

Lessen in Geluk

Handleiding voor de docent

© copyright Stichting Lessen in Geluk

Les 7: Dromen en wensen (best possible self)?

7.1 Inleiding:

In de eerste zes lessen hebben de leerlingen stilgestaan bij wat we verstaan onder geluk, en bij hun eigen geluk (les 1 en 2). We hebben gekeken naar het belang van geluk (les 3) en gezien dat positieve emoties een positief effect hebben op geluk (les 4) en hoe belangrijk het is om goede relaties te hebben (les 6). In deze les gaan we het hebben over dat wat echt belangrijk is in hun leven (kernwaarden) en ze gaan dromen over het best mogelijke leven. We starten met het nadenken over wat echt belangrijk is voor jezelf en je eigen geluk. Wat zijn je belangrijke doelen voor over 2/3 jaar. En hoe zie je leven er dan uit als je deze doelen bereikt zou hebben. Dit allemaal gekoppeld aan een zinvol leven. In deze les gaat het over bewustwording, zelfmanagement en zingeving.

7.2 Lesdoelen:

Na afloop van de les zijn de volgende doelen bereikt:

- De leerlingen weten dat je de grote stenen (belangrijke, niet urgente zaken) eerst in je pot moet doen
- De leerlingen hebben een beeld van één of meer belangrijke doelen in hun leven
- De leerlingen hebben een beeld van dromen en wensen/ oefenen met best possible self
- De leerlingen oefenen met het inbeelden van de wenselijke situatie vs. huidige situatie

7.3. Lesopzet

1. Terugblik op de thuisopdracht (5 minuten)

2. Introductie door de oefening stenen, zand en water (15 minuten)

- Start met het 'experiment' met de bak met water en de grote stenen, kiezelstenen zand en het water (5 min).
- Korte uitleg over het idee hier achter – belangrijke doelen vaak niet zo urgent (zelfmanagement) (3 min)
- Hierna kunnen de leerlingen voor zichzelf belangrijke doelen opschrijven (zowel op grote steen als in werkboekje) – denk hierbij ook aan de verschillende terreinen (school en werk, vrijetijd/ hobby's en vrienden en familie) (5 min)
- Ruimte voor vragen en opmerkingen van leerlingen (2 min)

3. Dromen over het bereiken van doelen (visualiseren)? (15 minuten)

- Korte uitleg over deze opdracht (2 min)

- b. Laat ze tekenen/ knippen/ plakken/schrijven hoe ze zich zouden voelen als ze doel bereikt hebben (10 min)
- c. Even afronden door er een paar te bespreken (3 min)

4. Mijn beste ik / best possible self (15 minuten)

- a. Uitleg van de docent over deze oefening en het effect uit onderzoek (2 min)
- b. Oefenen met de best possible self oefening (10 min)
- c. Even praten hierover hoe dat was dat (3 min)

5. Uitleggen thuisopdracht (5 minuten)

- a. Even praten hierover hoe was dat en uitleggen dat het huiswerk is om dit (iedere) dag te doen, maar dan op verschillende terreinen (4 min)
- b. Afsluiten van deze les door terugkoppeling en uitleggen van het nut en introductie volgende lessen (1 min)

7.4 Materiaal:

In deze les heb je de volgende materialen nodig:

- Grote glazen pot, grote stenen, kleine kiezelstenen, zand en water
- Watervaste stift
- Schaar en folders/ glossy's etc., plaatjes van verschillende situaties
- Optioneel: rustige achtergrondmuziek

7.5 Uitwerking van de les:

1. Terugblik op de thuisopdracht (5 minuten)

De vorige les zijn de leerlingen bezig geweest met het positieve effect van goede contacten met mensen om je heen. Bespreek kort even de ervaringen van een aantal leerlingen met de huiswerkopdracht. De leerlingen hebben vijf dingen gedaan voor een ander. In het werkboek moeten ze over deze dingen wat opschrijven, over hoe het was om dit te doen. Bespreek even kort de ervaringen, hoe is dit gegaan? Was het leuk om te doen? Etc.

2. Introductie door de oefening stenen, zand en water (20 minuten)

- a. Het 'experiment' met de bak met water en de grote stenen, kiezelstenen zand en het water (10 min).

