

Omkeringstheorie

Draai het eens om

Herken jij je in het beeld dat je soms dingen zo serieus neemt, bijvoorbeeld het schrijven van een scriptie, en dat er daardoor niets mee uit je handen komt? 🤔

In dat geval ben je te gericht op het bereiken van jouw doel en de resultaten op de lange termijn: “de scriptie moet goed zijn, want alleen dan kan ik afstuderen.”

Dat kun je oplossen door het toepassen van de [omkeringstheorie](#) van Michael J. Apter. Kort gezegd houdt dat in je alle serieusheid vervangt door een speelse motivatie. Hoe kan je plezier halen uit het schrijfproces of hoe kun je ervan leren? Het einddoel staat dan niet voorop, maar juist het proces in het hier en nu is dan belangrijk. Door de situatie om te keren komt er een lichtheid in jouw motieven, waardoor je uiteindelijk makkelijker naar het einddoel toegaat: een voltooide scriptie en daarmee afstuderen!

Michael J. Apter – [Reversal Theory. The dynamics of Motivation, Emotion and Personality.](#)