

De fundamenten van het Keuzekompas®

Het Keuzekompas® is een wetenschappelijk gefundeerde tool. Het vindt zijn grondslagen in diverse theorieën.

De eerste en belangrijkste is de **Zelf-Determinatie Theorie** van Edward Deci en Richard Ryan. De ZDT is een motivatietheorie die inzoomt op de vraag waar en hoe mensen optimale en maximale motivatie kunnen vinden om een taak op te nemen. In Vlaanderen werken Maarten Vansteenkiste en Bart Soenens, beiden verbonden aan de Universiteit Gent, deze theorie verder uit in hun boek *Vitamines voor groei. Ontwikkeling voeden vanuit de Zelf-Determinatie Theorie* (Leuven, Acco, 2015). Zij laten zien hoe het groeipotentieel van mensen geactiveerd wordt wanneer de drie fundamentele psychologische behoeftes van de mens (m.n. de behoefte aan meesterschap, verbinding en autonomie) vervuld zijn. Wie in zijn leven op dit vlak *vitamines* krijgt, gaat geboeider door het leven en heeft een grotere intrinsieke motivatie, wat een grondslag voor een gelukkiger leven blijkt te zijn. De intrinsieke motivatie wordt steviger naarmate we ons gedrag en onze doelen kunnen verankeren in de diepste laag van onze identiteit. Dat geheel van diep gewortelde waarden, interesses, voorkeuren, talenten, ... is ons innerlijk kompas. Het helder krijgen van dit kompas is dus levensbepalend.

Naast de ZDT is het Keuzekompas® geïnspireerd door de **Positieve Psychologie** (van o.a. Barbara Frederickson). Typisch voor deze stroming binnen de psychologie is dat zij niet focust op het diagnosticeren, beoordelen en remediëren van wat fout gaat. Wél richt zij zich op het onderzoeken en stimuleren van bronnen voor levenslang groeien en bloeien.

Een derde inspiratiebron voor het Keuzekompas® vormt de methode van het waarderend onderzoek of **Appreciative Inquiry**. A.I. is een veranderstrategie die ervan uitgaat dat positieve groei mogelijk is wanneer je efficiënte aandacht geeft aan wat wél werkt (in plaats van aan de moeilijkheden die er zijn). De strategie bestaat uit een aantal vaste bestanddelen, zoals het onderzoeken en ontdekken van de sterktes, het dromen over de mogelijkheden van deze sterktes, het exploreren van de voorwaarden om de droom te realiseren, om – tot slot – te landen in een concreet actieplan.

Een laatste grondslag van het Keuzekompas® is de benadering van het **Krachtgerichte coachen** van Fred Korthagen. Krachtgericht coachen legt – net als de voorgaande theorieën – de klemtoon op de kracht en de idealen die mensen bezitten. In deze coachingsaanpak wordt een concrete probleemsituatie aangepakt via reflectie op de idealen en kernkwaliteiten van de mens. Via verdere reflectie op datgene wat belemmerend werkt en het op het spoor komen van het kernpotentieel van de mens, wordt een nieuwe aanpak uitgewerkt en uitgetoet.