



## UvA-DARE (Digital Academic Repository)

### Mijn motivatie

Groen, B.

#### Publication date

2020

#### Document Version

Final published version

[Link to publication](#)

#### Citation for published version (APA):

Groen, B. (2020). Mijn motivatie. Web publication or website, Bianca Groen.  
<https://www.biancagroen.nl/motivatie/mijn-motivatie/>

#### General rights

It is not permitted to download or to forward/distribute the text or part of it without the consent of the author(s) and/or copyright holder(s), other than for strictly personal, individual use, unless the work is under an open content license (like Creative Commons).

#### Disclaimer/Complaints regulations

If you believe that digital publication of certain material infringes any of your rights or (privacy) interests, please let the Library know, stating your reasons. In case of a legitimate complaint, the Library will make the material inaccessible and/or remove it from the website. Please Ask the Library: <https://uba.uva.nl/en/contact>, or a letter to: Library of the University of Amsterdam, Secretariat, Singel 425, 1012 WP Amsterdam, The Netherlands. You will be contacted as soon as possible.

## Mijn motivatie

door Bianca | mei 4, 2020 | Motivatie

Tot nu toe heb ik in mijn blogs vooral veel informatie gegeven over wat ik allemaal weet vanuit mijn onderzoek naar ondersteunende prestatiemeting. Dit was ontzettend leuk om te doen. Zo kon ik eindelijk mijn kennis openbaar maken. En het was ook lekker veilig. Ik kon laten zien wat ik allemaal weet en kan, zonder al te veel bloot te leggen van de strubbelingen die ik zelf op dit gebied heb gehad. Want natuurlijk werkt de praktijk nooit zo rechtlijnig als de theorie. Vandaag ga ik dit veilige pad verlaten. Ik ga je vertellen over hoe de verschillende soorten motivaties mijn levenspad hebben beïnvloed. Met alle positieve en negatieve gevolgen die daarbij horen.

### Korte motivatiecrisis

Het moment dat ik toch eens mijn persoonlijke verhaal op ging schrijven kwam toen ik plotseling minder zin begon te krijgen in het schrijven van de artikelen voor deze website. Ironisch genoeg voelde ik dat op het moment dat ik het artikel schreef over [hoe je mensen motiveert](#). Qua onderwerp vond ik dat een heerlijk artikel om te schrijven. Toen ik echter dicht bij de door mijzelf opgestelde deadline kwam, begon ik het steeds minder leuk te vinden en lukte het ook steeds minder goed.

'Wat gek', dacht ik. 'Die deadline heb ik helemaal zelf bepaald. Dat zou dan toch een intrinsieke vorm van motivatie moeten zijn? Hoe kan het dan dat die deadline zo'n negatieve invloed op me heeft? Al snel werd het me duidelijk. Zelf opgelegde doelen, blijven doelen waaraan je je 'moet' houden. Ze blijven dus een extrinsieke vorm van motivatie, zei het iets minder extreem dan doelen opgelegd door een ander. Ik ondervond aan den lijve hoe autonome motivatie kan worden vervangen door extrinsieke motivatie. Op dat moment ervoer ik het echter heel anders. Ik was mij niet bewust van de oorzaak van het verlies van autonome motivatie. Ik begon te twijfelen aan of het schrijven van artikelen wel écht heigene is dat mij motiveert. Het duurde niet lang voor ik in een—achteraf gelukkig korte—motivatiecrisis zat.

### Mijn grote droom

Als of het zo heeft moeten zijn, kwam ik precies op dat moment via een Facebookadvertentie van [Zarayda Groenhart](#) bij een serie meditatie terech waarmee ik al snel mijn grote droom weer terug vond: ik wil mensen in staat stellen om het beste uit zichzelf te halen op basis van hun autonome motivatie. Tegelijkertijd realiseerde ik me dat dat nog niet zo gemakkelijk is. Ik ervaar zelf nog regelmatig dat ik vooral op basis van wilskracht en doorzettingsvermogen mijn zelf opgelegde doelen probeer te halen. En dat is niet de pure vorm van autonome motivatie die ik bedoel. Die pure autonome motivatie waarbij dingen vanzelf lijken te gaan. Waarin je bijna continu het gevoel hebt in een fijne flow te zitten.

