

WIE BEN JE, WAT WIL JE EN MET WIE?

MARRIT VAN EXEL

Wie ben je, wat wil je en met wie?

DOWN TO EARTH GUIDE
NAAR EEN VRIJERE VERSIE
VAN JEZELF

VANDUUREN
MANAGEMENT

Meer lezen?

Ben je geïnspireerd door dit boek en wil je meer weten over de boeken van Van Duuren Management? Kijk dan op onze website: www.vanduurenmanagement.nl, meld je aan voor onze nieuwsbrief en ontvang regelmatig informatie over de nieuwste boeken, kortingsacties, events en boekpresentaties.

Volg ons ook op:

ISBN: 978 94 93480 00 1

NUR: 770

Thema: vs

Trefwoord: zingeving, persoonlijke groei

Vormgeving en illustratie omslag: Suzan van Lieshout, VLVI, Nijmegen

Vormgeving binnenwerk: Andre Klijsen, VILLA Y, Henxel

Redactie : Carlie van Tongeren, Deventer

Foto auteur omslag: Prisca Visser

Drukwerk: Balmedia, Schiedam

1e druk, januari 2026

© 2026 Van Duuren Management

Niets uit dit boek mag worden overgenomen zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Wil je iets overnemen, neem dan contact op met de uitgeverij: info@vanduurenmanagement.nl.

Ondanks alle zorg die we aan dit boek besteed hebben, kan noch de auteur, noch de redactie, noch de uitgever enige aansprakelijkheid aanvaarden voor de schade die het gevolg is van eventuele fouten in deze uitgave.

Geen enkel deel uit dit boek mag worden gebruikt voor het trainen van AI.

Inhoudsopgave

Wat lezers vinden	8
Voorwoord	9
Persoonlijk voorwoord	10
Inleiding	13

DEEL 1

Jouw start naar een vrijer leven	18
----------------------------------	----

1 De ingrediënten voor voldoening	19
2 Hoe kijk jij naar de wereld?	30
3 Technieken voor elke dag	40
4 Integratie – Jouw startpunt	49

INDIVIDU

DEEL 2

Wie je bent en wat je wilt	53
----------------------------	----

5 Ontdek wie jij bent	54
6 Waar liggen je echte behoeften?	64
7 Wat is voor jou belangrijk?	71
8 Wat brengt jou in beweging?	80
9 Ontdek je innerlijke blokkades	88
10 Integratie – Individu	99

VAARDIGHEDEN

DEEL 3

Je toolkit voor verandering	103
11 Jouw mindset bepaalt jouw succes	104
12 Mentaal in balans blijven	112
13 Omgaan met emoties	122
14 Je lichaam in balans houden	132
15 Wat je zegt, maakt verschil	145
16 Bescherm je grondrechten en spreek je uit	151
17 Integratie – Vaardigheden	159

OMGEVING

DEEL 4

Met wie jij tot bloei komt	163
18 Je omgeving maakt wie je bent	164
19 Past je omgeving nog?	171
20 Maak ruimte voor groei	179
21 Integratie – Omgeving	187

DEEL 5

Jouw nieuwe richting	191
Tot slot – Jij hebt gekozen	201
Dankwoord	203
Literatuurlijst	205

*'Begin what you want to do now.
We have only this moment,
sparkling like a star in our hand
and melting like a snowflake.'*

— MARIE BEYNON RAY

Wat lezers vinden

‘Wat ik waardeer in dit boek is de zorgvuldige balans tussen diepgang en praktische toepasbaarheid. Marrit weet complexe thema’s als identiteit, overtuigingen en zingeving helder te maken voor de lezer. Haar schrijfstijl is warm, nuchter en tegelijk professioneel. Precies wat persoonlijke groei toegankelijk maakt. Dit boek is niet alleen prettig om te lezen, het is ook een waardevol hulpmiddel voor coaches en trainers die met persoonlijke ontwikkeling werken.’

– WESLEY DE BREE | TRAINER, COACH EN SUPERVISOR

‘Een geweldig, toegankelijk geschreven boek waarin je op een praktische manier een weg bewandelt naar je eigen ik. Door voelen en kwetsbaarheid te omarmen ontstaat ruimte voor groei, verbinding en vooral: vrijheid. Het IVO-model is een handige kapstok die ook in mijn werk zeer waardevol is.’