Start deze les door (net als de professor hieronder) een grote (plastic bak/ pot/ aquarium te vullen met grote stenen etc. (zie blauwe kader). Als het niet mogelijk is om deze oefening

daadwerkelijk voor te doen in de klas, dan kun je ook de video laten zien, die je kunt vinden op de website bij deze les.



In deze oefening ga je met de leerlingen aan de slag om prioriteiten te stellen. Aan de basis van goed prioriteiten stellen ligt het principe **BELANGRIJKE ZAKEN EERST**. Mensen hebben de neiging om urgente zaken eerst te doen, waardoor er uiteindelijk geen ruimte meer is voor belangrijke zaken. Steven Covey beschrijft dit in de metafoor van de pot met stenen, grind, zand en water. Dit is een heel mooie manier om te visualiseren hoe dit vaak bij ons werkt, hoe we de belangrijke levensdoelen / zinvolle zaken (de grote stenen) uit het oog verliezen.

Covey beschrijft de metafoor van de pot met stenen, grind, zand en water en ook hoe je deze moet vullen:

1. Vul de pot eerst met zo veel mogelijk grote stenen, belangrijke niet-urgente zaken,
2. Vul de pot verder af met zo veel mogelijk kiezels, belangrijke en urgente zaken,
3. Vul de pot verder af met zo veel mogelijk zand, niet urgente en onbelangrijke zaken,
4. Tot slot vul je de pot op met water, onbelangrijke en urgente zaken.

Wanneer de pot als eerst met water gevuld wordt, de onbelangrijke urgente zaken, was er nooit ruimte geweest voor de grote stenen in de pot zonder deze te laten overstromen.

Probeer eens even met de leerlingen na te denken over wat 'water' is. Dus onbelangrijke zaken die wel urgent zijn. Dit zijn dus dingen afspraken, die wel binnenkomen – die zich als urgent / dringend aandienen maar eigenlijk niet belangrijk zijn. Wie heeft er een voorbeeld van? Als de leerlingen niks weten kun je misschien iets zeggen uit eigen ervaring. Hierbij kun je denken aan dingen als – twitter, facebook, emails van bedrijven etc. Rond het af als ze een beetje een beeld hebben van dit soort zaken.

Er is een mooi verhaal in Steven Covey's boek "zeven gewoonten van effectieve mensen" hoe je goed gebruik kan maken van je tijd. Het verhaal vertelt over een professor die voor een klas stond met een grote pot, waarin hij grote stenen plaatste. Na het vullen van de pot met grote stenen, vroeg hij de klas of de pot vol was en de meesten zeiden ja. Vervolgens pakte hij kleinere stenen en gooide deze ook in de grote pot, samen met de grote stenen. De kleinere stenen pasten ook nog in de pot. Daarna vroeg hij weer of de pot vol was. Weer was er een meerderheid in de klas die ja zeiden. Anderen zeiden dat het vol leek en weer anderen uitte hun bevestiging behoedzaam. Na hun antwoord pakte de professor een zak met zand en goot het ook in de pot. Het zand vulde uiteraard alle kleine ruimtes tussen de grote en kleine stenen. Na het legen van de zak met zand, vroeg hij opnieuw of de pot vol was. De klas die nogal twijfelachtig werd, zei uiteindelijk wel grotendeels dat de pot nu vol is. De professor pakte een glas water en schonk het in de pot. Het water sijpelde in het zand en vulde daarmee de pot.

Daarna vroeg hij wat de moraal van het verhaal was. De klas antwoordde heel slim dat je altijd iets meer er in kan doen dan dat je in eerste instantie denkt. Maar de professor maakte snel duidelijk dat de echte moraal van het verhaal is dat je eerst de grote stenen erin moet doen, voordat je al die kleinere dingen in moet doen. Anders nemen die kleinere dingen veel te snel alle ruimte in. Als je de pot namelijk andersom zou vullen eerst het water en dan de rest. Dan is de pot allang overgelopen – en als je dit vertaald naar je zelfmanagement. Dan heb je geen energie meer voor de meer belangrijke zaken!

Als je geen prioriteiten kan stellen en de kleine stenen of het zand eerst afhandelt (twitter, instagram etc.), dan zal je het risico lopen om nooit aan de grote stenen toe te komen. Om ze niet af te krijgen. Dit komt omdat die andere dingen het grootste deel van je tijd in beslag nemen en je energie opvreten om de topprioriteiten te kunnen uitvoeren.

