# Scan onderstaande QR-code om een filmpje te bekijken over het schrijven van de geleide samenvatting.

# Maak daarna de onderstaande opdracht.

# Preview of generated qr-code

## Tekst 2

**De kunst van het opgeven**

1. Opgeven, ergens mee stoppen,

heeft een slechte naam. Onze doelen bepalen tenslotte wie we zijn en waar we heen gaan, vinden de meeste

5 mensen. Maar de moed hebben om

doelen op te geven die buiten je bereik liggen, is net zo belangrijk als het

nastreven van de dingen die je graag wilt bereiken, zo zeggen steeds meer

10 wetenschappers.

1. “Mensen die doorgaan, doorzetters, zijn in onze maatschappij de helden”, zegt psycholoog Sander Koole, onder- zoeker aan de Vrije Universiteit

15 Amsterdam. “Maar net zo belangrijk –

zo niet belangrijker –s hi et om toe te geven dat iets niet voor jou is weg- gelegd. Daardoor voorkom je dat je energie verspilt aan onmogelijke

20 projecten.”

1. Psycholoog Carsten Wrosch stelt zelfs dat koppigheid slecht kan zijn

voor je gezondheid. Zo ontdekte hij dat mensen die het lastig vinden om een

25 moeilijk bereikbaar doel op te geven, een hoger niveau van een bepaald

eiwit in hun bloed hadden. Een ver- hoogde aanwezigheid van dat type eiwit kan wijzen op diabetes, hart-

30 kwalen en vroegtijdige ouderdom. Ook ander onderzoek laat zien dat mensen er wel bij varen als ze hun doelen

kunnen loslaten.

1. Het slechte nieuws is echter: los-

35 laten is ontzettend lastig. “Een doel opgeven dat belangrijk voor je is,

betekent een belangrijk deel van jezelf opgeven. Dat doe je niet zomaar”,

schrijft onderzoeker Charles Carver in

40 een van zijn publicaties. En ook Koole weet uit eigen ervaring dat loslaten

'niet niks' is: “Ik merkte het zelf toen ik vader werd. Ik moest mijn ambities wat

betreft mijn carrière bijstellen. Ik dacht:

45 dat kan ik wel, ik neem met minder genoegen, maar het bleek toch een stuk lastiger dan ik vooraf dacht.”

1. Volgens Koole kom je in een

bepaalde stemming als je je op een

50 doel richt. “Je wordt optimistisch en

daardoor een beetje onrealistisch over de kans dat je je doel gaat behalen.”

Er is nog iets wat opgeven lastig maakt. Hoe meer je in een bepaald

55 doel hebt geïnvesteerd, hoe meer je het gevoel hebt dat je ermee moet

doorgaan, ook al zie je het allang niet meer zitten. En ook het feit dat we de neiging hebben om taken die we niet

60 afmaken beter te onthouden dan

dingen die we wel voltooien, maakt het stoppen moeilijk.

1. Maar hoe weet je of het tijd is om het bijltje erbij neer te gooien? Te

65 vroeg opgeven is ook niet slim, want dan bereik je niets. Het gaat natuurlijk

om de twijfelgevallen. Een vraag die je jezelf volgens Koole in de eerste

plaats moet stellen, is of de droom die

70 je najaagt wel bij je past. “Een doel moet niet alleen realistisch zijn, het moet ook iets zijn wat je écht zelf wilt

en niet iets wat van buiten is opgelegd. Een voorbeeld is dat van iemand die

75 zijn vervolgstudie vooral laat afhangen van wat zijn ouders willen. Uiteindelijk zal hij er ongelukkig en gestrest van worden en kan hij er beter mee

stoppen.”

80 **(7)** Je moet er verder ook moeite voor doen om te accepteren dat je de

energie die je al in een bepaald doel gestopt hebt, nooit meer terugkrijgt. Dat is lastig, maar in sommige

85 gevallen echt nodig. Je kunt alleen

voorkomen dat er nog meer vergeefse

90

95

100

105

energie in het project verdwijnt. Denk niet terug aan eerdere investeringen

en maak opnieuw de keuze. Belangrijk is volgens Koole tenslotte dat je een

bepaalde rust hebt op het moment dat je beslist of je doorgaat of afhaakt. “Bij mensen die langdurig gestrest zijn,

werkt de intuïtie minder goed. Laat je niet meeslepen door het moment,

beslis niet als er net iets naars is gebeurd of als het juist heel goed gaat.”

**(8)** Volgens Carver kun je op twee manieren te werk gaan om een nieuw doel te vinden. De eerste is om een minder ambitieus doel te kiezen, door dus als het ware een stapje terug te doen. Het voordeel hiervan is, dat je wel bezig blijft met het domein dat

110

115

120

belangrijk voor je is, zeggen de

onderzoekers. Als je bijvoorbeeld

beseft dat je niet de beste atleet van de wereld zult worden, kun je

ambiëren om de beste van Nederland te worden.

1. Maar soms is ook dat niet haalbaar en ben je genoodzaakt je droom

helemaal te vergeten. Belangrijk is dan volgens hem dat je je ervan bewust

wordt wat je eigenlijk wilt. De volgende stap kan zijn: bedenken hoe je die

behoefte op een andere concrete manier kunt vervullen. Iemand die

beseft dat er meerdere paden bestaan om zijn eindbestemming te bereiken, zal beter voorbereid zijn om op een

ander pad over te stappen als dat nodig is.

11p **11 Samenvattingsopdracht**

Vat de tekst *De kunst van het opgeven* samen in maximaal 160 woorden. Besteed in je samenvatting aandacht aan de volgende punten:

* 1. de algemene opvatting over opgeven;
	2. de opvatting van wetenschappers over opgeven;
	3. twee voordelen van het opgeven;
	4. vier mogelijke problemen bij het opgeven volgens Carver en Koole;
	5. drie elementen die belangrijk zijn om het stoppen verstandig aan te pakken;
	6. op welke twee manieren je een nieuw doel kunt vinden.

*Maak er een goedlopend geheel van. Gebruik geen telegramstijl. Noem niet onnodig voorbeelden.Tel het aantal woorden en zet dat aantal onder je*

*samenvatting. Zet de titel erboven*