

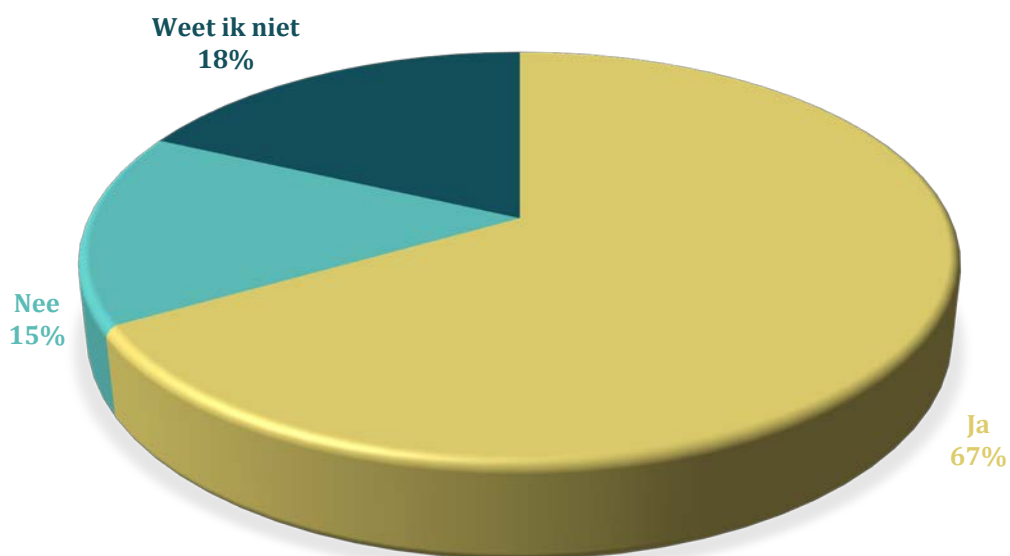
## Resultaten van het onderzoek naar moed

Begin september deed ik een oproep om mee te werken aan een enquête naar moed. In totaal 111 mensen vulden het onderzoek naar moed in, hiervan is 68% vrouw en 29% man. 89% van de respondenten is tussen de 25 en 65 jaar. Bedankt iedereen voor het invullen!

### Best moedig

Het gemiddelde cijfer is een 7,4, waarbij het hoogste cijfer een 10 was en het laagste een 3. Zoals al uit het gemiddelde blijkt, vindt het grootste deel zichzelf moedig.

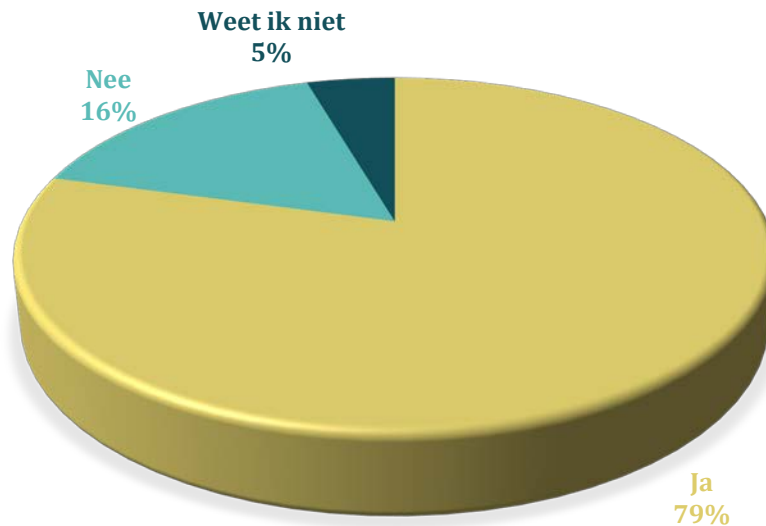
### VIND JE JEZELF MOEDIG?



## Belangrijke eigenschap

Ruim driekwart vindt moed een belangrijk eigenschap.

