

A full-page background image showing a hiker in profile, facing right. The hiker is wearing a white cap, sunglasses, a dark t-shirt, and a large green backpack. He is holding trekking poles and standing on a rocky, snow-covered mountain ridge. The sky is a clear, vibrant blue with a single white contrail visible in the upper left. The landscape is a vast, open, and snowy mountain range.

CHOOSE LIFE

WERKBOEK

JE PERSOONLIJKE
DRIJFVEREN

Je Persoonlijke drijfveren

Veel van onze diepste behoeften en drijfveren worden ontwikkeld door onze genen en de ervaringen in onze eerste levensjaren en onze jeugd. Deze behoeftes veranderen in de loop van ons leven nagenoeg niet. Ze blijven dus constant aanwezig en daardoor geven ze voortdurend richting aan ons bestaan. Om een zinvol leven te kunnen leiden, moeten we deze basisset aan drijfveren kunnen realiseren of ervaren. Anders voel je op allerlei manieren ‘dat het voor jou niet meer helemaal klopt’.

Het leuke aan deze drijfveren is dat we ze allemaal onbewust anders invullen. Ikzelf heb niet zoveel behoefte aan zekerheid. Daarmee jaag ik anderen wel eens in de stress. Autonomie vind ik dan weer wel heel belangrijk. En voor mij is erkenning door anderen nauwelijks relevant terwijl de perfectionist of pleaser daar heel hard op gefocust is. Dat maakt ons als mens allemaal uniek en daardoor hebben we ook allemaal onze eigen handleiding te schrijven voor geluk.

Maar dat klinkt voor jou misschien allemaal nog wat vaag. Laten we er daarom eens helemaal induiken. Na het lezen van de acht universele drijfveren, vind je hieronder een sneltest die je een indicatie geeft van je eigen drijfveren.

Beantwoord elke stelling met de score die voor jou best past. Maak de optelsom per drijfveer en zo krijg je zicht op wat voor jou de belangrijke drijfveren zijn.

beschrijving	1	2	3	4	5	Totaalscore		
Ik voel me het gelukkigst wanneer ik omringd ben door vrienden en familie.	☐	☐	☐	☐	☐	tel alle scores op en noteer je totaalscore	Sociale Verbinding	
Het maken van nieuwe sociale contacten brengt vreugde in mijn leven.	☐	☐	☐	☐	☐			
Mijn relaties met anderen zijn cruciaal voor mijn emotionele welzijn.	☐	☐	☐	☐	☐			
Ik ben altijd te vinden voor feestjes, gezelligheid en plezier met anderen.	☐	☐	☐	☐	☐			
Ik voel me voldaan wanneer ik anderen kan helpen of ondersteunen.	☐	☐	☐	☐	☐	tel alle scores op en noteer je totaalscore	Bijdrage / Idealisme	
Het is voor mij belangrijk om iets terug te geven aan de gemeenschap.	☐	☐	☐	☐	☐			
Bijdragen aan goede doelen voelt voor mij als een plicht.	☐	☐	☐	☐	☐			
Ik ben gepassioneerd over het nastreven van een eerlijkere en betere wereld.	☐	☐	☐	☐	☐			
Positieve feedback van anderen helpt mijn zelfvertrouwen te vergroten.	☐	☐	☐	☐	☐	tel alle scores op en noteer je totaalscore	Erkenning & waardering	
Ik vind het belangrijk dat mensen mijn inzet en prestaties opmerken.	☐	☐	☐	☐	☐			
Kritiek kan me gemakkelijk van mijn stuk brengen.	☐	☐	☐	☐	☐			
Ik streef er altijd naar om goed te presteren in de ogen van anderen.	☐	☐	☐	☐	☐			
Ik ben voortdurend op zoek naar manieren om mezelf te verbeteren.	☐	☐	☐	☐	☐	tel alle scores op en noteer je totaalscore	Zelfontplooiing & groei	
Ik vind het belangrijk om te leren en te groeien in mijn leven.	☐	☐	☐	☐	☐			
Ik voel een sterke behoefte om mijn vaardigheden te ontwikkelen.	☐	☐	☐	☐	☐			
Het benutten van mijn unieke talenten geeft me veel voldoening.	☐	☐	☐	☐	☐			

Ik hecht veel waarde aan mijn vrijheid om zelf beslissingen te nemen.