– WENDY DE JONG | JEUGDZORGWERKER | AMBULANT HULPVERLENER
IN GEZINNEN

‘Met haar derde boek laat Marrit opnieuw zien hoe goed zij mensen weet te raken. Op een toegankelijke en praktische manier nodigt ze de lezer uit om stil te staan bij wat echt belangrijk is: jezelf serieus nemen en kiezen voor een leven dat bij jou past, niet bij wat anderen van je verwachten. De oefeningen helpen om stap voor stap dichterbij jezelf te komen. Een waardevol boek dat inspireert om authentiek en met vertrouwen in het leven te staan.’

– SYLVIA DE BRUIN | MANAGER HR

‘Makkelijk leesbaar boek met veel herkenbare situaties. Mooie uitleg over hoe en waar je vaak vastzit in een bepaald patroon en hoe je dat op een eenvoudige manier kan doorbreken. Een prachtig zelfhulpboek waarbij je ook daadwerkelijk jezelf kunt helpen.’

– WILLY ROOZENDAAL HENSELMANS | ZELFSTANDIG ONDERNEMER

Voorwoord

In een tijd waarin we steeds meer moeten presteren, beter en sneller moeten zijn dan de ander, en altijd maar ‘aan’ staan, raken we onderweg vaak kwijt wat werkelijk telt: leven in verbinding met wie we zijn en wat ons diepe betekenis geeft. In mijn werk als gedragspsycholoog zie ik dagelijks hoe mensen zichzelf voorbijlopen – niet omdat ze niet weten *wat* ze willen, maar omdat ze vergeten zijn te luisteren naar *wie* ze zijn. Voldoening ontstaat niet door harder te rennen of hogere doelen te stellen, maar door bewust stil te staan en te kiezen voor een leven dat klopt van binnenuit.

Dit boek nodigt je uit om met open blik naar jezelf te kijken en eerlijk te onderzoeken wat jou drijft, tegenhoudt en voedt. Het confronteert je met de overtuigingen en patronen die je ongemerkt sturen, en geeft je tegelijkertijd praktische handvatten om daar verandering in te brengen. Dit boek staat niet alleen vol met snelle oplossingen en quick-fixes, het kiest waar nodig ook voor dieper werk – voor inzicht, reflectie en stap voor stap bouwen aan een leven dat beter bij jou past.

Verandering vraagt moed. Het vraagt dat je eerlijk bent over wat niet meer werkt, dat je grenzen durft te stellen en dat je verantwoordelijkheid neemt voor je eigen koers. Maar het resultaat is de moeite waard: een leven waarin je keuzes maakt die betekenisvol zijn, relaties onderhoudt die echt voeden en elke dag een stap dichterbij jezelf komt.

Laat dit boek jouw gids zijn. Voor een leven met meer richting, voldoening en innerlijke rust. Die reis begint niet morgen of wanneer ‘het uitkomt’ – die reis begint nu, met de keuze om *ja* te zeggen tegen jezelf.

Met warme groet, Vincent



Dr. Vincent A.M. van der Burg

Gedragspsycholoog | Specialist gedragsverandering
en communicatie | Auteur & spreker

Persoonlijk voorwoord

Na het overlijden van mijn man dacht ik dat rouw iets tijdelijks was. Wat zaken regelen, een paar maanden flink verdrietig zijn en dan vooral met een positieve mindset naar de toekomst kijken. Ik dacht dat ik met wat doorzettingsvermogen snel weer zin en voldoening kon ervaren in mijn leven. Ik had er niet verder naast kunnen zitten.

Na een aantal maanden werkte ik weer fulltime, mijn kinderen gingen ook verder met hun leven, hardlopen werd mijn nieuwe hobby en ik knapte het huis op. Alles leek weer zijn gangetje te gaan. Zelfs al had ik besloten dat ik te jong was om vanaf nu voor altijd te blijven rouwen en dat de rest van mijn leven echt nog wel de moeite waard zou zijn... vanbinnen voelde ik me leeg. Alsof ik op de automatische piloot leefde. Alsof alles wat ik deed 'bezigheidstherapie' was. De glans was eraf. Ik deed dingen waarvan ik wist dat ik ze leuk vond, maar de echte voldoening bleef uit.

