloed meer hebt op de uitkomst van je verwachtingen, stel jezelf dan de vraag of jouw definitie van de realiteit je vooruithelpt of dat je wellicht hulp nodig hebt bij het herformuleren van je definitie, zodat je deze emotionele vergelijking in je voordeel kunt laten werken.

Aan de slag met de vergelijking

Teleurstelling = verwachtingen – de realiteit



Stel jezelf de vraag: ‘**Ben ik gefrustreerd of teleurgesteld?**’

Het verschil tussen beide kun je bepalen door na te gaan of je nog steeds het gevoel hebt dat je invloed hebt op de uitkomst.

Als je **gefrustreerd** bent, verander die energie dan in **vastberadenheid** die je nodig hebt. Frustratie kan als een tijdelijke brug naar een betere uitkomst dienen. Dat kan bijvoorbeeld in de vorm van harder studeren voor een eindexamen nadat de schoolexamens niet zo goed verlopen zijn. Zorg ervoor dat je niet te snel teleurgesteld raakt.

Maar als de uitkomst vaststaat en je gefrustreerd bent, is het moment daar om die pittige emotie in teleurstelling om te zetten, aangezien die emotie waarschijnlijk sneller zal verdwijnen. Als je teleurgesteld bent, lik dan je wonden en ga verder met je leven. **Onthoud dat de waarde van een emotie veel te maken heeft met het doel ervan.** Frustratie heeft een voortstuwend effect. **Teleurstelling** zorgt ervoor dat je je terugtrekt.

Stel je verwachtingen van een bepaalde uitkomst bij. Als er een boodschap is die duidelijk uit de studies naar teleurstelling naar voren komt, is het dat verwachtingen en teleurstelling omgekeerd evenredig met elkaar zijn: hoe hoger je verwachtingen, hoe groter de kans op een toename van je teleurstelling. Het gaat erom dat je weet wanneer je je verwachtingen moet bijstellen. Doe dat niet te snel, want dan bestaat de kans dat je een self-fulfilling prophecy creëert, waarbij je je eigen ruiten ingooit door je prestaties negatief te beïnvloeden, wat precies het teleurstellende resultaat oplevert dat je verwacht. Dit alles heeft veel te maken met het loslaten van datgene waar je geen controle over hebt en met het weten wanneer je geen invloed meer kunt uitoefenen op de uitkomst.

Leer een les uit de effectenhandel. Door de jaren heen heb ik dit tegen vrijwel iedereen met wie ik heb samengewerkt gezegd:

‘Teleurstelling is het natuurlijke resultaat van slecht management van je verwachtingen’. Als je teleurstellend

nieuws voor iemand hebt, geef het hem of haar dan zo snel mogelijk. Bedrijven die actief zijn op de effectenbeurs hebben deze les door schade en schande geleerd. Als beursanalisten niet weten dat er sprake is van een negatieve kwartaalprognose voor het bedrijf waarvoor ze werken, hebben ze de neiging om winstverrassingen te bestraffen met een

verlaging van de beurswaarde van het bedrijf. Verlies jij een deel van de je 'beurswaarde' als je je baas of partner niet tijdig inlicht over een te verwachten teleurstelling? Wees proactief als het gaat om het managen van verwachtingen.

Stel jezelf de vraag: 'Hoe belangrijk is dit teleurstellende resultaat voor de rest van mijn leven en wat kan ik ervan leren?' Op het moment dat je met een teleurstelling wordt geconfronteerd, kun je het gevoel hebben dat er een zware deken over je heen ligt. Onthoud wat je in hoofdstuk 2 hebt geleerd: emoties zijn tijdelijk. Jij bepaalt of je erin blijft hangen. Abraham Lincoln heeft veel teleurstellingen in zijn leven meegemaakt, waarvan sommige gezien kunnen worden als bepalend voor zijn levensloop of carrièreverloop, maar hij leerde van die teleurstellingen. Ze maakten hem tot een beter staatsman en iemand die zich goed in anderen kon inleven.

En we kunnen allemaal iets leren van wat Stephen Hawking over het hebben van verwachtingen zei. Hij zei dit met betrekking tot zijn ziekte ALS: **'Toen ik eenentwintig jaar oud was, werden mijn verwachtingen tot nul gereduceerd. Vanaf dat moment zag ik alles als een bonus.'** Hoe kun jij je instelling zodanig veranderen dat je las niet halfleeg of halfvol is, maar dat je gewoon blij bent dat je een glas hebt?



Lees verder

In mijn bibliotheek: Emotionele vergelijkingen - eenvoudige waarheden voor een gelukkiger leven - van Chip Conley

Emotionele
vergelijkingen

26-06-2012 pag. 1



Eddy Claesen

Overnemen & Overlaten - Overnamecoach
Family Business Advisor - Mediator
Accountant - Tax Consultant

Kuilenstraat 16 • B-3600 Genk
tel.: +32 89 32 91 10 • fax: +32 89 32 91 19
eddy.claesen@claesen.be • www.claesen.be