INLEIDING
WAAROM ZOVEEL MENSEN VASTLOPEN IN HUN WERK

Je wordt wakker en in een flits zie je de dag voor je. Opstaan, ontbijten, naar het werk. Je staat meteen aan, je kent de agenda uit je hoofd: drie bijeenkomsten en nog een paar uur voor je nieuwe project. Het project vraagt veel van je, vooral sommige details zetten je aan het denken: welk doel dienen ze? Maar de deadline roept en je staat er niet te lang bij stil. Leuk om je collega's weer te zien, er zal ondanks de tijdsdruk genoeg gelachen worden vandaag. En gaat er iets mis, dan lossen jullie dat samen op. Na het werk een uurtje sporten en dan lekker en gezond koken met je beste vriendin. Je hebt het voor elkaar, je verdient genoeg en je hebt het naar je zin, maar de laatste tijd spookt toch de vraag door je hoofd: is dit het nou? Je sluit je ogen even. Er knaagt iets, er is iets niet in orde.

Een zorg die veel mensen delen. Een ongrijpbaar gevoel van onrust en vermoeidheid. Je functioneert prima, je agenda staat vol en je behaalt de gewenste resultaten. Je bent ook niet ontevreden of ongelukkig, maar soms vraag je je af: waar doe ik het allemaal voor? Theoretici en onderzoekers spreken dan over de zingevingscrisis in onze samenleving.

Traditionele kaders die richting gaven aan het leven vallen steeds meer weg. Denk aan de kerk en vaste gemeenschappen die je richting in het leven wezen. Je groeide ergens op waar (zo goed als) iedereen zich aan vaste regels hield en je toekomst lag al zo'n beetje vast. Ook ideeën over goed en kwaad werden min of meer gemeenschappelijk gedeeld. Individualisering heeft dat alles sterk veranderd: je bent tegenwoordig vrij om te doen en te laten wat je wilt, maar dat betekent ook dat je zelf verantwoordelijk bent voor die keuzes. Niet altijd gemakkelijk, want je moet zelf zorgen voor je eigen succes en geluk. Geen lichte opgave, want deze vrijheid brengt vragen met zich mee als: Wanneer doe ik het goed? Wie of wat gaat daarover? Doe ik wat ik wil? Ben ik op de goede weg? Wat is de betekenis van het werk dat ik doe?

In het moderne werkleven heb je nauwelijks tijd om bij dit soort vragen stil te staan. De technologie versnelt het tempo, organisaties eisen flexibiliteit en je prestaties worden continu gemeten. Je functioneert vooral, in plaats van te floreren. Je rondt je taken af, haalt je doelen en op naar de volgende ronde. Toen dit razende ritme stilviel door de coronapandemie, was er opeens ruimte voor die vragen. Confronterend, maar waar: je had er geen direct antwoord op. Terwijl het juist zo belangrijk is om te weten en te voelen waarom je doet wat je doet. Zingeving is een wezenlijke, diepmenselijke behoefte en die ontbrak. Van een crisis was, en is nog steeds sprake. Een voorbeeld: gebrek aan zingeving is een van de top 3-redenen voor vertrek van werkenden bij bedrijven, boven salaris (Deloitte Human Capital Trends, 2023). Precies hier begint het gesprek over werkliefde, want daar heeft zingeving alles mee te maken.

Een mens kan niet zonder liefde. Liefde van en voor anderen, liefde voor zichzelf en voor het leven, en dus ook voor je werk. Dit boek gaat over werkliefde en over hoe je die (her)vindt, koestert en laat stromen.

WAT IS WERKLIEFDE?

Werkliefde is de duurzame, bewuste verbinding tussen wie je bent, wat je doet en waarom je dat doet, waardoor werk een bron wordt van energie, betekenis en richting in je leven.

Bij het woord 'liefde' denk je misschien eerst aan je partner, je gezin of andere dierbaren. Aan liefde in je privésfeer. Maar streef je naar werk van betekenis en ware verbinding met anderen, dan ontkom je er niet aan: liefde hoort ook thuis op het werk. Dan heb ik het niet over de roze-wolkversie, over liefdessprookjes of sentimentele verhalen. Ook niet over de romantische liefde, zoals die van een Amerikaanse CEO en zijn hr-chef. Tijdens een Coldplay-concert werden zij betrapt door de 'kisscam'. De beelden gingen viraal, de CEO diende zijn ontslag in en het bedrijf startte een intern onderzoek. Pikant verhaal, maar nee, dat is niet de liefde waarover dit boek gaat.

