



RHM LOOPBAANCOACHING

Drijfveren

Drijfveren zijn de **innerlijke motivaties** of **krachten** die ons gedrag aansteken en richting geven. Ze zijn de diepere redenen waarom we bepaalde keuzes maken, doelen stellen, en bepaalde acties ondernemen in ons leven. Drijfveren kunnen zowel **bewust** als **onbewust** zijn en worden vaak beïnvloed door persoonlijke waarden, overtuigingen, ervaringen, en emoties.

Kenmerken van drijfveren:

1. **Emotioneel geladen:** Drijfveren zijn vaak gekoppeld aan emoties. Ze komen voort uit wat we belangrijk vinden, wat we waarderen, en wat we willen bereiken.
2. **Permanente en tijdelijke drijfveren:** Sommige drijfveren kunnen langdurig en diepgeworteld zijn, zoals de wens om geliefd te zijn of succes te behalen, terwijl andere korter of situationeel kunnen zijn, zoals de drang om een project op tijd af te krijgen.
3. **Beïnvloed door waarden:** Wat we als belangrijk beschouwen in het leven, zoals vrijheid, stabiliteit, avontuur, of onafhankelijkheid, beïnvloedt direct onze drijfveren.
4. **Motivatie voor acties:** Drijfveren geven ons de energie en focus om bepaalde doelen na te streven, bijvoorbeeld het verlangen om anderen te helpen kan iemand aanzetten om sociaal werk te doen.

Voorbeelden van drijfveren:

- **Geld verdienen:** Het verlangen naar financiële zekerheid of de ambitie om een bepaald niveau van welvaart te bereiken.
- **Erkenning:** De wens om gewaardeerd, geprezen of erkend te worden voor prestaties of eigenschappen.
- **Zelfontplooiing:** Het streven naar persoonlijke groei, het ontdekken van je eigen potentieel, en het verbeteren van jezelf.
- **Autonomie:** De behoefte om vrijheid en controle over je eigen leven en keuzes te hebben.
- **Sociale verbinding:** Het verlangen naar liefde, vriendschap, en verbondenheid met anderen.
- **Plezier en avontuur:** De drang om nieuwe ervaringen te beleven, risico's te nemen, en te genieten van het leven.

Drijfveren en keuzes:

Drijfveren spelen een cruciale rol bij het maken van keuzes. Ze beïnvloeden bijvoorbeeld welke carrières we kiezen, hoe we relaties aangaan, of hoe we met uitdagingen omgaan. Iemand wiens drijfveer bijvoorbeeld **veiligheid** is, zal misschien eerder voor een stabiele, maar minder avontuurlijke baan kiezen. Iemand met een sterke drijfveer voor **creativiteit** zal waarschijnlijk werk zoeken waarin hij of zij ideeën kan uiten en nieuwe concepten kan ontwikkelen.

Drijfveren kunnen in de loop van de tijd veranderen:

Onze drijfveren zijn niet altijd statisch; ze kunnen evolueren naarmate we ouder worden, nieuwe ervaringen opdoen, of ons persoonlijke perspectief verandert. Bijvoorbeeld, een jongvolwassene kan gedreven worden door de wens om **carrière succes** te behalen, terwijl iemand in een later stadium van het leven mogelijk meer gedreven is door **gezondheid** of **familiebanden**.



RHM LOOPBAANCOACHING

Kortom, drijfveren zijn de krachtige interne krachten die ons gedrag aansteken en richting geven. Ze vormen de basis voor waarom we bepaalde keuzes maken en welke doelen we nastreven. Het begrijpen van je eigen drijfveren kan je helpen om bewustere keuzes te maken en een leven te leiden dat in lijn is met wat je werkelijk belangrijk vindt. Heb je een idee van wat jouw belangrijkste drijfveren zijn? Misschien kan ik je helpen deze verder te onderzoeken!

Oefening

Hoe je jouw eigen drijfveren kunt ontdekken:

1. **Reflectie:** Vraag jezelf af wat je op lange termijn motiveert. Waar word je echt enthousiast van? Wat zou je doen als er geen externe druk of verwachtingen zouden zijn?
2. **Onderzoek je doelen:** Kijk naar je doelen in het leven. Wat is de kern van die doelen? Wat wil je bereiken, en waarom is dat belangrijk voor jou?
3. **Observeer je gedrag:** Denk na over je keuzes in het dagelijks leven. Waar leg je de meeste energie en tijd in? Dit kan aanwijzingen geven over je belangrijkste drijfveren.
4. **Luister naar je emoties:** Emoties zoals trots, verlangen, angst, of opwindings kunnen veel onthullen over wat je drijft.