### VIND JE MOED EEN BELANGRIJKE EIGENSCHAP?



Mensen die 'Weet ik niet' hebben ingevuld vinden over het algemeen dat moed verschilt per situatie en per persoon. Van degenen die moed geen belangrijke eigenschap vinden, stelt een groot deel de vraag wat moed eigenlijk is. Is het wel een eigenschap? Of is het een actie? Iets wat je overkomt of wat je krijgt? En ook hier: moed verschilt per persoon en per situatie. Sommige respondenten zien de nadelen van moed: het kan je in benarde situaties brengen en mag je dan nog wel bang zijn? Of respondenten vinden andere eigenschappen of het geheel van eigenschappen belangrijker.

De mensen die moed wél belangrijk vinden zijn grofweg te verdelen in twee categorieën. De eerste categorie vindt moed belangrijk, omdat het een voorwaartse beweging brengt: moed brengt je verder in je leven, uit je comfortzone, door je angsten heen, het brengt groei en ontwikkeling.

In de tweede categorie vinden mensen moed belangrijk, omdat het een opwaartse beweging brengt: moed helpt je te gaan staan voor wat jij belangrijk vindt. Of dat nu je eigen normen en waarden of keuzes zijn of de rechten van een ander. Je staat op en spreekt je uit, ook als mensen om je heen iets anders vinden.



## **Wat is moed eigenlijk?**

Voor het overgrote deel van de respondenten heeft moed te maken met **durven; iets doen ondanks angst, moeilijkheden of onzekerheid**. Dingen doen die je angst inboezemen, waarvan de uitkomst onzeker is of die buiten je comfortzone liggen.

De meeste respondenten betrekken moed op zichzelf 'als ik iets doe wat ik niet durf, ben ik moedig'; een enkeling vergelijkt zichzelf met anderen 'doe ik iets wat anderen niet durven, dan ben ik moedig.'

Voor sommige respondenten heeft moed met verantwoordelijkheid te maken, met doen wat je te doen hebt. Een kleine 10% vindt dat moed iets te maken heeft met het helpen van anderen.

## **Voorbeelden van situaties waarin respondenten zichzelf moedig vonden**

Op een paar respondenten na gaf iedereen voorbeelden van situaties waarin ze zichzelf moedig vonden. Geweldig om meer dan 100 van zulke voorbeelden te lezen :-)

Van moed in een oorlogssituatie tot verhuizen naar een ander land. Van het beklimmen van de Eiffeltoren terwijl je hoogtevrees hebt tot een nieuwe opleiding beginnen. Van je grenzen aangeven tot alleen ergens op afstappen. Van iemand aanspreken op z'n gedrag tot spreken op de begrafenis van een geliefde.

Veel situaties spelen zich af op het werk: van salarisonderhandelingen tot het aanspreken van een collega of leidinggevende, van ontslag nemen tot beginnen als zelfstandige of in een nieuwe baan. Ook het werk zelf vraagt soms moed, bijvoorbeeld netwerken of een presentatie geven.

Ook in relaties is moed nodig. De voorbeelden variëren van het beginnen of beëindigen van een relatie tot doorgaan als je weer alleen komt te staan, van het je voorstellen aan de familie tot het delen van je diepste verlangens met je partner.