Als je niet in staat bent om tijd te spenderen aan het meest belangrijke doel in jouw leven, dan zal je nooit in staat zijn om de grootste steen te laten groeien en bloeien. Dit soort van time management is eigenlijk een soort zelfmanagement. Prioriteiten stellen voor jezelf.

Als je een goed beeld hebt van belangrijke zaken die je wilt bereiken, kun je kijken wat er nodig is om dit te kunnen bereiken en hier elke dag aan te werken. Maar dan moet je ze dus wel als eerste in de pot doen. En de pot dus niet meteen helemaal laten vullen met zaken die niet belangrijk zijn.

- b. Korte uitleg over het idee hier achter – belangrijke doelen vaak niet zo urgent (zelfmanagement) (5 min)

Sluit dit eerste onderdeel van de oefening af met de vraag naar het moraal van dit verhaal. In het voorbeeld zijn de grote stenen, metaforen voor de dingen die voor jou het meest belangrijk zijn. Als je heel goed weet welke zaken echt belangrijk zijn voor je geluk, dan kun je je tijd en energie hierop richten. Daarna kun je natuurlijk de tijd opvullen met minder belangrijke activiteiten. De grote stenen symboliseren de activiteiten die voor jezelf op de lange termijn echt belangrijk en zinvol zijn.

Zodra duidelijk is wat jouw ‘grote steen’ doel of activiteit is, dan kan je jouw tijd goed indelen. Dan is het makkelijker om meer te focussen en minder af te dwalen van je uiteindelijke doel. Zorg ervoor dat je niet van alles doet en uiteindelijk niets bereikt. Neem de tijd om op je activiteiten te reflecteren, waarom doe ik nu dit en werk ik nu niet aan mijn ‘grote steen’. Door dit te doen, zal het je helpen om een lijst van prioriteiten op te stellen. Onthoud de grote stenen van Covey goed. Als je prioriteiten wilt opstellen in je leven, stel dan altijd de grote steen activiteiten op nummer één.

- c. Hierna kunnen de leerlingen voor zichzelf belangrijke doelen opschrijven (zowel echt op de grote stenen als in hun werkboekje) – denk hierbij ook aan de verschillende terreinen (school en werk, vrijetijd/ hobby's en vrienden en familie) (5 min)

Het tweede deel van deze oefening gaat over het nadenken over je ware doelen (en opschrijven van de grote steen/stenen). Dit zijn dus belangrijke zingevende doelen in het leven. Die misschien niet meteen urgent zijn, maar wel dé doelen (dromen en wensen) zijn om na te streven.

Geef aan de leerlingen allemaal een paar grote stenen. Laat ze dan voor zichzelf nadenken wat echt een belangrijk doel (droom en wens) is in hun eigen leven. En laat ze dit opschrijven in hun werkboek. Als ze het fijn vinden kunnen ze ook symbolisch hun grote steen in de pot leggen. Hierbij kunnen ze nog terugkijken in hun werkboek naar wat belangrijk is voor hun geluk (zie les 2). Belangrijk hierbij is dat je steeds je GROTE STENEN EERST doet! En ook steeds je grote stenen naar boven haalt, weer opnieuw erin stopt!

d. Ruimte voor vragen en opmerkingen van leerlingen

Deze oefening heeft tot doel om de belangrijkste grote stenen boven water te krijgen. Om na te denken over welke zaken echt zingeven aan je leven! In het vervolg van de lessen gaan we aan de hand van een simpel stappenplan oefenen met het zetten van realistische stappen om een wens of droom (een grote steen) te bereiken. Rond deze oefening af door het met elkaar te hebben over hoe dit is gegaan. Bespreek even een paar doelen en ga daarna door naar de volgende oefening.

