

Hoe welstand bijdraagt aan een beter welzijn.

Door Dick Mink en Freek Mulwijk

NLP technieken kunnen uitstekend toegepast worden op onze perceptie van rijkdom en welvaart. De auteurs beschrijven het verband tussen de begrippen welzijn: 'rijkdom' op identiteitsniveau en welstand: het welzijn in materieel opzicht.

Een beschouwing

Wat is eigenlijk rijkdom? Hoe rijk we zijn en waarmee we ons rijk achten, varieert. Dagobert Duck staat in schril contrast met een Tibetaanse monnik en zijn wellicht extremen te noemen. Beiden zullen zichzelf als succesvol en rijk beschouwen. De één acht zich rijk met veel materiële rijkdom en de ander met veel geestelijke rijkdom. Maar er is nog een component, gezondheid. Voor velen zal een combinatie van die drie het grootste geluk opleveren. Rijkdom kan dus een ruimere betekenis hebben, het beschrijft eerder omstandigheden voor welzijn (hoe rijk ben je in materieel, fysiek en geestelijk opzicht) dan voor welstand (zie kader). Er bestaan grote verschillen hoe mensen over rijkdom denken. Voor velen geldt zelfs dat welzijn niet zonder welstand kan bestaan. Sommigen wijzen materieel bezit af, maar of je er nu veel of weinig van wilt hebben, voor iedereen speelt geld een belangrijke rol in hun leven.

Wat is geld? Een ruilmiddel? Is geld energie? Is geld niets? Wetenschappelijk onderzoek heeft aangetoond dat boven een bepaalde grens het geld geen enkel effect heeft op alles waar het om gaat in het leven. Als je om je heen kijkt vraag je je soms af of de welvaart ons nu meer tevreden heeft gemaakt of juist ontevredener. Op de TV zie je mensen uit de arme landen toch veel meer lachen, zij ogen blijer. Na zo'n programma komt er weer reclame die je vertelt dat je pas meetelt en gelukkig kunt zijn als je die en die merkkleding en schoenen draagt, en wordt het nieuwste model automobiel aangeprezen. De menselijke begeerte is onstilbaar. Hoeveel is genoeg? Kun je echt niet leven zonder je mobieltje? Veel jongeren komen in de geldproblemen door hun telefoonrekeningen. Ouderen die van hun AOW-tje moeten rondkomen lijden vaak stille armoede. De banken roepen: "U kunt nog zoveel opnemen via uw hypotheek of persoonlijke lening " in plaats van: "U kunt u nog zoveel meer in de schulden steken." Tachtigduizend per jaar verdienen of misschien vier ton, ben je dan tevreden?

Geld speelt in ieders leven een belangrijke rol.

Eén ding is duidelijk: veel geld hebben is geen garantie voor een hoge mate van welbevinden. Maar zorgen over geldgebrek kunnen echter het welzijn tijdens een mensenleven goed verzieken. In onze workshop gaan wij zelfs zo ver om de beperkende percepties over welstand als een mentale aandoening te beschouwen, een vorm van ziekte. We vergelijken het berusten in een gebrek aan materieel welzijn met een fysieke aandoening. Een ieder weet hoe hij zichzelf van zo'n aandoening kan bevrijden. Wij bezoeken de arts, bespreken de klachten, vernemen de diagnose en bestrijden vervolgens de aandoening. Wij vragen ons af waarom mensen eigenlijk niet dezelfde stappen ondernemen om zich van de mentale klachten over geld te bevrijden?

Wat is toch de weerstand als iemand aangeeft zich niet goed te voelen omdat het financieel tegenzit? Er rust bij ons kennelijk een taboe op het koppelen van welstand aan

welzijn. Van de omstandigheden waarin het allemaal materieel (niet) goed loopt naar de toestand waarin men gelukkig is. Van wie mogen we ons niet 'onwel' voelen als we meer welstand nastreven omdat we die als ontoereikend ervaren? Er zijn andere culturen, zoals die van de Verenigde Staten, waarin een dergelijk taboe niet algemeen is. Het kan een calvinistische invloed zijn die zich bij ons laat gelden.

Onze mening

Naar onze mening word je geen beter mens als je met geldzorgen blijft tobben of als je jezelf tevreden stelt met een klein huis of kleine auto, wetend dat een grotere je beter doet voelen. Omgekeerd wordt iemand geen slechter mens als die leeft in weelde, net zo

*Welstand is ons aller
geboorterecht.*

min als iemand die bewust afstand doet van materieel bezit. In onze visie is materiële rijkdom ons aller geboorterecht!