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Ik voel me beperkt als ik niet de vrijheid heb om mijn eigen weg te kiezen.

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Ik voel me ongelukkig wanneer ik compromissen moet sluiten

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

ik doe vooral graag mijn eigen ding

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

tel alle scores op en
noteer je totaalscore

Autonomie en vrijheid

Het ontdekken van wat mijn leven betekenis geeft, is voor mij belangrijk

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Ik haal voldoening uit het nastreven van doelen in lijn met mijn waarden.

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Ik geloof dat het hebben van een doel mijn leven richting geeft.

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Ik zoek actief naar manieren om bij te dragen aan het groter geheel.

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

tel alle scores op en
noteer je totaalscore

Zingeving en doel

Situaties met veel onverwachte veranderingen maken me nerveus.

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Ik heb behoefte aan een zekere mate van routine in mijn dagelijks leven.

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Ik vind comfort in stabiliteit en voorspelbaarheid in mijn leven.

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Ik hou niet zo van verandering of onverwachte zaken

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

tel alle scores op en
noteer je totaalscore

Zekerheid/Verandering

Tijd doorbrengen met mijn gezin is een belangrijke prioriteit in mijn leven.

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Mijn rol als ouder of zorgdrager geeft me gevoel van voldoening.

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Het welzijn van mijn gezin gaat boven mijn persoonlijke wensen.

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Ik vind het belangrijk om een sterke band met mijn familie te hebben.

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

tel alle scores op en
noteer je totaalscore

Gezin

Wat zijn voor jou de belangrijkste?

We hebben al deze drijfveren in ons. Daarbij rangschikt iedereen ze anders en binnen die rangschikking heb je zelfs een gradatie van ‘beperkt belangrijk’ tot ‘enorm belangrijk’. Zodra je weet wat jouw belangrijkste drijfveren zijn, kan je je ook afvragen: ‘Worden die voldoende ingevuld in mijn leven?’ Indien niet, welke acties kan ik daarvoor nemen?

Je hebt zojuist een inventaris gemaakt van jouw belangrijke drijfveren. Eens je die helder hebt, kan je ze inzetten om de juiste koers voor jezelf te bepalen én je persoonlijke groei te accelereren. Hieronder vind je de uitgebreide omschrijving van elke drijfveer. Ga voor jezelf telkens na in welke situaties je die herkent. Belangrijk daarbij is dat geen enkele omschrijving beter of slechter is dan een andere.

DRIJFVEER 1: Sociale verbinding

‘Ik breng graag tijd door met vrienden, vind het fijn om andere mensen te leren kennen en wil ook zinvolle connectie met mensen. Ik hou ervan anderen te begrijpen en hun behoefte te vervullen. Ik ben altijd te vinden voor feestjes, gezelligheid en plezier met anderen.’

In kernwoorden: connectie, vriendelijk, interactie, relaties, behulpzaam, soulmates, gezelligheid, samen, actief sociaal leven, fun, humor.

Het tegenovergestelde: alleen willen zijn, persoonlijke ruimte, introspectie, minder behoefte aan sociale interactie, graag op zichzelf, sociale events voelen soms als ‘verplichtingen’.

DRIJFVEER 2: Bijdrage/idealisme

‘Ik ben gericht op het helpen van anderen. Dat kan zijn in ondersteuning of het geven van materiële dingen. Ik zet me graag in voor een betere wereld en vind het belangrijk dat iedereen evenveel kansen krijgt. Ik ga verder dan mijn eigen behoeften en richt me op het grotere geheel. Ik wil graag teruggeven en de wereld als een mooiere plek achterlaten.’

In kernwoorden: geven, empathie, delen, idealen, rechtvaardigheid, groter geheel, eerlijkheid, betere wereld, goede doel, anderen, the secret of living is giving.

Het tegenovergestelde: zelfzorg, persoonlijke drijfveren, individuele doelen, meer op zichzelf gericht, meer eigenbelang dan collectief belang.