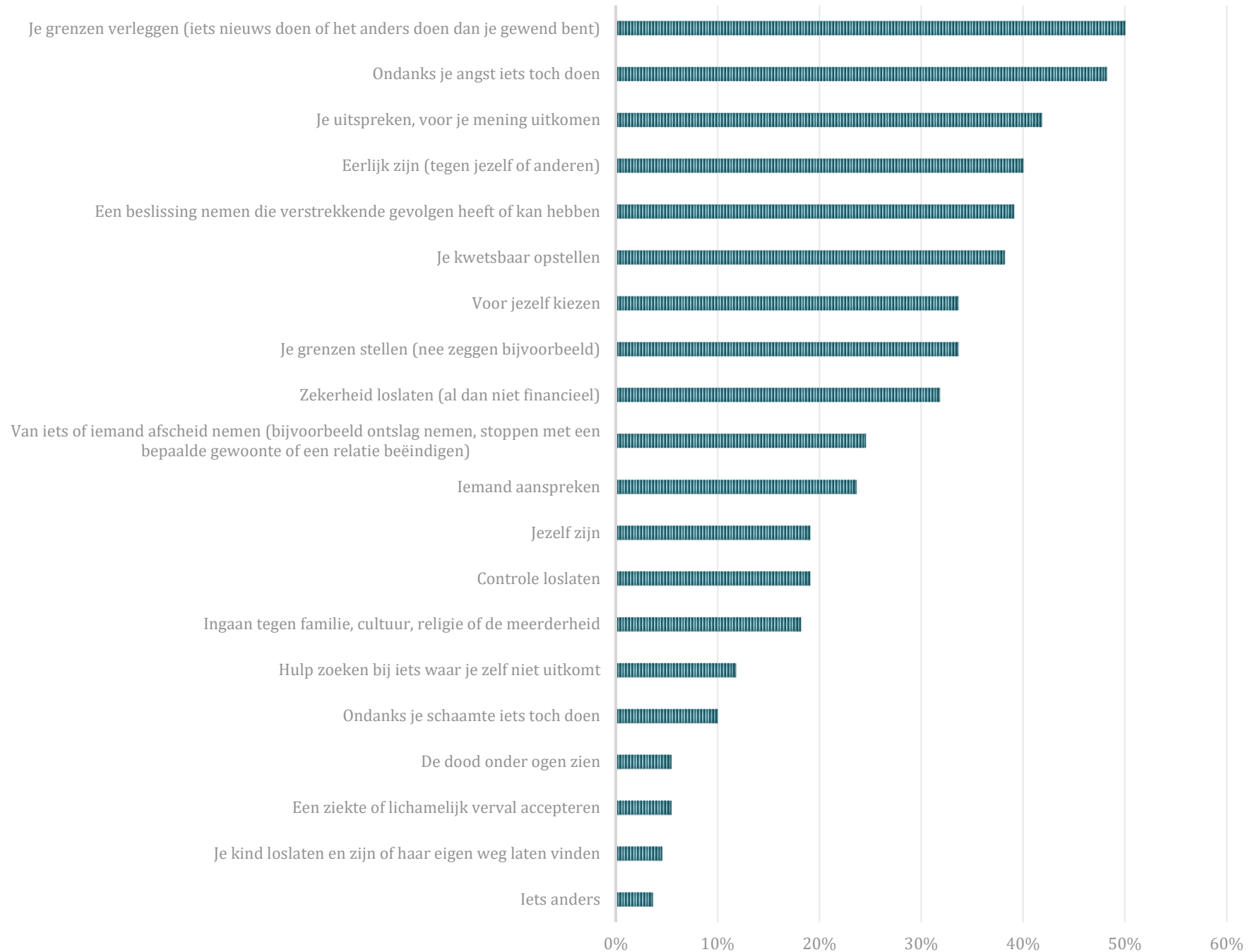
Daarnaast gaven respondenten voorbeelden van beginnen aan therapie, trauma's onder ogen zien en aan zichzelf werken.

## **Waar had jouw moedige gedrag mee te maken?**

In de grafiek op de volgende pagina zie je waarom de respondenten hun gedrag moedig vonden. Voor precies de helft van de respondenten had het in ieder geval te maken met grenzen verleggen. Daar zie je de 'voorwaartse' beweging van moed in terugkomen. En op de derde plek staat 'je uitspreken, voor je mening uitkomen'. Dat is de 'opwaartse beweging' die we al eerder zagen.