Werkliefde gaat dus niet alleen over hoe je je voelt tijdens je werk. Ze bepaalt ook hoelang, hoe goed en met hoeveel energie je werkt. Zingeving en autonomie zijn sterke buffers tegen stress en uitval (Deci, 2000). Teams met hoge betrokkenheid presteren 21 procent beter en maken 41 procent minder fouten (Gallup, 2020). Wie zijn werk als betekenisvol ervaart en er zelf invloed op heeft, presteert beter, verzuimt minder en blijft langer verbonden aan de organisatie.

Werkliefde geeft diepe en blijvende betekenis aan wat je doet. Noem het de basisvoorwaarde om optimaal te functioneren. Je groeit in wat jij belangrijk vindt en wat bij jou past. Je bent jezelf en hebt de ruimte, ook voor al die andere belangrijke en fijne dingen van het leven.

? *WIST JE DAT ...*

Medewerkers die hun werk als betekenisvol ervaren, zijn gezonder, veerkrachtiger en minder vatbaar voor burn-out. Daarnaast rapporteren zij minder verzuim, een hogere betrokkenheid en een grotere loyaliteit aan hun werkgever (Elsworth, 2021; Bailey, 2018).

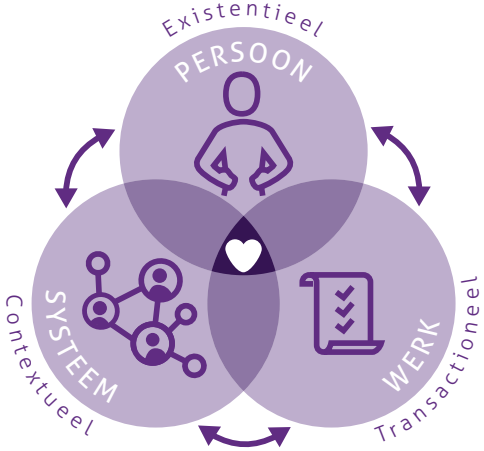
HET MODEL VAN WEDERKERIGE LIEFDE

Net als de liefde tussen twee mensen is werkliefde wederkerig. Wat is precies deze relatie en hoe blijft zij in evenwicht? **Houd je van je werk** en **houdt je werk van jou?** Dat is misschien wel de belangrijkste vraag van het moderne werkleven.

Van je werk houden betekent dat je energie, betekenis en betrokkenheid ervaart in wat je doet. Je bent gemotiveerd, ziet de zin van je inspanningen en herkent jezelf in je werk. Je kunt intens van je werk houden, of je nu accountmanager, docent of data-analist bent, maar er is ook een andere kant: houdt je werk ook van jou? Hoge werkdruk, beperkte autonomie en bijvoorbeeld een overmaat aan administratieve verplichtingen ondermijnen die wederkerigheid.

Dat je werk ook van jou houdt, betekent dat het jou ondersteunt in je gezondheid, je ontwikkeling, je relaties en je toekomst. Werkliefde ontstaat wanneer beide aanwezig zijn: wanneer jij je verbindt met je werk en wanneer het werk jou ruimte biedt.

Werkliefde is dus geen opzichzelfstaande individuele eigenschap of een organisatievraagstuk. Ze is dynamisch en vraagt om dagelijks onderhoud. De wederkerigheid ontstaat waar je persoon, je werk en het systeem elkaar versterken: als je je verbonden voelt met het werk, als je werk betekenisvol aansluit bij jezelf en het systeem voorwaarden schept voor duurzaam functioneren. Zijn deze drie in balans, dan ontstaat een stabiele bron van energie, betrokkenheid en prestaties.



Figuur 1 – De drie domeinen waarin werkliefde ontstaat

Werkliefde is niet alleen relationeel, maar daarmee ook existentieel, transactioneel en contextueel. Ze ontstaat in de relatie tussen drie domeinen: de persoon, het werk en het systeem waarin dat werk plaatsvindt. Die wederkerigheid zie je op drie niveaus:

- **Existentieel**, omdat werkliefde raakt aan wie je bent. Je identiteit, waarden en drijfveren bepalen in belangrijke mate of je je verbonden voelt met wat je doet. Sluit je werk aan bij wie je bent en wat voor jou betekenisvol is, dan ontstaat een diepere betrokkenheid.

