



# IK HEB DUS IK BEN?

We leven in een prestatimaatschappij en consumptiecultuur. Gelukkig maar! Want door te presteren kunnen we onszelf ontplooiën en ons bestaan zin geven. En consumeren betekent genieten van een etentje, nieuwe meubels of schoenen.

In dat presteren en consumeren echter, rennen we onszelf te vaak voorbij, in de gedachte dat – steeds meer - geld gelukkig maakt. Helaas. Onderzoek wijst uit dat een inkomen tot ongeveer € 60.000 nog wel bijdraagt aan geluk. Alles daarboven niet meer.

Ik schrijf nadrukkelijk bijdraagt en niet bepaalt. Bovendien bestaat die bijdrage, zoals een vakantie, uit een kortstondige bevrediging. Daarna ontstaat er een leegte. En hoe willen we die opvullen? Juist, met een nieuwe prikkel. Maar van duurzaam geluk is nooit sprake.

Eigenlijk weten we dit allemaal wel. Des te opmerkelijker dat veel mensen zich een slag in de rondte blijven werken in hun jacht naar meer geld en luxe. Ze ontlenen zelfs hun identiteit aan al die materiële zaken. Ik heb dus ik ben.

Zoals Joost, die enkele jaren geleden zijn glanzende limousine voor mijn praktijkdeur zette. Joost was razend druk met zijn bedrijf, woonde in een riante villa en omringde zich met dure merken. Dat alles gaf Joost de status die bij hem paste, zo vond hij. Toch was hij intens ongelukkig. Hij sliep slecht, zuchtte onder zijn overgewicht en dronk bovenmatig veel alcohol.

## GEVOEL

Het is de kunst om mensen als Joost terug te laten komen bij hun verloren gevoel. Bijvoorbeeld met bewegingsmeditatie, reflectie of wingwave. Daarbij laat ik ook essentiële levensvragen passeren. Waarom heb je die materie eigenlijk allemaal nodig? Wie wil je wat bewijzen? Waar erger je je aan?

Waar word je juist blij van?

Mensen zijn dan verbaasd als ze ontdekken dat ze gelukkig worden van simpele dingen. Van een frisse avondwandeling of een goed gesprek met hun echtgenote. Van een maaltijd met vrienden of gewoon door te niksen. Ze zien ook dat ze nooit ontevreden hoeven te zijn en de gehele dag successen boeken. Ze leren hun (onbewuste) contraproductieve gedrag los te laten, zoals snelle irritaties of niet kunnen delegeren bij gebrek aan (zelf) vertrouwen. Ze lossen dan tevens de daarachter liggende problemen op.

Joost heeft inmiddels zijn geluk hervonden. Hij besteedt veel meer tijd aan zijn gezin en de kleine leuke dingen die zijn leven waardevol maken. En hij heeft een spiksplinternieuwe auto. Want je hoeft uiterlijk niet arm te zijn om innerlijk rijk te zijn. Het heeft namelijk niets met elkaar te maken.

**Suzanne Beyer-van Griensven**  
*is mental coach en trainer.*

[www.suzatrainingencoaching.nl](http://www.suzatrainingencoaching.nl)  
[www.topsportcoach.nl](http://www.topsportcoach.nl)

COLUWAZ