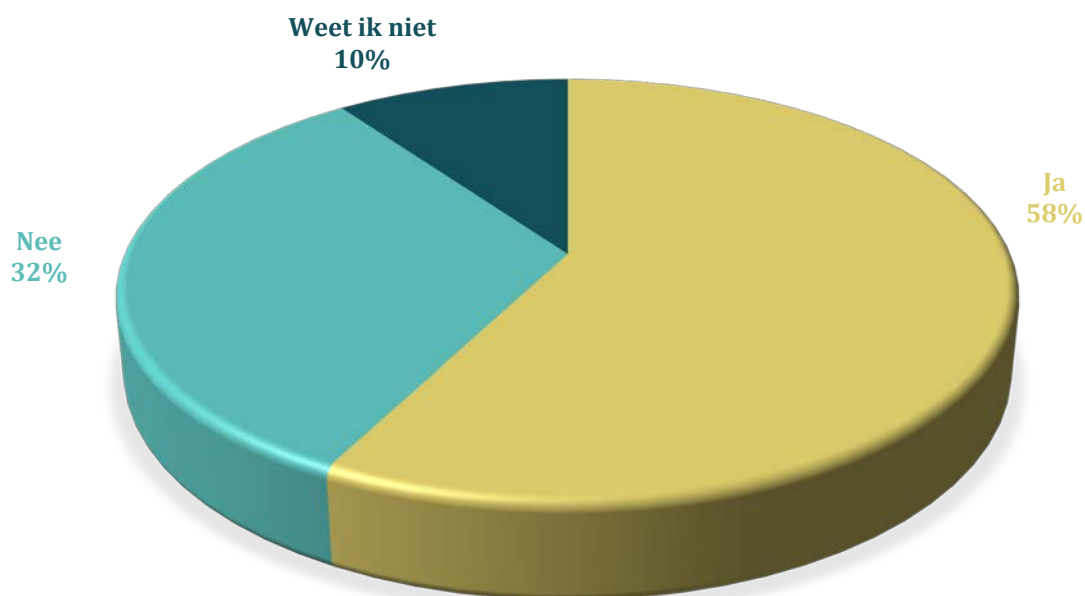
# WAAR HAD JOUW MOEDIGE GEDRAG MEE TE MAKEN?



## Moediger zijn

Meer dan de helft van de mensen die de enquête invulde, wil graag moediger zijn.

### ZOU JE MOEDIGER WILLEN ZIJN?



### Als je moediger was...

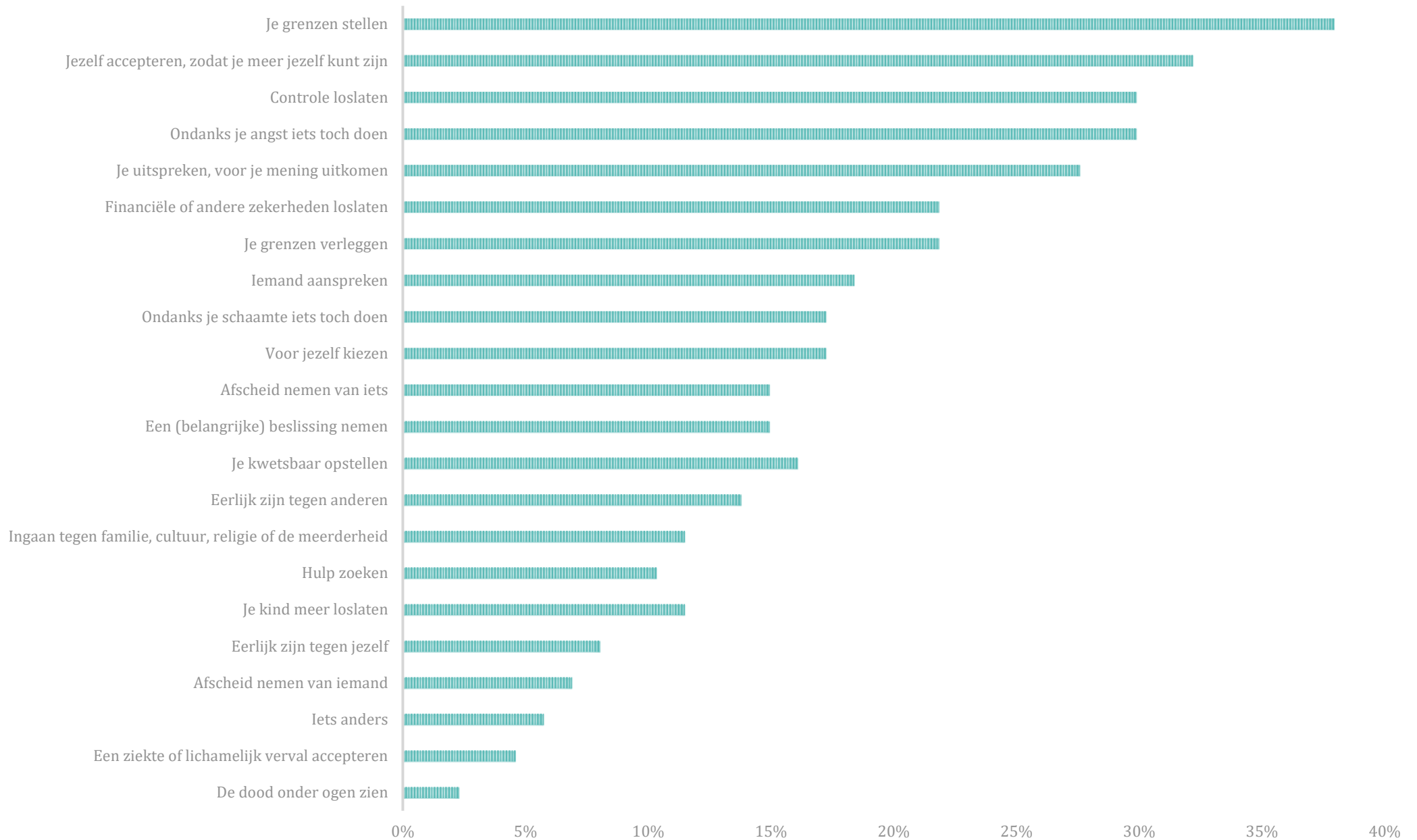
Ondanks dat 36 respondenten aangaven niet moediger te willen zijn en 11 respondenten zeiden niet te weten of ze moediger zouden willen zijn, wist 51% van deze groep wél wat ze (anders) zouden doen als ze toch moediger zouden zijn. In de grafiek op de volgende pagina zie je dus de antwoorden van de 58% die aangaf moediger te willen zijn én de antwoorden van 51% van de mensen die 'nee' of 'weet ik niet' antwoordden. De top drie bestaat uit:

- 1) Grenzen stellen
- 2) Jezelf accepteren, zodat je meer jezelf kunt zijn
- 3) Controle loslaten én Ondanks je angst toch iets doen

Net als bij 'Waar had jouw moedige gedrag mee te maken' staat 'Ondanks je angst toch iets doen' in de top drie. Dat is wellicht logisch gezien het feit dat voor het overgrote deel van de respondenten moed alles te maken heeft met dingen doen ondanks angst. De eerste zeven antwoorden (van grenzen verleggen t/m grenzen stellen) zijn goed voor 54% van de antwoorden.



# WAT ZOU JE (ANDERS) DOEN ALS JE MOEDIGER WAS?



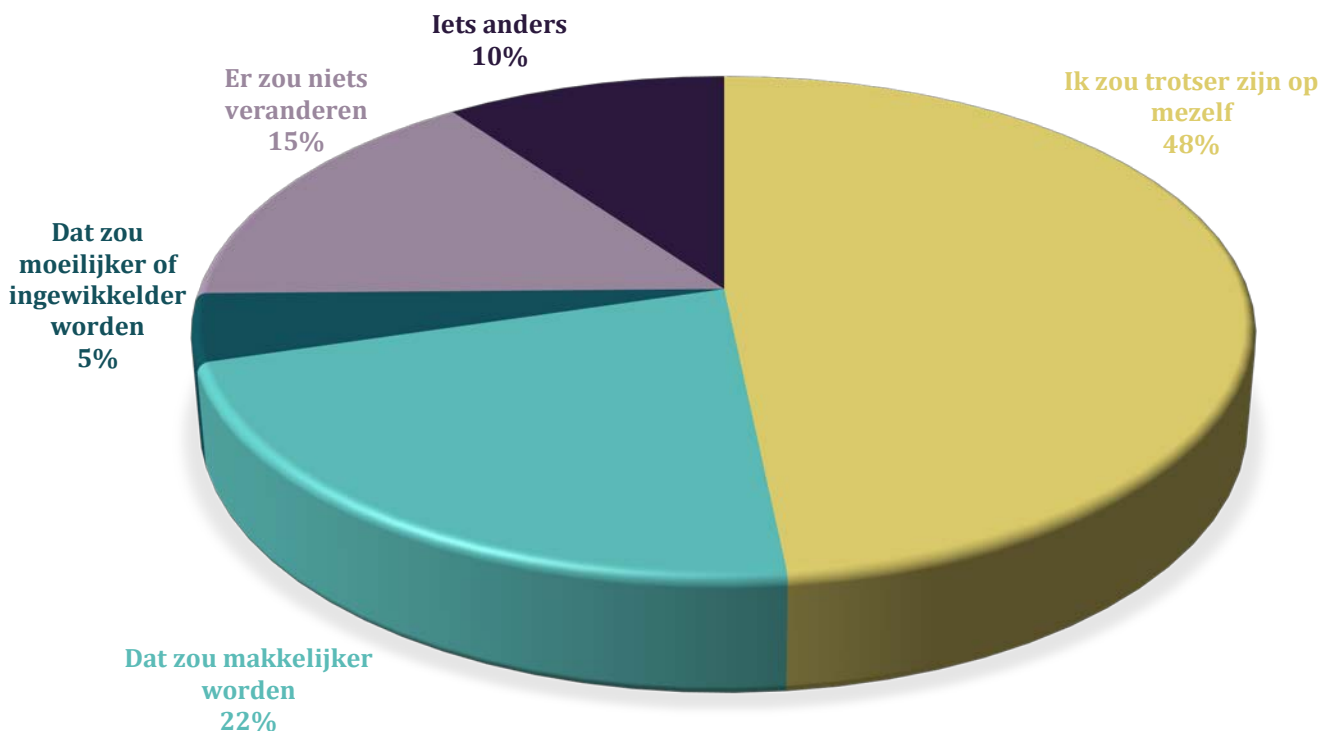
## In het dagelijks leven

De grootste groep denkt dat moediger zijn een positief gevolg zou hebben voor hun leven: ze zouden trotser zijn, het leven zou makkelijker of moeitelozer worden of je zou meer jezelf kunnen zijn.

De kleinste groep ziet het minder positief in, ze verwacht dat het moeilijker wordt, in ieder geval op de korte termijn. Niet iedereen is misschien blij met de verandering, schatten sommige respondenten in. En je moet wennen aan zekerheden en patronen die wegvallen.

Van de 15% die denkt dat er niets zou veranderen in het dagelijks leven hoorde 86% bij degenen die sowieso al niet moediger wilden zijn of niet wisten of ze moediger zouden willen zijn.