- **Transactioneel**, omdat werkliefde vorm krijgt in het werk zelf: in de taken die je uitvoert, de bijdrage die je levert en het vakmanschap dat je ontwikkelt. Je investeert tijd, energie en talent en verwacht daar erkenning, groei en betekenis voor terug.

- **Contextueel**, omdat werkliefde altijd plaatsvindt binnen een systeem. De organisatiestructuur en het leiderschap bepalen of mensen ruimte krijgen om hun talenten te benutten en zich duurzaam te verbinden met hun werk.

Versterken deze drie dimensies elkaar over en weer in je werk? Dan is er werkliefde. Raakt een van deze elementen structureel uit balans, dan komt ook de wederkerigheid onder druk te staan.

DRIE BELEVINGSNIVEAUS VAN WERKLIEFDE

Werkliefde bestaat niet in theorie, maar in wat je elke dag voelt, doet en laat zien. In de dagelijkse praktijk wordt ze voelbaar en zichtbaar op drie belevingsniveaus (zie figuur 2).

Figuur 2 – Werkliefde op drie belevingsniveaus

LIEFDE VOOR JE WERK – HOE HET VOOR JOU VOELT

Dit raakt je innerlijke relatie met je werk: past wat je doet goed bij wie je bent, wat je kunt en wat je belangrijk vindt? Liefde voor je werk ontstaat wanneer je waarden en drijfveren samenkomen in je rol. Je voelt dat je werk ertoe doet, voor anderen en voor jou.

LIEFDE IN JE WERK – HOE JE HET DOET

Dit gaat over je handelen: over de zorg en het vakmanschap in wat je doet en hoe je je talenten inzet. Je werkt niet op de automatische piloot, maar kiest bewust voor kwaliteit, verantwoordelijkheid en aandacht. Je ziet je werk niet als een rij taken of targets, maar als een bijdrage met impact op anderen, op de organisatie, op de toekomst. Liefde in je werk is zichtbaar in je professionaliteit en in de keuzes die je maakt, juist als het spannend wordt.

LIEFDE OP JE WERK – HOE JE MET ANDEREN OMGAAT

Dit gaat over de relaties die je dagelijks onderhoudt. Hoe je luistert, hoe je reageert, hoe present je bent bij collega's, klanten of cliënten.

Je benadert anderen met aandacht en respect en laat ruimte voor verschil, ook voor je eigen autonomie. Je gaat het echte gesprek niet uit de weg en er ontstaat vertrouwen. Zo wordt liefde op het werk de sociale bedding waarin werkliefde kan groeien.

Samen vormen deze drie lagen de dagelijkse praktijk van werkliefde. Komen ze samen, dan wordt werk een bron van energie, groei en zinvolle bijdragen. In dit boek doorloop je ze steeds weer op verschillende manieren, aan de hand van inspirerende voorbeelden, theorie en oefeningen.

WERKLIEFDE, WERKPLEZIER EN WERKGELUK

Je hebt nu een idee van wat we met werkliefde bedoelen, maar hoe plaats je dit begrip tussen al die andere termen die met werk, succes en geluk te maken hebben? Wat onderscheidt werkliefde van bijvoorbeeld werkplezier en werkgeluk?

- Werkplezier is een emotionele reactie op wat je doet, in het moment. Je bent enthousiast over een idee, voelt je blij omdat je iets hebt bedacht of omdat je een boeiend gesprek met een collega voert. Werken in een fijne sfeer met leuke mensen geeft vaak werkplezier. Humor en ontspanning ook. Werkplezier ervaar je in wat je dagelijks doet; het is situationeel.

- Werkgeluk is de positieve emotionele toestand die voortkomt uit voldoening in het werk. Je zet je talenten in, ontwikkelt die en hebt niet alleen leuke, maar ook goede relaties op de werkvloer. Volgens inzichten uit de positieve psychologie groeit werk dan van een zware plicht uit tot een activiteit die kleur en betekenis geeft aan het leven (Bohlmeijer, 2013). Werkgeluk ervaar je als stabieler dan werkplezier; het gaat meer om je hele werksituatie en hoe je die ervaart en beleeft.

DIEPER

Werkliefde gaat dieper dan deze twee begrippen. Ze beschrijft geen toestand, maar een relatie. In werkliefde komen werkplezier (tijdelijk,

dagelijks) en werkgeluk (een innerlijke toestand die voortduurt) samen. Plus: het gaat niet alleen om wat voor werk je doet, maar vooral om waarom je het doet.