Weer een aantal maanden later wandelde ik bij het Zeumerse Gat in Voorthuizen. Het was een gewone dag. En ineens voelde het alsof er een immens zwart gat naast me was, dat voor altijd bij me zou blijven. Waar ik ook zou gaan en staan. Wat was dat een deprimerend vooruitzicht. Ik besepte dat proberen dit gat op te vullen niet zou werken. Werk, drukte of afleiding zou alleen maar surrogaat zijn. Dat gat zou er toch blijven. Ik realiseerde me dat ik dus niet moest proberen dat gat op te vullen of af te dekken, maar dat ik mijn leven eromheen de moeite waard moest maken.

Een paar jaar later overleed mijn dochter. Dat was opnieuw een enorme klap. Ik voelde boosheid, onmacht en een intens gevoel van onrechtvaardigheid. *De portie ellende in het leven is wel heel ongelijk en oneerlijk verdeeld.* Toch koos ik er opnieuw voor dat ik alles uit de rest van mijn leven zou halen. Niet alleen voor mezelf, maar ook voor degenen die dat nu niet meer konden.

Het verlies van een dierbare is heftig en intens. Maar je hoeft niet perse een dierbare te verliezen om op zo'n dieptepunt te komen. Soms is er ook gewoon die stille onvrede. De vragen: *Is dit het nou? Is er niet iets meer? Kan het ook anders?* Het hoeft geen groot drama te zijn, maar het wringt en schuurt ondertussen wel. Alsof je leeft op verantwoordelijkheden en verplichtingen, in plaats van op levensplezier en voldoening.

Het is niet altijd genoeg om alles op het oog op orde te hebben. Jouw leven moet vanbinnen ook voor jou kloppen. Dat je voelt dat wat je doet ertoe doet. Dat je keuzes maakt die passen bij wie jij bent en wat jij nodig hebt. En met wie je dat doet. Waar jij energie en plezier uithaalt. Zodat jij 's avonds met een voldaan gevoel over jezelf, je dag en je leven in bed stapt.

Daar gaat dit boek over. Over jezelf serieus nemen, herijken en opnieuw kiezen. Over leven op een manier die echt bij je past. Dit boek is het resultaat van mijn zoektocht naar leven met voldoening. Misschien is het ook het begin voor dat van jou.

Warme groet,
Marrit van Exel

Inleiding

We leven in een wereld die nooit pauzeert. Met overvolle agenda's, veel verwachtingen en een constante druk om mee te blijven draaien. Je holt maar door in dat hamsterwiel. Probeert alle ballen in de lucht te houden. En voor je het weet ben je het contact met jezelf kwijt. Je weet nog wel wat je moet doen, maar niet meer wat je echt wilt doen. Of wat je eigenlijk voelt. Wat je voldoening geeft. Misschien herken je dat stemmetje dat steeds vaker fluistert: *Gaat dit de rest van mijn leven zo door? Kan dat echt niet anders? Is er niet meer dan dit?* Steeds meer mensen vragen zich af of het leven dat ze leiden eigenlijk wel is wat ze willen. Die vraag is de uitkomst van een groeiend gevoel van innerlijke onrust, twijfel of zelfs leegte.

Je bent hierin zeker niet de enige. Er wordt volop onderzoek gedaan naar mentale gezondheid. Veel factoren hebben daar invloed op. Zingeving is daar een belangrijke van. Volgens het Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS, 2022) zoekt 73 procent van de Nederlanders naar meer gevoel van zingeving. Ze willen graag meer bijdragen aan de samenleving, dat geldt vooral voor jongvolwassenen en mensen met en zonder werk. Het Trimbos Instituut (2019) geeft aan dat het ervaren van een zinvol doel een buffer is tegen stress en depressie. De onderzoekers adviseren dan ook om te investeren in betekenisvolle projecten in plaats van in oppervlakkige geluuksmomenten. Dit wordt bevestigd in een onderzoek van Harvard (2023). Daaruit bleek dat jongeren die geen zingeving ervaren twee keer meer kans hebben op burnout en depressie. Wanneer persoonlijke ontwikkeling en sociale verbondenheid onder druk staan, verdwijnt het gevoel van zingeving en daarmee voldoening in het leven.