3. Dromen over het bereiken van doelen (visualiseren)? (15 minuten)

a. Korte uitleg over deze opdracht (2 min)

In deze opdracht gaan de leerlingen een collage/ tekening maken van hun dromen. Wat als ze de belangrijke doelen bereikt hebben. Hoe ziet het er dan uit. In de eerste oefening zijn ze begonnen met het nadenken over echte belangrijke (niet urgente) doelen. In deze oefening mogen ze dit vormgeven in een moodboard/ tekening/ collage die dit voor henzelf visualiseert. Die het voor henzelf verbeeldt.

b. Laat ze tekenen/ knippen/ plakken/schrijven hoe ze zich zouden voelen als ze doel bereikt hebben (10 min)

Leg ergens centraal een stapel tijdschriften/ plaatjes/ gekleurd papier/ stiften/ potloden/ lijm etc. neer. En laat ze knippen en plakken en tekenen op de pagina in het werkboek. Welke dingen zijn hierbij belangrijk.

c. Even afronden door er een paar te bespreken (3 min)

Rond deze oefening af door er een paar te bekijken. Hoe was dit? Wat betekenen de verschillende tekeningen en plaatjes. Hoe zie je de belangrijke doelen erin terug? Als ze willen kunnen ze de werkstukken in hun werkboek plakken.

4. Mijn beste ik/ best possible self (20 minuten)

a. Uitleg van de docent over deze oefening en het effect uit onderzoek (2 min)

Uit diverse onderzoeken blijkt dat de zogenaamde 'best possible self'-interventie een positief effect heeft op je stemming, geluksgevoel (zie blauw kader hieronder), hoop, en mate van tevredenheid over je leven. Ook kun je zo een beter inzicht krijgen in je eigen prioriteiten en de haalbaarheid van de doelen die je hebt gesteld voor jezelf. In de bijlage bij deze les, zijn voor zes fictieve leerlingen op verschillende terreinen de wensen (best possible self) uitgewerkt. Deze kun je gebruiken als voorbeelden tijdens de les.

In een van de eerste studies naar deze oefening, opgezet door psycholoog Laura King, kregen studenten de opdracht om vier dagen achter elkaar gedurende twintig minuten hun meest ideale toekomst te beschrijven. Vergeleken met controlegroepen (die over een neutraal onderwerp schreven, of over een traumatische gebeurtenis) liet de 'best possible self' groep drie weken later de grootste verbetering zien in hun welzijn.

Ook in andere onderzoeken naar deze oefening, onder andere van psychologen Sheldon en Lyubomirsky, werd dit aangetoond. Al hadden de leerlingen die de opdracht interessant, betekenisvol of zinnig vonden, er de meeste baat bij, aldus de onderzoekers. In haar boek 'The how of happiness' plaatst Lyubomirsky nog een kanttekening: het gaat bij deze oefening niet alleen over het fantaseren over een glansrijke toekomst, maar ook om het inzicht dat je krijgt in de beslissingen die je vandaag kunt nemen om die toekomst daadwerkelijk te realiseren.

Overigens hoef je niet eindeloos te visualiseren om resultaat te boeken, ontdekten onderzoekers van de Universiteit Maastricht. Zij lieten studenten vijf minuten per dag, gedurende twee weken, nadenken over hun ideale leven op drie verschillende terreinen: werk, privé en relaties. Zowel na een sessie als na twee weken waren de leerlingen significant beter gehumeurd en optimistischer.

b. Oefenen met de best possible self oefening (10 min)

De leerlingen moet voor deze opdracht even rustig gaan zitten en voor zichzelf ongestoord een aantal vragen in het werkboek beantwoorden. Hiervoor kiezen ze een moment in de nabije toekomst, bijvoorbeeld over een half jaar, of een jaar en ze moeten zich voorstellen dat alles waar ze nu op hopen en voor werken, daadwerkelijk is gelukt. Ze kunnen kiezen uit de volgende terreinen.

- Sport en bewegen, hobby
- Familie en vrienden
- Werk en school

Maak het concreet voor de leerlingen. Wat hebben ze nog voor wensen m.b.t. tot bijvoorbeeld een sport of een hobby? Vraag even of iemand een idee heeft, iets dat hij/zij graag zou willen bereiken? Bespreek dit even en laat anderen ook even aan het woord. Je kunt dit ook nog even doen bijvoorbeeld op het terrein van toekomstig werk, stage, school? Als het niet lukt kun je de zes voorbeelden (zie bijlage) gebruiken. Als iedereen een wens heeft, die ze ook daadwerkelijk voor zich kunnen zien. Eentje die graag willen, het kan iets kleins zijn of iets groters. Maar zorg dat het heel concreet is, dat je het echt voor je kunt zien. En introduceer de volgende opdracht zo:

