

**Zin kun je maken:**  
*Ontwikkel je vermogen,  
niet het probleem*

**Landelijk Congres**  
**Positieve psychologie**  
*Positieve psychotherapie  
en coaching*

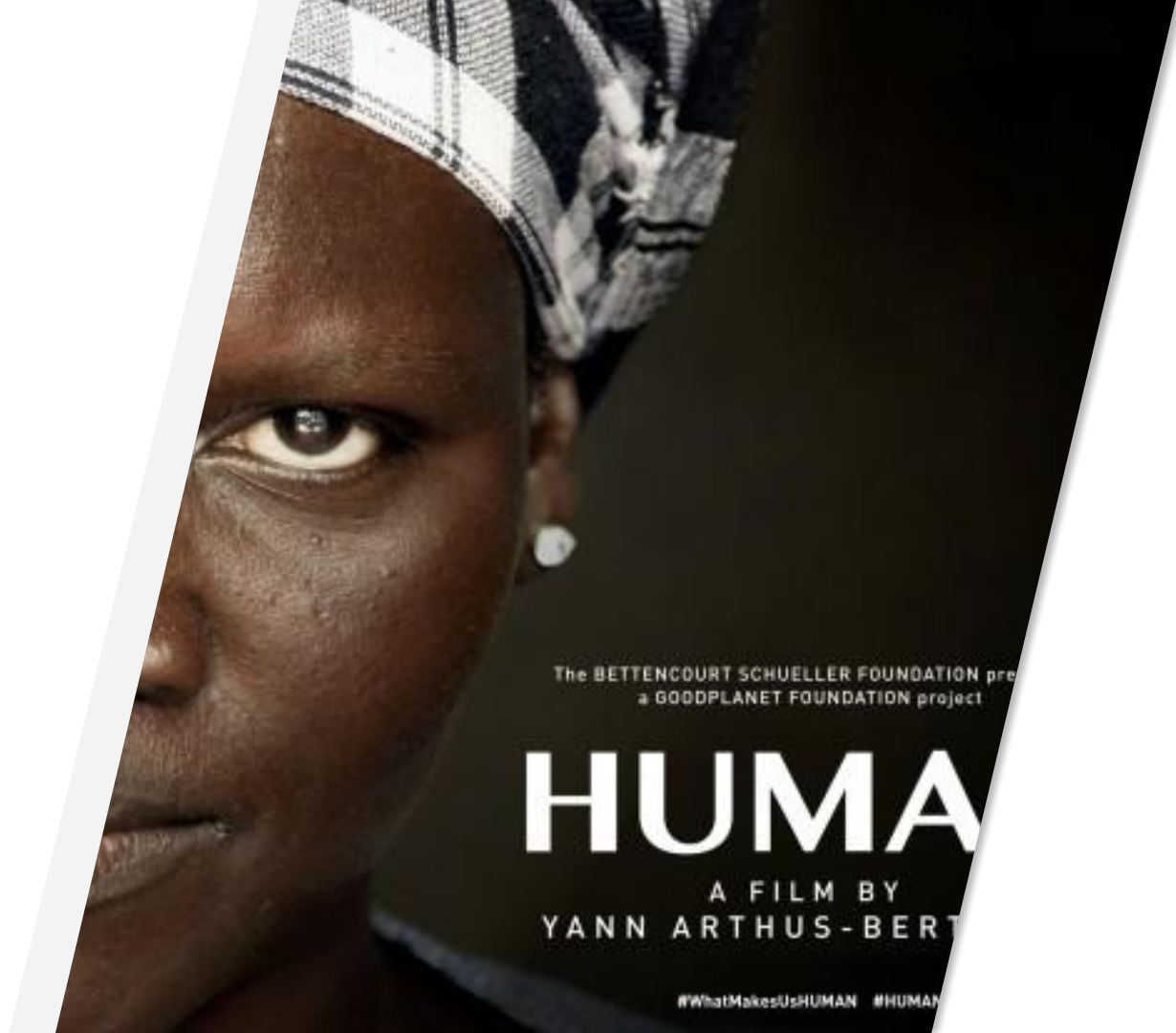


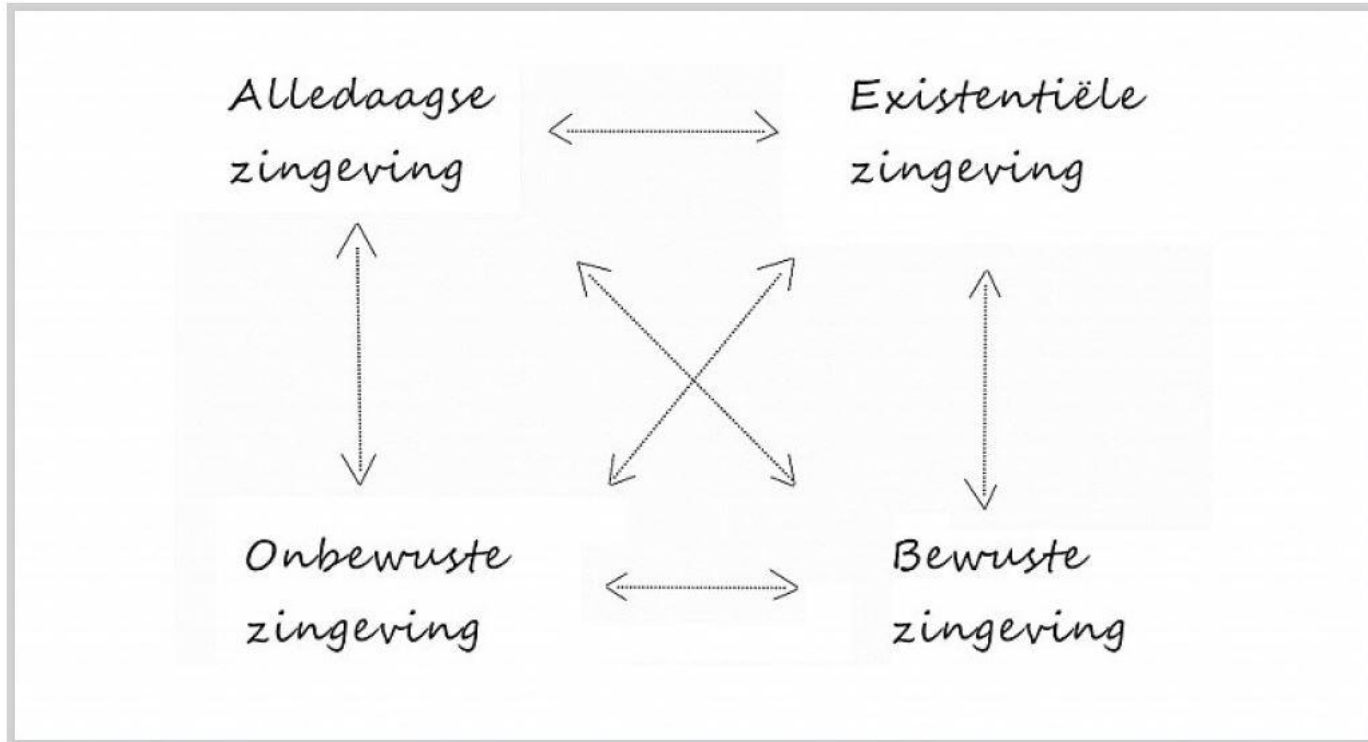
Ilse Vooren en Merlijn Koch



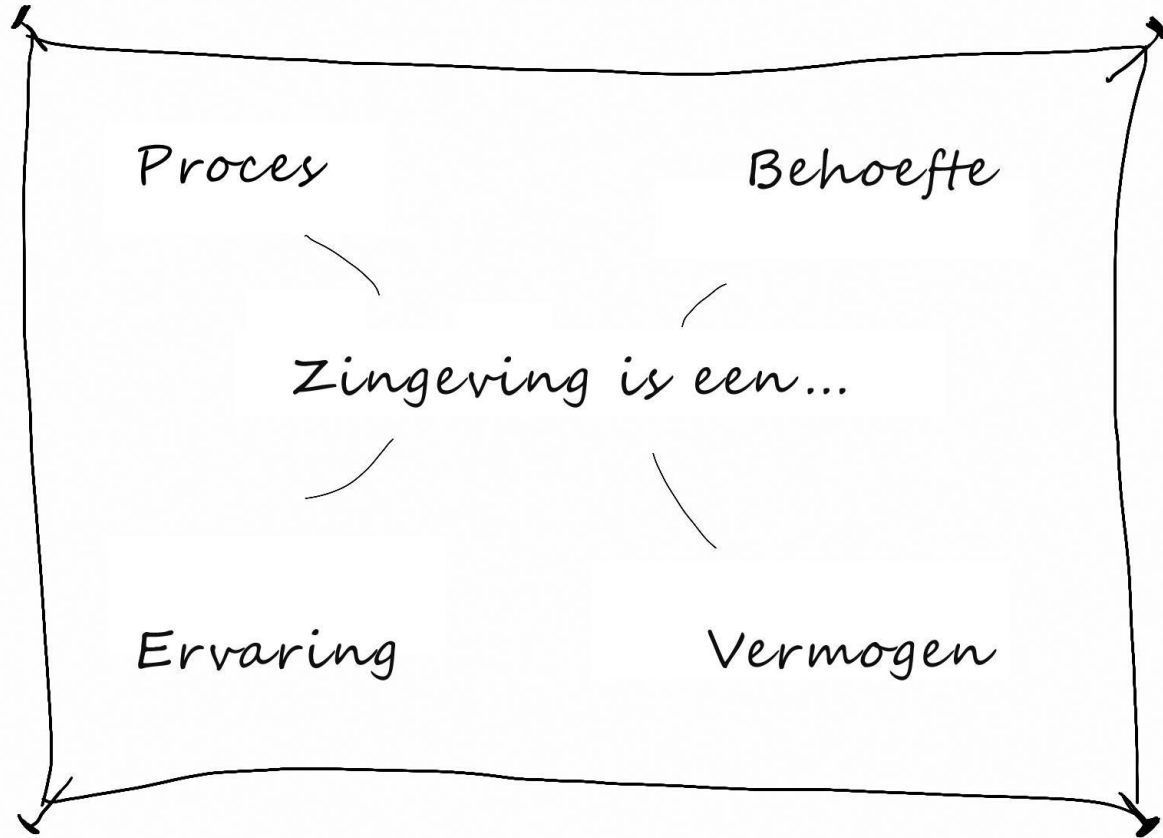
# Human

Documentaire over de mens van  
Yann Arthus-Bertrand





**Figuur 1.2** Zingeving is een gelaagd proces



Proces

Behoeftte

Zingering is een...

Ervaring

Vermogen

Motivatie <span>niveau</span>	Beschrijving van de persoon op dit niveau
Behoeft <span>e</span> aan zelfoverstijging ( <i>Self-transcendence</i> )	Het willen bijdragen aan een geheel, waarde of doel dat verder gaat dan het directe