Mijn eigen zoektocht naar meer voldoening in het leven, waarover je in het voorwoord hebt kunnen lezen, leerde me dat het vaak niet genoeg is om 'maar gewoon door te gaan'. Dat helpt maar ten dele. Mijn ontdekkingstocht begon met workshops en trainingen op het gebied van persoonlijke ontwikkeling, zoals Neuro Linguïstisch Programmeren (NLP) en familieopstellingen. Deze en andere trainingen gaven mij inzichten die ik in dit boek graag met jou deel. Ik weet hoe het is om vast te zitten

en óók hoe je daarvan los kunt komen. Het gaat erom dat je ontdekt wat voor jou werkt. En dat je de moed hebt om die koers te gaan varen.

Er is geen beter moment dan nu. Je kunt natuurlijk wachten tot ‘het beter uitkomt’ of ‘het rustiger wordt’. Maar voor je het weet is er weer een jaar voorbij en maak je keer op keer hetzelfde goede voornemen. Of je denkt aan het einde van je leven: *had ik maar...*

Top 5 spijt van de stervenden

Als ik het leven over mocht doen is de Nederlandse titel van het boek van palliatieve verpleegkundige Bronnie Ware. Zij leerde van de stervenden die zij begeleidde de vijf meest voorkomende spijtbetuigingen, ook wel levenslessen voor ons. Ze hebben alle vijf te maken met keuzes die mensen niet durfden te maken toen het nog kon:

- Ik wou dat ik de moed had gehad om trouw te zijn aan mezelf, in plaats van te leven naar wat anderen van mij verwachtten.
- Ik wou dat ik niet zo hard had gewerkt.
- Ik wou dat ik mijn gevoelens meer had geuit.
- Ik wou dat ik beter contact had gehouden met mijn vrienden.
- Ik wou dat ik mezelf had toegestaan gelukkiger te zijn.

Wacht daarom niet op een beter en passend moment. Want misschien komt dat nooit. Begin nu.

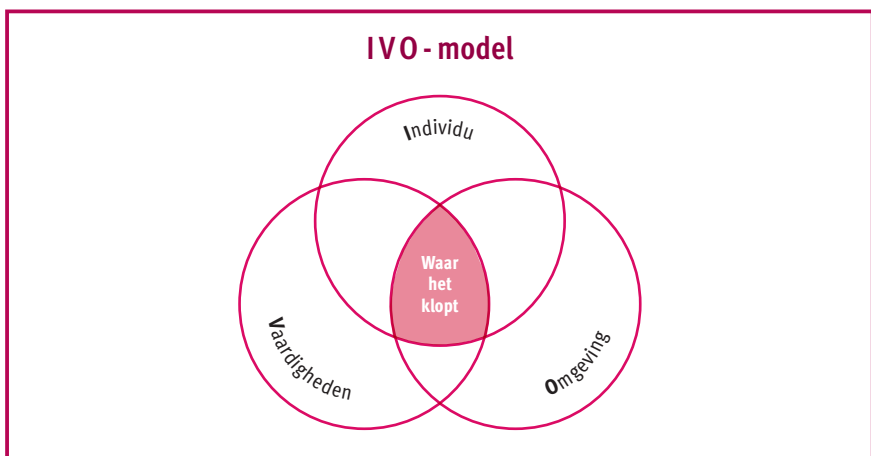
Dit boek *Wie ben je, wat wil je en met wie?* is geschreven voor iedereen die voelt dat het anders kan en mag. Voor iedereen die verlangt naar meer rust, richting, voldoening en betekenis. Voor mensen die niet radicaal het roer willen omgooien, maar wel een bewuster en rijker gevuld leven willen leiden. Dit boek biedt geen snelle en grote oplossingen. Maar wel praktische tips voor kleine wijzigingen in je dagelijks leven. Geen trucjes voor de korte termijn, maar principes die echt werken op de lange termijn. Mits je bereid bent om eerlijk naar jezelf te kijken en zelf in beweging komt.