### Mijn ervaring met pure autonome motivatie

Er is een periode in mijn leven geweest die ik nog steeds zie als een periode vol autonome motivatie. Ik zat ik het derde jaar van mijn studie en kreeg steeds beter door wat een voorrecht het was dat ik als student kon doen en bereiken wat ik maar wilde. Ik kon lekker uitproberen wat ik allemaal leuk vond en ondertussen heel veel voor elkaar krijgen. Dat jaar haalde ik meer dan het dubbele aantal studiepunten, was ik voorzitter van een heel ambitieus bestuur van de handbalvereniging, was ik lid van een handvol commissies, sportte ik veel, werkte ik zo'n tien uur per week en sloeg ik geen feestje over. Heerlijk vond ik dat. Hoe ik dat deed? Ik zorgde dat ik altijd iets deed waar ik op dát moment zin in had. In praktijk betekende dat dat ik vooruit werkte, zodat ik weinig druk voelde van deadlines.

### De weg omlaag

Overigens raad ik niemand aan om te doen wat ik toen deed. Achteraf was het toch wel iets te veel. Het jaar erna ben ik het dus iets rustiger aan gaan doen. Maar nog steeds was dat zeker twee keer zoveel als een gemiddeld mens doet. Ik bleef op dezelfde autonome manier werken en dat bleef zijn vruchten afwerpen.

De weg naar beneden werd ingezet toen ik ging afstuderen. Ik vond dat de tijd van spelen voorbij was en dat het tijd werd om wat serieuzer mijn best te doen. Mijn afstudeeronderzoek moest mijn levenswerk worden. Ik maakte nog tijd voor de handbal en de daarbij behorende activiteiten, maar verder concentreerde ik mij alleen op mijn afstuderen. Toen ik daarna tijdelijk bij mijn ouders introk om mijn tweede afstudeerscriptie te schrijven, stortte ik in. Niet te lang natuurlijk, want ik ben een doorzetter die zichzelf pusht om er snel weer bovenop te komen. (Voor wie het sarcasme in de vorige zin niet door heeft: op de lange termijn is dat zeker geen aanrader.) Al voordat mijn tweede scriptie af was, ging ik op zoek naar een baan.

### Mijn droombaan

De academische wereld trok me erg, maar toch was ik in eerste instantie op zoek naar een baan in de praktijk. Ik was ik bang dat ik, wanneer ik zonder praktijkervaring zou gaan promoveren, uiteindelijk in een ivoren toren terecht zou komen. Daarmee bedoel ik dat je vanuit de wetenschap dingen gaat voorschrijven, terwijl je geen enkel benul hebt over hoe dingen écht in de praktijk gaan. Toen de hoogleraar waarmee ik rond die tijd een artikel had gepubliceerd dit hoorde, bood hij me aan om bij hem als actie-onderzoeker in een bedrijf te komen promoveren. Het leek te mooi om waar te zijn, helemaal omdat dat onderzoek een perfecte combinatie was van mijn beide studies.

### Of toch niet?

Helaas bleek al snel dat dit onderzoek een enorme opgave zou worden. Het bedrijf zat midden in een grote reorganisatie, waardoor er weinig ruimte was voor het onderzoek dat ik daar kwam doen. Ik heb één geslaagd project kunnen leiden, maar kwam al snel tot de conclusie dat ik dit onder die omstandigheden geen 4 jaar vol zou houden. Gelukkig kon ik wel mijn promotie-onderzoek afmaken, maar dan op de universiteit.

### Mijn tweede carrièrestap

Na mijn promotie-onderzoek zocht ik een baan waarin ik onderwijs en onderzoek kon combineren. Ik had gemerkt dat het onmogelijk was om 40 uur per week productief te zijn met onderzoek en dacht dat ik met wat meer afwisseling een stuk productiever zou zijn. Ik kreeg de mooie kans om universitair docent te worden

aan de UvA, precies het soort baan dat ik hoopte. Ik kwam daar in een warm bad. Ik kon me razendsnel ontwikkelen op het gebied van onderwijs en mijn focus op productiviteit kwam daar goed tot zijn recht. Niet alleen omdat management control—het vakgebied waarin ik terecht kwam—zich in essentie bezighoudt met productiviteit, maar ook omdat de cultuur van de faculteit erg gericht was op presteren.