- Werkplezier = voelen, fijne momenten.
- Werkgeluk = ervaren, een positieve balans.
- Werkliefde = zijn, expressie van wie je bent.

VERVREEMD VAN HET WERK

François (53) mag terugkijken op een mooi opgebouwde carrière. Nu is hij business intelligence consultant bij een grote financiële instelling en hij kreeg zojuist nog een dik compliment van de board. De laatste tijd is hij vooral nog tevreden met het werk omdat het hem de financiële middelen verschaft om zijn drie kinderen te ondersteunen. Vooral de oudste, want die woont onder begeleiding omdat hij een psychische aandoening heeft. De verantwoordelijkheid drukt zwaar op François, het werk zelf brengt hem al jaren niets meer. Het omzetten van complexe data doet hij vanuit een automatisme en wat er tijdens vergaderingen wordt gezegd, gaat langs hem heen. François is moe, hij is op. Maar hij blijft zitten waar hij zit, ook al realiseert hij zich dat hij totaal vervreemd is van het werk en dat de liefde ervoor is verdwenen. Maar wie is hij zonder zijn werk? En welke stappen moet hij zetten?

HOE WORDT JOUW WERK LICHTER EN MEER VERVULLEND?

In dit boek draait het om bewustwording. Om te beginnen het besef dat werkliefde bestaat. In een tijd waarin werk steeds sneller en onpersoonlijker aanvoelt, raken we die menselijke laag makkelijk kwijt. Liefdevol werken brengt daar iets wezenlijks in terug. Je wordt je bewust van je mogelijkheden om deze liefde zelf te voeden. Je zet werkliefde als het ware 'aan' en maakt haar van daaruit je eigen. Dan wordt ze de basis en het doel van je werk, met een begripvolle manier van kijken, luisteren en handelen. Denk aan de dagelijkse gesprekken, of die

nu gaan over serieuze kwesties of over iets luchtigs. Je laat de ander uitspreken, stelt vragen en toont oprechte interesse. Niet alleen voor collega's en leidinggevenden, maar ook voor klanten, cliënten, patiënten, studenten en, minstens zo belangrijk, voor jezelf. Je werk voelt lichter, meer vervullend en zelfs mooier. Je wordt vanzelf ook milder voor jezelf. Werkliefde is een universele kracht die via het werk zichtbaar wordt. Ze versterkt teams, verhoogt prestaties en herinnert je er elke dag aan waarom je doet wat je doet.

Oordeel je doorgaans snel over het gedrag van een ander? Probeer dan eens iets anders: oordeel niet meteen, maar wees nieuwsgierig. Wat zit erachter? Zoals Stephen Covey het treffend verwoordde: 'Eerst begrijpen, dan begrepen worden.'

Niet alleen je belangstelling voor andere mensen op je werk neemt toe, maar ook die voor wat je doet. Hoe zwaar of druk het ook is, je doet alles met aandacht, zorg en betrokkenheid. Je bent er als mens weer helemaal bij. Juist dan geef je je werk meer betekenis, meer waarde en meer zin. Dit werkt voor iedereen anders. Vandaar dat je in dit boek veel leuke en interessante oefeningen en opdrachten vindt om jouw unieke betekenisgeving en waarden te formuleren. Waarmee je niet alleen je eigen werkleven, maar ook dat van anderen tot een liefdevoller geheel maakt.

EEN FILOSOFISCH PERSPECTIEF

Je kunt dit alles ook in een filosofischer perspectief zien: werkliefde ervaar je als je werk ertoe doet. Als je je realiseert: ik val samen met mijn werk. Andersom geldt ook: je werk lijkt speciaal voor jou uitgevonden (of door jezelf ontwikkeld). Het is een prachtig ideaalbeeld waar de meeste werksituaties helaas niet aan voldoen. Moet je je daar dan maar bij neerleggen? Of moet je op zoek naar nieuw werk? Juist niet. Werkliefde bevindt zich diep in jezelf, dus kun je haar vanuit jezelf in je werk brengen. En daar gaan we in dit boek mee aan de slag, laag voor laag, stap voor stap, op zoek naar jouw innerlijk vuur: de bron van waaruit je je werk opnieuw beleeft en ervaart.