persoonlijke belang en de ervaring van verbondenheid met of opgenomen zijn in een groter geheel door piekervaringen. ( <i>Seeks to further a cause beyond the self and to experience a communion beyond the boundaries of the self through peak experience.</i> )
Behoeft <span>e</span> aan zelfontplooiing ( <i>Self-actualization</i> )	Jouw potentieel willen verwezenlijken. ( <i>Seeks fulfillment of personal potential.</i> )
Behoeft <span>e</span> aan erkenning en waardering ( <i>Esteem needs</i> )	Gezien, erkend en gewaardeerd te worden in wie je bent en wat je doet. ( <i>Seeks esteem through recognition or achievement.</i> )
Behoeft <span>e</span> aan verbondenheid en liefde ( <i>Belongingness and love needs</i> )	Sociale geborgenheid in groepsverband, het gevoel erbij te horen (bijv. gezin, familie, vrienden). ( <i>Seeks affiliation with a group.</i> )
Behoeft <span>e</span> aan veiligheid en zekerheid ( <i>Safety needs</i> )	Veiligheid, stabiliteit en fysieke geborgenheid (o.a. onderdak). ( <i>Seeks security through order and law.</i> )
Fysiologische (overlevings) behoeften ( <i>Physiological (survival) needs</i> )	De biologische basisbehoeften (o.a. slaap, drinken, eten). ( <i>Seeks to obtain the basic necessities of life.</i> )

**Figuur 1.3** Het motivatiemodel van Koltko-Rivera



NOWNESS

Tuany

### **In het kort**

Zingeving is een doorlopend proces van de wereld en onszelf betekenis geven, waarin we steeds bezig zijn met:

#### **Structureren**

het creëren van samenhang

#### **Situëren**

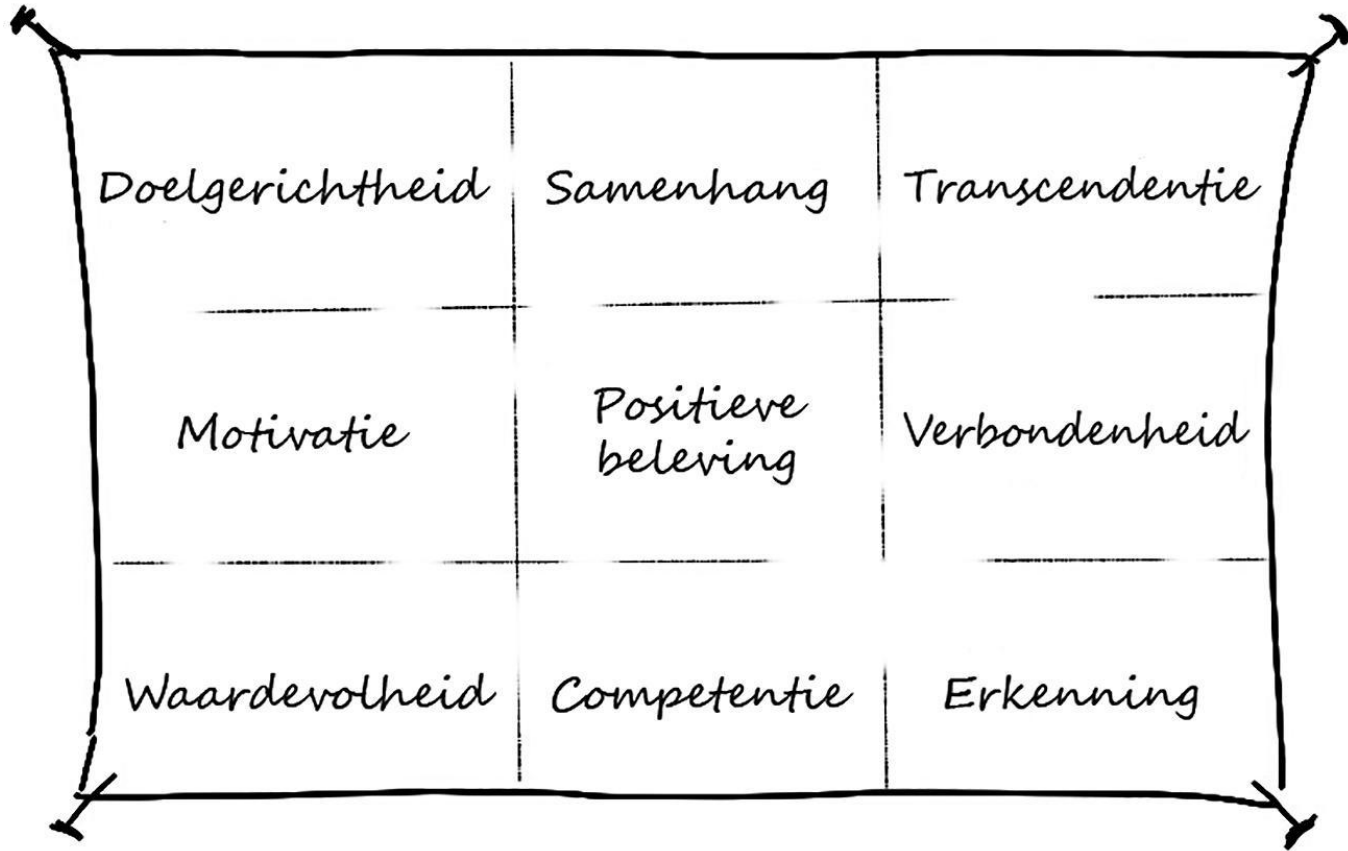
plaatsing in de context

#### **Oriënteren**

positie en richting bepalen

#### **Evalueren**

waarde toekennen



Aspecten van de zinervaring



### **In het kort**

Zingeving is het vermogen om je op een betekenisvolle manier te verhouden tot jezelf, de wereld en het leven als geheel. Dit vermogen kunnen we ontwikkelen door aandacht te besteden aan:

1. Het vermogen om te ervaren
2. Het vermogen om te reflecteren
3. Het vermogen om leiding te nemen
4. Het vermogen tot situeren
5. Het vermogen tot structureren
6. Het vermogen tot oriënteren
7. Het vermogen tot evalueren
8. Het vermogen tot creativiteit
9. Het vermogen tot communiceren
10. Het vermogen om te handelen

Vermogen tot zingeving



Dank je wel!

[www.zinkunjemaken.nl](http://www.zinkunjemaken.nl)