"Als je straks weer naar huis gaat, ga je gewoon verder met de dingen die je vandaag nog te doen hebt. De dag verstrijkt en de avond valt. Op zeker moment word je moe en zoek je je bed op. Veronderstel nou eens dat er, terwijl je slaapt, een mirakel gebeurt. Daar merk je niets van, want je slaapt als een roos. En in dat mirakel wordt de wens (waar je zojuist over

hebt nagedacht) waarheid. Hoe zou je merken dat dit mirakel zich heeft voltrokken? Wat is er anders, wat doe jij anders?"

Laat ze dit daarna zelf in hun werkboek beantwoorden. De leerlingen moet even rustig gaan zitten op hun eigen plek, en ze moeten zich voorstellen dat alles waar ze nu op hopen en voor werken, daadwerkelijk is gelukt. Ze moeten geen onmogelijke scenario's verzinnen, maar het realistisch houden. Hierna moeten ze in het werkboek zo gedetailleerd mogelijk beschrijven hoe die toekomst eruit ziet. Door het op te schrijven maak je het concreet en krijg je een idee van de stappen die je zou kunnen zetten om jouw dromen te verwezenlijken.

Het gaat er om dat ze dan beschrijven wat het met hen doet, wat zij zelf dan anders doen. Dus niet dat de omgeving is verandert, maar dat ze zelf iets hebben bereikt. Dus dat ze heel goed hebben leren dansen, voetballen, bezig zijn met het schrijven van een boek etc. En wat doe jij dan anders, hoe voel je je dan? Ze mogen in de huiswerkopdracht ook tekenen, maar laat ze ook schrijven.

c. Even praten hierover hoe dat was dat (3 min)

Rond deze oefening even af door te bespreken hoe dit was, is het gelukt? Bespreek even hoe dit is gegaan, konden ze zich deze toekomst echt voor zich zien. Zagen ze zichzelf ook rondlopen en wat was er anders dan nu? De opdracht voor thuis, voor deze week is om dit nog een paar keer te doen.

5. Uitleggen thuisopdracht (5 minuten)

a. Best possible self

In je werkboek is hiervoor ruimte beschikbaar. Deze oefening duurt 5 minuten per keer. Ze moeten deze oefening, deze week 3 keer doen. De leerlingen moet voor deze opdracht een rustig plek opzoeken en voor zichzelf ongestoord de vragen in het werkboek beantwoorden. Hiervoor kiezen ze een moment in de nabije toekomst, bijvoorbeeld over een half jaar, of een jaar en ze moeten zich voorstellen dat alles waar ze nu op hopen en voor werken, daadwerkelijk is gelukt. Hierna moeten ze in het werkboek zo gedetailleerd mogelijk beschrijven hoe die toekomst eruit ziet op verschillende terreinen.

- Sport en bewegen
- Familie en vrienden
- Later als ik groot ben! Werk en school

Maak het concreet voor de leerlingen. Wat hebben ze nog voor wensen m.b.t. tot bijvoorbeeld een sport of een hobby? Vraag even of iemand een idee heeft, iets dat hij/zij graag zou willen bereiken? Bespreek dit even en laat anderen ook even aan het woord. Je kunt dit ook nog even doen bijvoorbeeld op het terrein van toekomstig werk, stage, school?

Het gaat er om dat ze dan beschrijven wat het met hen doet, wat zij zelf dan anders doen. Dus niet dat de omgeving is verandert, maar dat ze zelf iets hebben bereikt. Dus dat ze heel goed hebben leren dansen, voetballen, bezig zijn met het schrijven van een boek etc. En wat

doe jij dan anders, hoe voel je je dan? Ze mogen in de huiswerkopdracht ook tekenen, maar laat ze ook schrijven.

- b. Afsluiten van deze les door terugkoppeling en uitleggen van het nut en introductie volgende lessen (1 min)

Sluit de les even goed af door terug te kijken naar wat je gedaan hebt. Hoe vonden de leerlingen deze les, en de verschillende onderdelen. Koppel het aan de doelen en aan de volgende lessen. In de volgende lessen gaan we oefenen om vanuit – deze droom/ wens/ doel toe te werken naar een eerste realistische stap/ wens – die je binnen een week kunt uitvoeren! Liefst morgen.

