

**Waar je meer over te weten komt**

- De behoeftepiramide
- Weten waar je staat - jezelf kennen
- Drie belangrijke eigenschappen
- Van nu naar beter

**Breingeheim****Jezelf goed inschatten**

Of je veel of weinig zelfvertrouwen hebt schijnt niet zoveel uit te maken als het gaat om je prestaties op school of in de samenleving. Lang is gedacht dat je zelfvertrouwen nodig had om goed te presteren. Maar het is eerder andersom: je krijgt juist meer zelfvertrouwen door goed te presteren. Wat wel belangrijk is, is een realistisch zelfbeeld. Dat betekent dat je goed kunt inschatten wat je sterke of zwakke kanten zijn. In een onderzoek werd aan jongeren die meededen aan een internetspel verteld dat de minst leuke personen zouden worden weggestemd. Het bleek dat jongeren met een realistisch zelfbeeld daar een stuk minder moeite mee hadden dan jongeren die zichzelf te hoog of te laag inschatten. Dus blijf vooral realistisch!

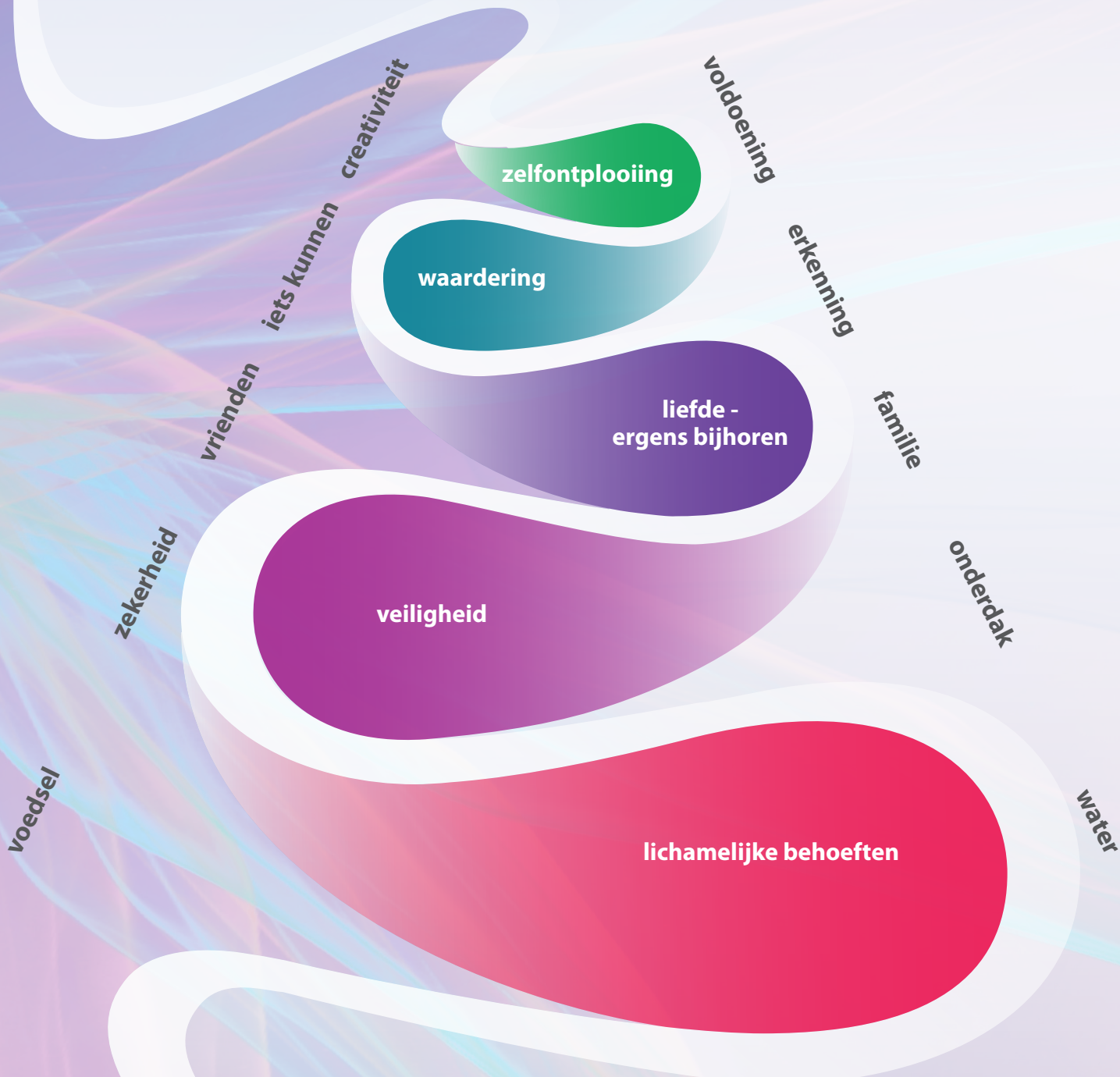


## les 1

# De behoeftepiramide

Ieder mens heeft behoeften, bijvoorbeeld aan voedsel en waardering. Hieronder zie je de bekende behoeftepiramide van de psycholoog Maslow (1908 - 1970). Je ziet in deze piramide van onderen naar boven wat mensen nodig hebben.

Soms wordt er bovenaan (of ook wel eens onderaan) nog een stukje toegevoegd omdat veel mensen een verbondenheid voelen met of een behoefte voelen aan iets groters dan zichzelf. Ze kunnen daar verschillende namen aan geven: God, het Oneindige, de Liefde, het Eeuwige, enzovoort.





## les 1

**Beantwoord de volgende vragen:**

1. Creatief zijn betekent niet alleen dat je nieuwe dingen kunt bedenken, maar ook dat je bijvoorbeeld problemen op een creatieve manier kunt oplossen. Of oplossingen kunt bedenken om iets technisch goed te laten werken. In welke dingen ben jij creatief?

---



---

2. Hoe voel je je als je iets moois hebt gemaakt of een moeilijk probleem hebt opgelost?

---

3. Waar ben je goed in?

---

4. Erkennen anderen ook dat je daar goed in bent?  ja  nee  zal wel, maar ze zeggen het niet

5. Heb je 'ja' aangekruist? Hoe laten ze dat merken?

---

6. Voel je je gewaardeerd?  ja  nee  soms

7. Wat waardeer je in je vrienden?

---

8. Wat waarderen ze in jou?

---

9. Wat waardeer je thuis in je familie (of andere mensen bij wie je woont)?

---