## Steeds meer extrinsieke motivatie

Al snel uitte zich die prestatiefocus van de faculteit zich in nieuwe eisen voor het krijgen van promotie naar een hogere functie. Eisen waar ik in eerste instantie niet op voorbereid was. In Twente, waar ik gepromoveerd was, was het allerbelangrijkste dat je met je onderzoek positief bijdroeg aan de maatschappij. En zelfs dat werd niet heel expliciet gecommuniceerd. Op onze faculteit aan de UvA was men dit minder gewend. Men stond er niet negatief tegenover, want uiteindelijk is dat één van de hoofdtaken van een universiteit, maar men was er minder mee bezig. Maatschappelijke impact werd dan ook maar een klein deel van de promotie-eisen.

## Onbewust gevangen in de ivoren toren

De meest harde eis die er kwam, betrof het aantal en de kwaliteit van publicaties. Ambitueus als ik ben, ging ik me daar helemaal op focussen. Publiceren werd belangrijker dan bijdragen aan de maatschappij. Langzaam maar zeker belandde ik hoger—of moet ik zeggen 'dieper'?—in die ivoren toren. Precies hetgeen waarvan ik in het begin van mijn carrière zei dat ik dát in ieder geval niet wilde. En het ergste is: ik had het niet eens echt door. Ik had mezelf allemaal trucjes eigen gemaakt om maar zo productief mogelijk te zijn. En hield mezelf voor de gek dat dat geen kwaad kon; ik had ze immers zelf bedacht, en dus—zo dacht ik toen—was het een autonome vorm van motivatie.

## De omslag

Uiteindelijk gebeurde er iets waar ik achteraf heel dankbaar voor ben. Ik werd ziek. Heel ziek. De symptomen leken op een extreem heftige burnout en hoewel er een lichamelijke oorzaak werd gevonden, zou het me niets verbazen als het een combinatie van beide was. Ik kon niets meer. Zelfs zittend avondeten was me al te veel: al na een paar minuten moest ik weer gaan liggen.

## Waar doe ik het allemaal voor?

Toch kon ik mijn werk nog niet loslaten. Wel lukte het me al snel om de knop om te zetten. In plaats van denken wat ik nú allemaal wel niet zou moeten doen om mijn doelen te behalen, ben ik gaan nadenken over wat eigenlijk de essentie is van wat ik wil bereiken met mijn werk. Waar doe ik het voor?

Keer op keer kwam dezelfde gedachte op: Ik wil weer met beide benen in de maatschappij staan. Ik wil een échte bijdrage leveren aan werkend Nederland. Een haalbare manier om dat te doen, naast mijn onderwijsverplichtingen, leek mij het maken van een online programma waarmee leidinggevenden stap-voor-stap samen met hun medewerkers ondersteunende prestatie-indicatoren kunnen maken. Die gedachte hield me op de been en toen ik eindelijk voldoende hersteld was om beetje bij beetje weer activiteiten op te pakken, was dat hetgeen ik ging doen. Ik begon aan de cursus 'Maak prachtige online en offline programma's'.

## Change of plans

Intussen kwam er ander leuk nieuws. Onze lang gekoesterde wens om nog een keer zwanger te worden ging in vervulling. Dit heeft mijn plannen ten aanzien van het online programma wat in de war gegooid. Pas na mijn verlof kan ik daar weer mee verder. Intussen werk ik aan dit blog, een eerste stap in het verwezenlijken van mijn grote droom om werkomgevingen te creëren waarin mensen op basis van autonome motivatie het beste uit zichzelf kunnen halen.

## Hoe is het nu met de motivatiecrisis?

Het is al een flinke tijd geleden dat ik dit artikel schreef. De kleine motivatiecrisis die ik even had ervaren, was door het schrijven van dit artikel snel weer opgelost. Met name door mezelf even geen deadlines meer te geven en me vooral te richten op taken die me op dát moment de meeste energie geven. Wel moet ik helaas nog tot de zomer wachten tot ik echt weer stappen kan maken in het online programma. Tot die tijd geef ik les, wat momenteel als gevolg van de COVID-19-maatregelen extra veel tijd kost.

### Blijf op de hoogte

Wil je één keer per maand een seintje krijgen als er een nieuw artikel online staat of als er ander nieuws is?

Meld je dan hier aan voor de maandelijkse update.

Abonneer