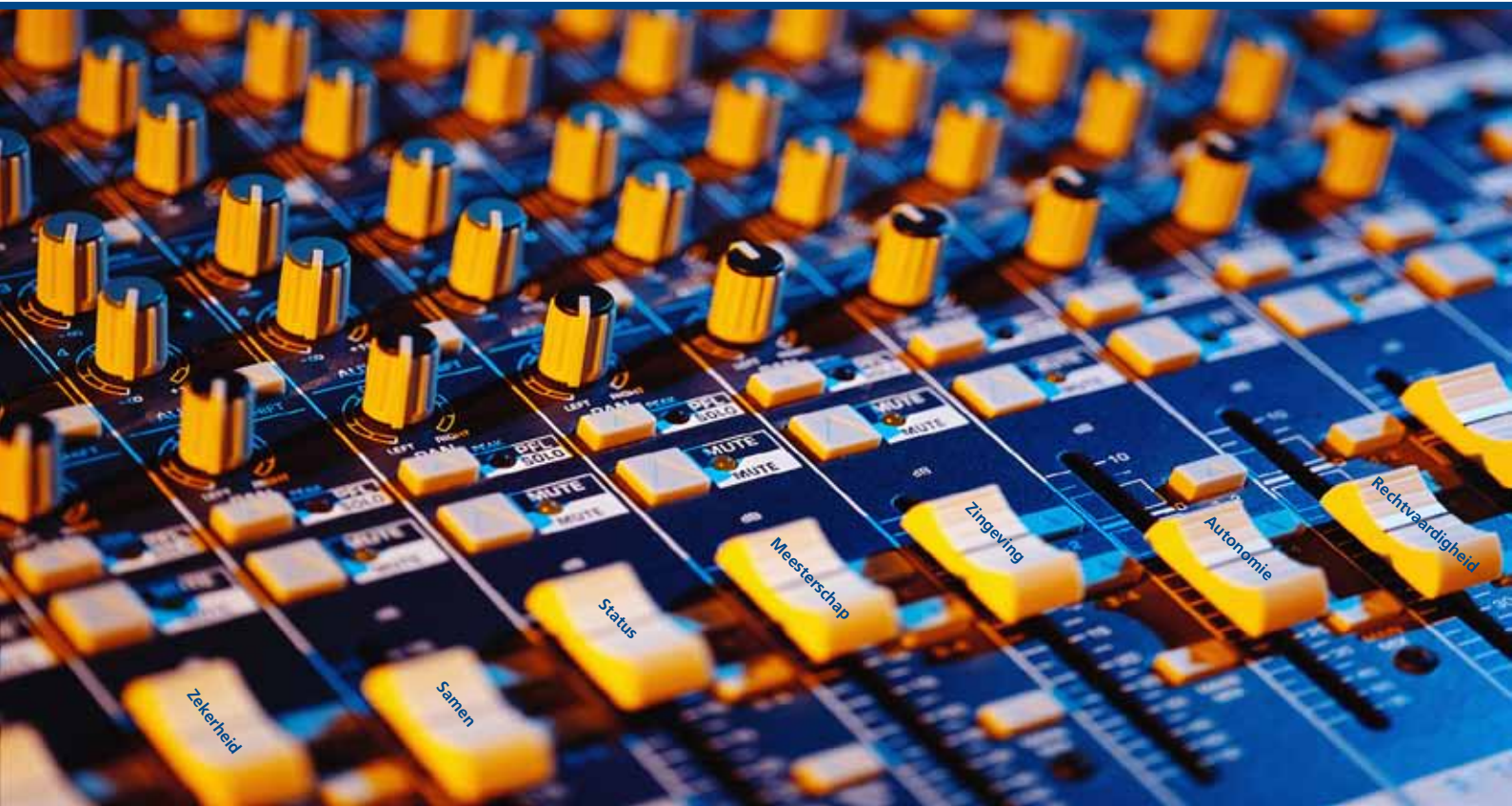


# Limbisch mengpaneel



# Limbsch mengpaneel

## Zekerheid

Ons brein is een sublieme voorspelmachine, patroonherkenner en sterk in gewoontes. Hoewel het brein gek is op "nieuw", veroorzaakt te veel "nieuw" onrust in de emotionele delen van je hersenen. Langdurige onzekerheid trekt een zware wissel op de PFC: almaar dat limbsch systeem in toom moeten houden kost flink wat energie. En dan ook nog creatief moeten meedoen in de verandering is PFC topsport. Daar is ons brein niet op ingericht. Zolang mensen nieuwsgierig zijn, zit je aan de goede kant. Geef zekerheid waar het maar kan, wees duidelijk en ga er niet vanuit dat "mensen maar moeten leren omgaan met onzekerheid". Kijk hoe je mensen vanuit de comfort zone naar de stretch zone krijgt, zonder in de stress zone te komen.