DRIJFVEER 3: Erkenning en waardering

‘Ik vind het belangrijk wat anderen van me vinden en zoek graag bevestiging en positieve waardering. Tegelijk ben ik ook gevoelig voor kritiek en afwijzing. Daarom vermijd ik graag fouten en probeer ik voor iedereen goed te doen.’

In kernwoorden: positieve feedback van anderen, sociale aanvaarding, zelfbeeld, angst voor kritiek, behoefte aan waardering, bescheidenheid.

Het tegenovergestelde: zelfzeker, zelfvertrouwen, goed overweg kunnen met kritiek, tegenslagen kunnen verwerken, sterk innerlijk kompas.

DRIJFVEER 4: Zelfontplooiing en groei

‘Ik ben geboeid door persoonlijke groei, het ontwikkelen van vaardigheden en het verwerven van inzichten. Dit kan variëren van praktisch toepasbare kennis tot intellectuele verdieping of spirituele verrijking. Er is altijd wel iets nieuws te leren. Daarbij verleg ik ook graag grenzen. Het geeft me voldoening als ik inzichten verwerf, of ik er nu praktisch iets mee kan doen of niet. Stilstaan is achteruitgaan.’

In kernwoorden: groei, ontwikkelen, verbeteren, begrijpen, analyseren, informatie verwerken (boeken, podcast, online...), kennis, nood aan stimulans, onderzoekend, growth mindset.

Het tegenovergestelde: het is goed zoals het is, status quo, comfortabel, routine, behoudend.

DRIJFVEER 5: Autonomie en vrijheid

‘Ik hou van mijn vrijheid en vind autonomie belangrijk in mijn leven. Ik ben niet graag afhankelijk van anderen en vaar graag mijn eigen koers. Ik voer graag dingen zelfstandig uit zonder hulp van anderen. Ik wil kunnen kiezen onafhankelijk van anderen.’

In kernwoorden: autonoom, zelfredzaam, onafhankelijk, zelfstandig, individueel, vrijheid, zelf beslissen, zonder advies van anderen, zelfvoorzienend en soms ook koppig.

Het tegenovergestelde: deel willen uitmaken van een team of groep, samenwerking, een emotionele band met anderen, wederzijdse steun, verbinding, teamplayer, gedeeld.

DRIJFVEER 6: Zingeving en doel

‘Voor mij draait het om het vinden van betekenis in mijn leven door persoonlijke passies na te streven en bij te dragen aan een groter geheel. Ik ervaar innerlijke voldoening en richting wanneer mijn acties in de lijn liggen van mijn diepste waarden. Ik wil doelgericht leven.’

In kernwoorden: impact, waardegedreven, doelgericht leven, zingeving, richting, betekenis, purpose.

Het tegenovergestelde: geringe impact, zelfgericht, ongebonden, meegaand, onverschillig.

DRIJFVEER 7: Zekerheid/verandering

‘Zekerheid en verandering beschrijven voor mij de balans tussen stabiliteit, voorspelbaarheid en veiligheid enerzijds en nieuwe ervaringen en dynamiek anderzijds. Deze complementaire krachten helpen me zowel rust als vernieuwing te ervaren.’

In kernwoorden: stabiliteit, voorspelbaarheid, veiligheid, ervaringen, dynamiek, balans, complementaire krachten, rust, vernieuwing.

Het tegenovergestelde: onrust, ongezonde stress, spanning, stagnatie, chaos, passiviteit.

DRIJFVEER 8: Gezin

‘Veel tijd kunnen doorbrengen met kinderen en familie, dat is voor mij belangrijk. Ik creëer graag een thuis en vind een goede band met broers en zussen ook waardevol. Ik stel de behoefte van mijn kinderen boven die van mezelf.’

In kernwoorden: gezin, kinderen, familie, thuisgevoel, eigen kinderen hebben, ouderschap, huiselijk, zorgzaam.

Het tegenovergestelde: een gelukkig leven willen leiden zonder eigen kinderen, kinderloos of kindonafhankelijk willen zijn, tijd zonder familie doorbrengen.

TOT SLOT: Voor iedereen zijn deze drijfveren relevant, al wil dat niet zeggen dat iedereen ze op eenzelfde manier invult!



WWW.BENSANSEN.COM



Where focus goes
Energy flows