

Flow en de zelfdeterminatietheorie

Wat motiveert jou?

Bij veel van mijn cliënten merk ik dat zij zich in hun comfortzone snel vervelen en zich ontevreden voelen. Zaken stagneren en ze voelen een intense gedrevenheid om nu echt eens hun kansen te grijpen om zichzelf verder te ontwikkelen en te groeien. Op deze momenten is het belangrijk om te beseffen dat mensen met kenmerken van hoogbegaafdheid, naast voldoende autonomie, verbondenheid en gelegenheid om je competenties¹ volop te gebruiken, gemotiveerd worden door optimale uitdaging gecombineerd met intellectuele stimulatie². Pas dan komen zij in een staat die schakelt van 'er zijn zoveel leuke dingen' naar 'ik voel me gemotiveerd omdat ik er diep vanbinnen bij betrokken ben'.

Die diepe motivatie ga je ervaren als jouw talent en potentie overeenkomen met het uitdagingsniveau van datgene wat je wilt gaan doen. In zo'n flowtoestand ontdek je nieuwe mogelijkheden en leer je meer te vertrouwen. Je kunt meer gefocust werken, wordt creatiever en krijgt écht meer zin in het leven.

¹ (Deci & Ryan, 2000)

² (Clinkenbeard, 2012)



Bronvermelding

Clinkenbeard, P. R. (2012). Motivation and gifted students: Implications of theory and research. *Psychology in the Schools*, 49(7), 622–630. <https://doi.org/10.1002/pits.21628>

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The what and why of goal pursuits, human needs and the self-determination of behavior. In *Psychological Inquiry* (Vol. 11, Issue 4). <https://web-p-ebshost-com.ru.idm.oclc.org/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=2&sid=24f77082-7ae7-4438-91a7-529124aaf425%40redis>