10. Hoe veilig voel je je in het algemeen? Zet een rondje om een cijfer dat bij jouw gevoel van veiligheid past.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

11. Hoe veilig voel je je op school? Geef een cijfer dat bij jouw gevoel van veiligheid past.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

12. Hoe beoordeel je je eigen gezondheid?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

13. Is er iets wat je kunt doen om je gezondheid te verbeteren?

---



---



---

## les 1

### Onderzoek naar de Behoeftepiramide

In 2011 is uitgebreid onderzocht of de behoeftepiramide van Maslow wel klopt. Maslow dacht dat mensen die alles hadden wat in zijn piramide stond, gelukkiger waren dan mensen bij wie dat niet het geval was. In het nieuwe onderzoek werden de antwoorden van onderzoeken in vijftien landen vergeleken die te maken hadden met de behoeften uit de piramide van Maslow. Daar uit bleek dat mensen die alles hebben om aan hun lichamelijke behoeften te voldoen en zich veilig voelen, hun leven meer waarderen. Maar hebben ze alles wat in de top van de piramide voorkomt, dan voelen ze zich gelukkiger.

### Geluk heeft niet alleen met jezelf te maken

Ook blijkt uit het nieuwe onderzoek dat mensen hun eigen leven meer waarderen als andere mensen in de samenleving ook alles hebben wat nodig is. Daaraan kun je zien dat geluk niet alleen met jezelf te maken heeft, maar ook met de mensen om je heen. Maslow gaf in zijn piramide (van onder naar boven) een volgorde van behoeften aan. Hij ging er van uit dat je je bijvoorbeeld veilig moet voelen voordat je goede relaties kunt hebben. Maar de volgorde in Maslows piramide lijkt niet zo vast te liggen, blijkt uit het nieuwe onderzoek. Ook mensen in omstandigheden waarin ze zich niet helemaal veilig voelen of net niet genoeg te eten krijgen, kunnen goede sociale relaties hebben.

### Wat is geluk?

Het onderzoek naar Maslows piramide toont ook aan dat de bevrediging van verschillende behoeften tot verschillende soorten van welzijn en voldoening leidt. Er is dus niet één soort geluk, maar er zijn verschillende gelukstoestanden. Beantwoord de volgende vragen.

1. Wanneer voel jij je gelukkig?




2. Hoe voelt geluk voor jou? Beschrijf een aantal kenmerken.



3. Wat kun je doen om bij te dragen aan het geluk van anderen in je omgeving (zodat je jezelf ook gelukkiger voelt)?