## WAT ZOU HET VOOR JE DAGELIJKS LEVEN BETEKENEN ALS JE MOEDIGER ZOU ZIJN?

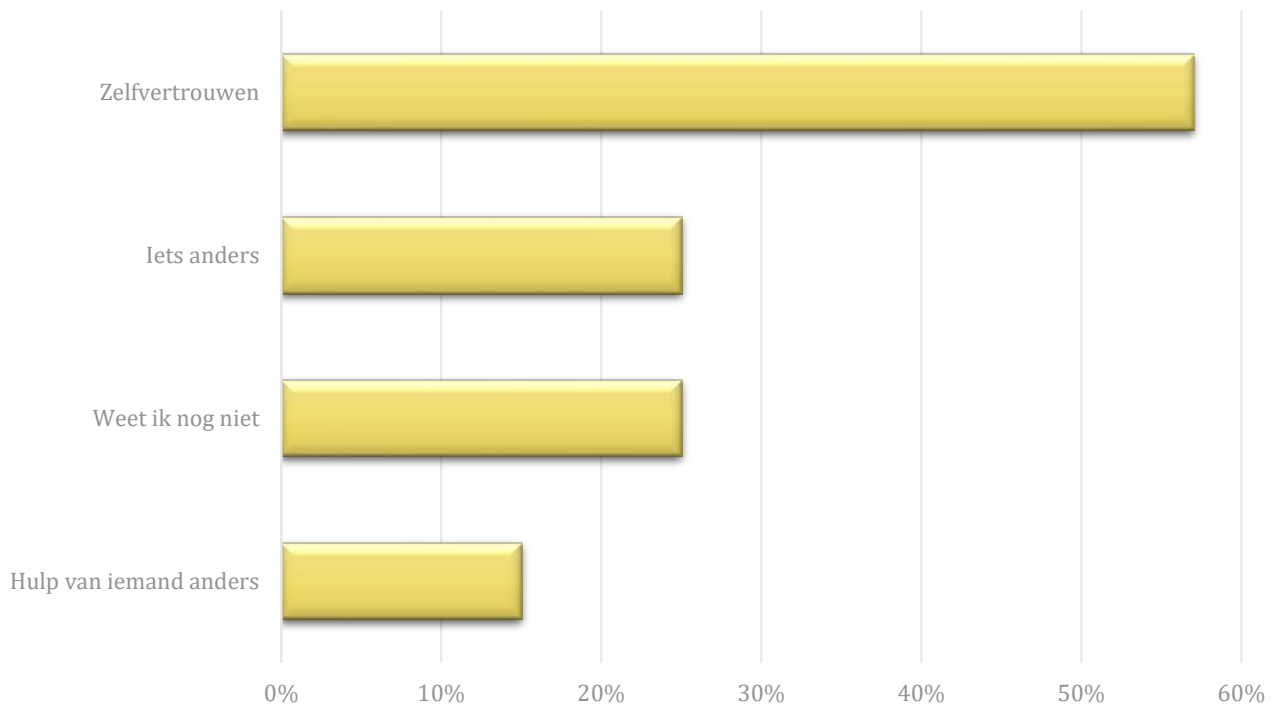


## Wat er nodig is

Zelfvertrouwen, zegt meer dan de helft. Met meer zelfvertrouwen lukt het beter om moediger te zijn. Andere dingen die genoemd worden, zijn:

- gewoon doen
- discipline
- zelfkennis
- stalen zenuwen
- doorzettingsvermogen
- bewust zijn van je angsten
- jezelf dagelijks herinneren aan moedig zijn
- vertrouwen
- onbevangenheid

## Wat heb je nodig om moediger te zijn?



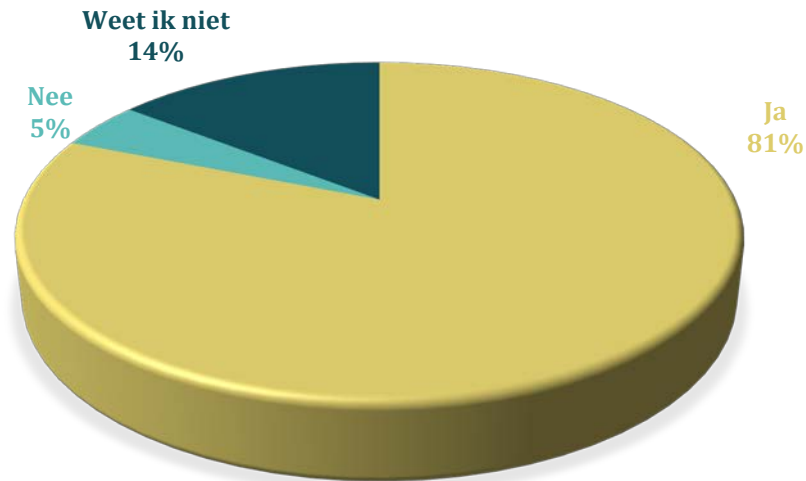




## Wat de mensheid nodig heeft

Meer moed is een must voor de hele mensheid, zegt 81% van iedereen de vragenlijst over moed heeft ingevuld.

## ZOU DE MENSHEID IN ZIJN GEHEEL MEER MOED KUNNEN GEBRUIKEN OP DIT MOMENT?



En waar die moed voor nodig is? Die is nodig, zodat we veranderingen door kunnen voeren die beter zijn voor de aarde en de mensheid in zijn geheel. Denk daarbij aan zekerheden loslaten, openstaan voor nieuwe dingen, aanpassen van onze levensstijl, de grote vragen van de aarde en de mens onder ogen zien en keuzes maken die de wereld beter maken. Eerlijkheid en de waarheid onder ogen durven zien zijn daarbij essentieel, volgens respondenten.

Respondenten zien ook de noodzaak van minder oordelen, meer naar elkaar luisteren, meer de verbinding met de ander aangaan en inlevingsvermogen. Ook opkomen voor anderen en elkaar helpen zijn belangrijk. En accepteren dat iedereen anders is.

Verder wordt het belangrijk gevonden dat we bij onszelf beginnen: authentieker zijn, in de spiegel durven kijken, je uitspreken over zaken die niet kloppen of die jij belangrijk vindt, niet bang zijn om anders te zijn of te doen.

Ik zie raakvlakken tussen wat respondenten vinden dat er collectief nodig is en wat individueel bij 'Wat zou je (anders) doen als je moediger was' gezegd werd door meer dan de helft die deze vraag beantwoordde. Denk aan grenzen stellen, zekerheden loslaten en grenzen verleggen, je uitspreken en jezelf accepteren.