Vanuit de NLP beginselen bepaalt het materiële welzijn slechts onze keuzemogelijkheden - voor zover die een prijs in geld kennen - en is het goed om er veel van te hebben. Zo stelt geld ons in staat om ons verder te ontwikkelen en anderen behulpzaam te zijn in hun welzijn. Hiermee stellen wij dat het voor iedereen waardevol is om een goed gevoel te krijgen over je welstand en dat daarmee je welzijn wordt gediend.

*Welstand geeft ons
keuzemogelijkheden.*

Onze aanpak

Welstand nastreven mag dus van ons en we doen onszelf tekort door daarin beperkingen te aanvaarden. Vanuit een besef van eigen verantwoordelijkheid voor alle gebeurtenissen in ons leven, is het nuttig je eigen beperkingen over geld te onderzoeken. Bij de deelnemers aan onze gelddag kijken we naar hun houding ten aanzien van materieel en geestelijk welzijn. Denken zij bijvoorbeeld: "Geld stinkt" of "Ik hou van geld". Wat zijn misschien de excuses? "Als ik het talent van andere mensen had..." of "Als het geluk niet tegen me was..." Wat zijn de waarden en overtuigingen? Hoe staat het met spiritualiteit? Je kunt dan zeggen: Onderzoek regelmatig je levenswaarden. Identiteit: eigenwaarde, weten wat je waard bent. Gedrag: durf je comfortzone te verlaten. Omgeving: laat je niet ontmoedigen door negatieve denkers.

Veel NLP technieken beginnen met het identificeren van de innerlijke weergaven of representaties die daarbij een rol spelen. Denk hierbij aan vragen stellen over de doelen, de huidige situatie, de hindernissen en de hulpbronnen. Dat werkt ook zo bij geld. Individueel kunnen geprogrammeerde filters worden veranderd en met submodaliteiten kunnen we beperkende overtuigingen veranderen. Bij een groep kunnen we ook andere technieken aanreiken zoals het gebruik van affirmaties, bestaande uit een gedachte met een uitspraak.

Filters veranderen

"Als je voor een dubbeltje geboren bent, word je nooit een kwartje". Laat dit gezegde eens goed op je inwerken en besef welke enorme impact dit kan hebben op jouw beleving van welstand. Een kind dat dit geregeld van zijn ouders te horen heeft gekregen, werd als 't ware geprogrammeerd om armoede te aanvaarden. Hoe goed bedoeld ook van ouders die een grote schare kinderen met weinig tevreden moesten stellen, het is bijna iets om kwaad over te worden. Elke actiebereidheid is de bodem ingeslagen en het werd de aanleiding om

het eigen welzijn te weren en die van anderen af te wijzen. Welstand is losgekoppeld van welzijn.

Ga voor jezelf na hoe opvattingen over geld van anderen, bij jou een rol spelen. Benoem zo'n filter bij jezelf en vraag je af hoe die jouw kijk op welzijn beïnvloedt. Hoe zou het zijn als je onvervormd kon waarnemen wat welzijn voor jou betekent? Wie ben jij om deze vervorming in stand te houden? Zorg ervoor dat je een beter passend beeld maakt van de werkelijkheid en verander dat filter zodat het je helpt om meer materieel bezit na te streven.

Een beter beeld van de werkelijkheid maken.

Zintuiglijk veranderen

Daar het onderwerp "Geld" niet van emoties ontbloot is, is het interessant om te zien hoe we daar mee omgaan. Als we praten over geld hoeven we maar te kijken naar iemands lichaamshouding, beweging, gebaren, enthousiasme of droefheid. Op wat voor toon praat iemand, wordt er gezeurd of is er plezier, of is er sprake van tevredenheid. Hoe betaalt iemand zijn rekeningen, chagrijnig of neuriënd. We letten op het taalgebruik en predikaten zoals; hij zwemt in het geld, hij is stinkend rijk, knisperende bankbiljetten, klinkende munt, hij ruikt het geld. O ja, hoe doet hij dat? Misschien moeten we dat maar snel modelleren. Veel mensen wijzen naar het zintuig dat ze innerlijk gebruiken, ze wijzen naar hun oren of naar hun buik als ze iets heel sterk voelen.

Een algemeen bekende techniek is visualiseren. Ga je doel visualiseren, maak het groot en levensecht, duidelijk en helder en zie de voor jou belangrijke kenmerken zoals, welke kleur, geluid en uitstraling heeft het? Welk gevoel roept het bij je op?