Werkliefde heeft ook te maken met de liefde voor jezelf en je ontwikkeling. Past je werk niet bij je persoonlijkheid, dan geeft dat vroeg of

laat frictie. In deel 4 van de Vitalogie-reeks, Mentaal in balans, laten we zien hoe je je persoonlijkheid vanuit verschillende invalshoeken ontdekt, en beïnvloedt. Met die zelfkennis kun je de diepte in. Want werkliefde gaat niet alleen om wie je bent, maar ook om waar je naartoe gaat. Wat is je levensenergie, wat drijft je? Werk je in een omgeving waar je wordt gezien, waar je je talenten kunt ontplooien en waar je erkenning krijgt, zodat je werkliefde tot bloei komt? En wat kan je eigen aandeel daarin zijn?

WERKLIEFDESCAN

In de vitalogie beschouwen we werkliefde als de duurzame, bewuste verbinding tussen wie je bent, wat je doet en waarom je dat doet, waardoor werk een bron wordt van energie, betekenis en richting in je leven. Het is duurzame betrokkenheid én autonomie, zingeving én de inzet van je talenten. Hoe weet je hoe het met jouw werkliefde staat en wat je nodig hebt om die te laten groeien? Vanuit jarenlange ervaring in het bedrijfsleven ontwikkelde ik daartoe de Werkliefdescan®.

De Werkliefdescan bevat 30 stellingen, verdeeld over 3 dimensies, elk met 10 vragen. Je scoort deze op een schaal van 1 (helemaal niet mee eens) tot 5 (helemaal mee eens). Heb je de scan ingevuld, dan ontdek je waar je staat wat betreft jouw werkliefde. Misschien is het voor jou al zingevend en vervullend genoeg, misschien is het tijd voor vernieuwing. Vitalogie helpt je op dit niveau te begrijpen welke factoren bijdragen aan hoe je werkliefde in jezelf, in samenhang met je werk, ontwikkelt en onderhoudt. Want ook op filosofisch en geestelijk vlak zijn oefening, training en onderhoud nodig om je energiek en enthousiast op je werk te kunnen storten. Zodat je echt voelt: dit is van mij, dit ben ik, hier ben ik volkomen op mijn plaats.

Doe de Werkliefdescan, check jouw score en ontdek waar je staat op de werkliefdeladder (zie vitalogie.nl/toolbox).

VITALOGIE, EEN HOLISTISCHE BENADERING VAN JE LEVEN

Om je op werkliefde te richten, die te laten groeien en in alles wat je doet te blijven ervaren, is het zinvol om eerst met wat afstand naar jezelf te kijken. Jij bent immers degene die het werk verricht; het staat niet los van jou, maar komt uit jezelf voort. Je lichaam, je mentale veer-

kracht, je relaties en de manier waarop je naar het leven kijkt, beïnvloeden voortdurend hoe je invulling geeft aan je werk. Het geheel van jouw bestaan, binnen de context waarin je werkt, is precies waar vitalogie zich op richt.

Vitalogie is de leer van de menselijke, lichamelijke en geestelijke levenskracht. Ze onderzoekt hoe energie ontstaat, waar die weglekt en hoe mensen hun vitaliteit kunnen versterken. Niet vanuit één invalshoek, maar vanuit het samenspel van gedrag, leefstijl, psychologie, omgeving en zingeving. Vanuit dat perspectief is werkliefde geen los werkbegrip, maar een uitdrukking van levensenergie die zichtbaar wordt in je werk. Zijn mensen vitaal, kennen ze hun waarden en zetten ze hun talenten in binnen een omgeving die hen ondersteunt, dan ontstaat ruimte voor betrokkenheid, creativiteit en betekenis. Dan kan werkliefde groeien.

Binnen de vitalogie kijken we daarom naar vijf samenhangende levensdomeinen die invloed hebben op je energie en functioneren. We maken zichtbaar dat werkliefde niet het werk zelf betreft, maar de mens als geheel. De vitaliteitsschijf van vijf (figuur 3) helpt je om succesvolle acties te ondernemen. Om veranderingen door te voeren voor jezelf, maar ook op het werk, samen met je team. Daarbij gaat het om de volgende aandachtsgebieden:

1. **VITALOGISCH**
   De noodzaak en de keuzes die je dient te maken om vitaler te leven.

2. **FYSIOLOGISCH**
   Je lichaam en je leefstijl.

3. **PSYCHOLOGISCH**
   Je mindset en je emoties.

4. **ECOLOGISCH**
   Het samenspel tussen jou en je omgeving.

5. **FILOSOFISCH**
   Je persoonlijke waarden, je talenten en je drijfveren, en alles wat we in dit boek bespreken.