7.6 Meer weten?

Extra achtergrondinformatie over de inhoud van de les

Op de website van de Lessen in Geluk (www.lesseningeluk.nl) is meer achtergrondinformatie te vinden over deze les.

Bijlage voorbeelden 'best possible self'

Wensen op het terrein van vrije tijd / hobby en sport

Voorbeeld 1: Maja

Maja is 11 jaar en zit op volleybal bij haar eigen club "Odi-voc". Ze wil graag bij dames 1 spelen. Ze zit voor het tweede jaar bij meisjes 1, het hoogste team van de meisjes. Ze is heel lang voor haar leeftijd en dat kan ze heel goed gebruiken aan het net, bij blokkeren en smashen. Ze droomt ervan om nog veel beter te worden – eerst in haar eigen team en daarna door te gaan naar de dames. Ze hoopt al over 1 a 2 jaar bij dames 1 mee te doen. Als ze daarover droomt, dan ziet ze zichzelf aan de trainingen en wedstrijden meedoen en als basisspeler van dit team. Ze heeft het nog tegen niemand verteld, maar dit zou ze graag bereiken!

Voorbeeld 2: Paul

Paul houdt heel erg van sterrenkunde, hij vindt het leuk om met zijn eigen telescoop te kijken naar de sterren en hemellichamen aan onze hemel. Hij kan er uren over lezen en besteedt bijna al zijn vrije tijd en geld hieraan. Hij heeft veel geleerd van zijn vader en via internet hierover. Zijn droom is om hier nog meer mee te doen, om mensen hierover te vertellen en van echte sterrenkundigen te leren. Als hij hierover droomt ziet hij zichzelf bijvoorbeeld meehelpen aan het bouwen van een grote telescoop en rondleidingen geven hierover bij een sterrenwacht of zo.

Wensen op het terrein van familie en vrienden

Voorbeeld 3: Jop (11 jaar)

Jop's vader en moeder zijn gescheiden en hij woont bij zijn vader, zijn grote zus Lena (14 jaar) woont bij zijn moeder. Hij wil graag wat meer en beter contact met zijn zus. Hij ziet haar heel weinig, sinds de scheiding bijna 2 jaar geleden. Hij zou haar graag weer vaker zien, zoals vroeger. Ze konden altijd goed met elkaar opschieten, ze speelden vaak samen en luisterden naar dezelfde muziek. Ook hadden ze wel ruzie, maar dan maakten ze het altijd weer goed. Hij zou zijn zus weer wat vaker zien om mee te chillen en bij te kletsen en spelen, dat is zijn wens.

Voorbeeld 4: Shjanaia (12 jaar)

De oma van Shjanaia is bijna een jaar geleden overleden. Ze vindt dat heel jammer, het was de allerliefste oma van de wereld. Ze mist haar heel erg. Het liefst wil ze oma terug, maar dat kan natuurlijk niet. In haar familie wordt hier niet over gesproken en ook met opa heeft ze het er niet over. Dat vindt ze moeilijk. Ze zou graag – hier wat meer over willen praten en dit kunnen delen, maar ze weet niet hoe.

Wensen op het terrein van school en werk

Voorbeeld 5: Yassin (11 jaar)

Yassin die wil misschien wel schrijver worden. Hij vind het leuk om te lezen en hij schrijft soms al een kort verhaaltje. Hij droomt ervan om dit meer te doen om te leren om een spannend boek te schrijven. Een boek dat je niet kunt laten liggen, dat je van begin tot eind uit wilt lezen. Dit is zijn droom.

Voorbeeld 6: Mila (12 jaar)

Mila droomt ervan om nu al iets te doen met eten. Ze vindt het heerlijk om te koken en te bakken. Ze verslindt kookprogramma's en kookt thuis elke week al minstens één keer de maaltijd. Ook bakt ze heel veel. Ze droomt ervan om dit nog meer te gaan doen. Ze weet nog niet of ze hier haar werk van wil maken, maar ze wil wel graag meer koken en bakken. Het liefst zou ze dit doen voor mensen die het nodig hebben. Mensen met weinig geld. Ook lijkt het haar leuk om andere kinderen dit te leren. Daar droomt ze van.