*Geef het brein randvoorwaarden en voldoende houvast voor optimaal functioneren.*

## Samen

Het brein is bij uitstek een social medium. Het is "wired for connection". We presteren beter samen met anderen. De spiegelneuronen maken dat we sterk van anderen leren. Ook maken deze het mogelijk dat we ons in elkaar gaan inleven en dit zet ons actie om onaangename situaties voor anderen te willen veranderen. Uit onderzoek blijkt dat als we stoffen als oxytocine als neusspray krijgen toegediend, we ons coöperatiever gedragen. Wanneer mensen zich met elkaar verbinden maken hun breinen zelf oxytocine aan. Sociale uitsluiting is een van de ergste dingen die je mensen aan kunt doen. Iemand die zich alleen voelt staan, niet gezien en gehoord, krijgt daar last van.

*Breng mensen bij elkaar en verbind je zelf met anderen.*

## Status

Mensen vergelijken zich de hele dag met anderen, op vele gebieden. Als je ergens beter in bent dan de meeste mensen, geeft dat een goed gevoel, er stroomt dopamine. Status is situationeel. Denk maar na: de barkeeper in de kroeg heeft status, de klassenmoeder op het schoolplein, de secretaresse van de CEO, de schrijver van het boek, leiding geven aan veel mensen, een eigen kamer hebben etc. Ergens voor gevraagd worden, waardering krijgen, voedt het gevoel van status. Verlies van status geeft heftige reacties, denk aan gezichtsverlies lijden. De momenten dat iemand zich 'Calimero' voelt zetten niet aan tot het doen van grootse dingen.

*Geef daarom ruimte en aandacht voor ieders eigenheid.*

## Meesterschap

Mensen vinden het van nature fijn om ergens goed in te zijn en er beter in te worden. Als een taak de juiste balans heeft tussen ervaring en uitdaging, kun je Flow ervaren. Je gaat dan helemaal op in je werk en bereikt schijnbaar moeiteloos resultaten. Hard werken is zo helemaal niet erg. Het brein is in een opperste staat van 'paraatheid' met de juiste hoeveelheid focus. De PFC laat zich dan maar nauwelijks van de taak afleiden.

Door zeer gericht aanwijzingen te geven die het vakmanschap verhogen, wordt het verder verfijnd en verankerd in het brein.

*Biedt mensen een optimale mix tussen inspanning, ervaring en plezier.*

## Zingeving

Niemand werkt graag mee aan een zinloze taak. Werk wordt zinvol als erkend en gewaardeerd wordt wat je doet, dat is de eerste stap. Nog sterker werkt het feit dat mensen het fijn vinden bij te dragen aan iets dat groter is dan de directe opbrengst: het welzijn van collega's, tevreden klanten, een beter milieu, een rechtvaardiger wereld. Op het moment dat er geen 'zin' wordt gevonden, treedt er een proces op in het brein dat bekend staat als cognitieve dissonantie. Het bewuste deel van het brein gaat dan op zoek naar een reden waarom men iets doet. Daarbij wordt dan vaak gegrepen naar externe motivatoren, zoals geld. En dat is jammer, want bij een intrinsiek motiverende taak werkt het bewuste hard aan het bereiken van het doel en zal dat dus eerder worden bereikt. Maak een verandering tot een zinvolle bijdrage voor meer dan alleen het bedrijf.

*Bekrachtig de toegevoegde waarde van de verandering aan de wereld.*

## Autonomie

Het gaat om keuzevrijheid: op wat je doet, wanneer je het doet en hoe je het doet. Mensen vinden het fijn hun eigen keuzes te mogen maken in hun werk. Zelf bepalen welke klus je aanpakt, hoe je hem indeelt, met wie je samenwerkt, wat je werktijden zijn. Ook autonomie maakt in het brein dopamine vrij waardoor er meer geleerd kan worden. Let op: op het moment dat iemand autonomie wordt ingeperkt, levert dit een extra negatieve impuls op. Dit straalt uit naar andere taken.

*Geef ruimte om zelf tot slimme dingen te komen.*

## Rechtvaardigheid

Wanneer rechtvaardigheid geweld aan wordt gedaan, worden hersendelen actief die ook actief zijn bij fysieke pijn. In tegenstelling tot fysieke pijn kan morele pijn jarenlang blijven terugkeren, elke keer weer even heftig. Het gaat dan niet om geld, maar om het principe en mensen kunnen dan doorvechten tot aan de Hoge Raad. Voor hun eigen zaak of die van een ander.

Het brein redeneert bij rechtvaardigheid ook vanuit moraliteit:

Schade die met opzet is toegebracht vinden we erger dan als het per ongeluk is gebeurd. Ook veroordelen we het actief toebrengen van schade meer dan wanneer die ontstaat door iets wat we nalaten. Schade die via rechtstreeks contact wordt berokkend, vinden we erger dan als het op afstand gebeurd. Kortom, ons brein overweegt een hoop als het gaat over rechtvaardigheid.

*Onderzoek op welke manier er in de verandering rechtvaardig kan worden besloten.*