Overtuigingen veranderen

Nadat we de overtuigingen in kaart gebracht hebben en eventuele weerstanden hebben gesignaleerd, kunnen we ook hier aan de slag met NLP technieken. Denk hierbij aan het vergroten van keuzes en, heel belangrijk, het veranderen van beperkende overtuigingen die iemand heeft aangegeven.

Deze methode hebben wij in ons artikel in INzicht nummer 24 uitgebreid toegelicht. Het is altijd prettig om te horen dat het welzijn van de deelnemers na het volgen van de gelddag, is toegenomen. Sommige deelnemers meldden ons opmerkelijke doorbraken in hun welstandsgroei en het budgetteren bleek zeer behulpzaam voor bijna alle deelnemers.

Tenslotte

NLP bezit vele fantastische technieken die we kunnen inzetten ter bevordering van ons algemeen welzijn en welstand in het bijzonder.

Ons motto luidt dan ook: *May each day of the week be a good day.*

De auteurs Dick Mink en Freek Mulwijk van het Centrum voor Groei en Ontwikkeling GO geven regelmatig een Gelddag workshop, in Soesterberg. Meer informatie op: www.go-centrum.nl.

<<dit kader ergens apart aan het begin plaatsen, bijvoorbeeld in de marge>>

Een taalkundige verkenning over begrippen die met 'rijkdom' te maken hebben

De Dikke Van Dale (Van Dale Groot woordenboek, Hedendaags Nederlands, versie 2.0©2002) schrijft het volgende:

- **Welzijn:** toestand waarbij men in materieel en geestelijk opzicht voorspoedig, gelukkig is (synoniem: welbevinden)
- **Welstand:** gelukkige, voorspoedige omstandigheden (synoniem: voorspoed)
- **Welzijnsdenken:** denkwijze die in het algemeen welzijn, het zich goed voelen in een gemeenschap, stelt boven materiële welvaart
- **Welzijnszorg:** de zorg voor het geestelijk welzijn van de sociaal en economisch minder bedeelde
- **Welzijnsvast:** (van uitkeringen en pensioenen e.d.) gekoppeld aan de prijsontwikkelingen
- **Welvaart:** toestand van gunstige ontwikkeling in maatschappelijk en vooral economisch opzicht
- **Welvaartsvast:** waardevast door koppeling aan de stijging van lonen en salarissen

Hierbij valt op dat welvaart vooral een materiële heeft omdat het een duidelijke relatie heeft met en **welstand** hebben vooral te maken met hoe wij Taalkundig lijkt **welstand** een ruimere betekenis te **welzijn** maar het is duidelijk dat beide aanduidingen in het taalgebruik ambigu zijn. Zij kennen zowel een materiële als een geestelijke component en hun betekenissen hangen af van de context. Als deze twee woorden taalkundig met elkaar verbonden zijn maar in een bepaalde context een ander accent op de geestelijke respectievelijk de materiële aspecten ervan leggen, dan is het niet verwonderlijk dat er zoveel misverstanden bestaan over hun betekenis en ook over hun samenhang.

*Goed beschouwd
bestaan er veel
percepties over
welzijn en welstand.*

betekenis
geld. **Welzijn**
ons **voelen**.
hebben dan
in het

Wij geven er de voorkeur aan om aan het woord **welzijn** een ruimere betekenis toe te kennen dan **welstand**. De reden hiervoor vinden wij in de NLP grondbeginselen waarin het 'zijn' een hoger niveau in de identiteit van mensen aanduidt dan het 'staan'; het één is een up-chunk van het ander. **Welzijn** is ook een toestand die in het spraakgebruik een meer algemeen maatschappelijke betekenis heeft van voorspoed en gezondheid, getuige de gezegden "Bij leven en **welzijn**" en "Op uw **welzijn**!".

Het woord **welstand** daarentegen wordt naar onze indruk vaker geassocieerd met **materiële voorspoed** en duidt dus meer een omstandigheid aan. Een omstandigheid, die bijdraagt aan ons gevoel van algeheel welbevinden.

Zo wordt **de relatie** tussen beide woorden door ons geïnterpreteerd als **welzijn: de algemene toestand van welbevinden** en **welstand: het welzijn in materieel opzicht**. Daarmee is bepaald dat en hoe beide woorden samenhangen. In dit artikel gaan de auteurs verder in op de vraag: waarom?