



Gelukkig zijn of voelen binnen een team

Wanneer voel je je gelukkig en wanneer ben je gelukkig? Het lijkt hetzelfde maar het vertrekt van verschillende uitgangspunten. *Gelukkig voelen* is meer gerelateerd aan het hier en nu en ligt meer in het verlengde van plezier. Dit gevoel kan ontstaan wanneer je bijvoorbeeld met iemand uit eten gaat, aan de telefoon een leuk gesprek hebt



of in het bijzijn van een, voor jou, speciaal iemand bent. *Gelukkig zijn* heeft een meer diepgaande betekenis en geeft meer een goed gevoel over je leven aan. Wanneer je bijvoorbeeld naar de bloedbank gaat is dat op zich niet echt fijn op het moment dat je bloed geeft, maar het geeft wel een goed gevoel iets voor een ander te doen. Zo zijn er bekende voorbeelden van mensen die zich toch gelukkig voelden ondanks grote tegenslagen. Wat dacht u van Christopher Reeve (de man die vroeger Superman speelde, maar op 42 jarige leeftijd een ernstig ongeluk kreeg) of van Nick Vujicic (geboren zonder armen en benen maar gaat toch als positivo door het leven). En zo zullen er nog duizenden andere voorbeelden zijn van mensen die zich gelukkig voelen ondanks fysieke tegenslagen of/en tegenslag in hun directe omgeving.

Zou er binnen een team ook een verschil zijn tussen gelukkig zijn of voelen? In een team komt het vaak voor dat een speler/collega na het spelen van een geweldige wedstrijd of binnenhalen een geweldige order veel aanzien krijgt van omstanders en collega's. Hij staat in het middelpunt van de belangstelling en dat geeft een plezierig gevoel. Maar na een mindere periode krijgt hij minder aandacht en daardoor kan hij zich ook minder gelukkig voelen. Hij kan zich zelfs minder betrokken voelen bij het team. Hoe is dit mogelijk?

Een belangrijk aspect is te weten wat mensen bindt binnen een team. Het hebben van gezamenlijke uitgangspunten (kernwaarden) is hierbij erg zinvol. Het wordt nog logischer wanneer deze kernwaarden in het verlengde liggen van wat jij als individu ook belangrijk vindt. Dit laatste blijkt in de praktijk vaak lastig te zijn. Veel teamleden weten vaak niet wat ze zelf echt belangrijk vinden. Wanneer je hen hiernaar vraagt, komen er vaak antwoorden die in lijn liggen met gelukkig ZIJN.

Daarom denk ik dat een goede coach/leidinggevende in staat is teamleden gelukkig te laten zijn door de persoonlijke kernwaarden van de individuele teamleden zoveel mogelijk in balans te laten zijn met de kernwaarden van het team.



Voor komend jaar wens ik u alle geluk. Een heel goed 2014 !

René Felen is coach bij TripleWinSport en ondersteunt diverse coaches en teams