Opbouw rondom het IVO-model

Dit boek bestaat uit verschillende delen, opgebouwd rondom het door mij ontwikkelde IVO-model met de cirkels Individu, Vaardigheden en Omgeving. Als psycholoog, trainer en coach met een brede belangstelling kwam ik rond 2019 tot dit model en dat heb ik vervolgens steeds verder uitgebouwd, zodat het op vrijwel elke situatie toepasbaar is. Dit model helpt je te begrijpen waar jouw spanning of onvrede vandaan komt en aan welke knoppen je kunt gaan draaien. Je zult merken dat deze drie cirkels raakvlakken hebben. Dat ze overlappen, op elkaar ingrijpen en niet zonder elkaar kunnen. Want als mens heb je tegelijkertijd te maken met alle drie deze cirkels.

Als je bijvoorbeeld voortaan meer tijd voor jezelf wilt en minder afspraken in je agenda, dan hangt het van je waarden en overtuigingen af of dat ook van jezelf mag. Of het overeenkomt met de rollen die je hebt te vervullen. Maar ook of je de vaardigheid hebt om bijvoorbeeld nee te zeggen en tegen wie dan? Is je omgeving hierin wel of niet ondersteunend? Voor dit alles heb je onder andere zelfbewustzijn, emotieregulatie, sociale relaties, een positieve mindset en vaardigheden nodig.

Binnen die drie cirkels krijg je in dit boek verschillende theorieën, modellen en technieken aangereikt. Dit zijn belangrijke tools die jou helpen om de gewenste richting en verandering mogelijk te maken. In de rest van het boek zal er vaak naar terugverwezen worden.



Individu – Wie jij bent en wat jij wilt

We starten bij jou. Wie ben jij? Welke denk- en gedragspatronen hebben jouw voorkeur? Wat zijn jouw behoeften en waarden? Ontdek wat voor jou betekenisvolle doelen zijn. Maar ook: wat belemmert je? Welke overtuigingen spelen hierbij een rol? Je ontdekt hoe je beperkende gedachten kunt omzetten in versterkende.

Vaardigheden – Je toolkit voor verandering

Als je weet wat je wilt, heb je vaardigheden nodig om daar te komen. In dit deel leer je praktische vaardigheden die je altijd en overal zullen helpen. Je leert de basis van mindset. Verduren, accepteren en loslaten. Je leert hoe je mentaal en fysiek in balans blijft. Herken de signalen die je zenuwstelsel afgeeft. Er is aandacht voor emoties. Bij keuzes maken horen ook communiceren en grenzen aangeven. Je gaat nieuwe gewoontes opbouwen die bij je passen. Met kleine stapjes creëer je al effect.

Omgeving – Met wie jij tot bloei komt

Je leeft niet alleen op de wereld. Daarom kijken we ook naar de invloed van je omgeving. Je gaat onderzoeken welke omgevingen steunend of stimulerend zijn. Waar kan en wil je tot bloei komen? Maak keuzes voor waar en met wie je wilt zijn. Keuzes die meer in lijn zijn met wie jij bent en wat jij belangrijk vindt.

Jouw nieuwe richting

In dit laatste hoofdstuk worden alle leermomenten en inzichten samengevoegd en kom je tot jouw persoonlijke nieuwe richting om je doelen te bereiken.

Ieder deel en ieder hoofdstuk bevatten inzichten, voorbeelden, reflectievragen en oefeningen. Je kunt het boek van begin tot eind lezen of beginnen bij het onderdeel waar jij nu het eerst mee aan de slag wilt gaan. Ieder deel eindigt met een integratie van de inzichten die je hebt opgedaan. Deze antwoorden neem je mee naar het afsluitende hoofdstuk *Jouw nieuwe richting*.

Tot slot

Dit boek is bedoeld als gids voor meer bewustwording in je persoonlijke ontwikkeling. Voel je vrij om uit dit boek te halen wat op dit moment helpend is voor jou en laat liggen wat (nog) niet past. Overleg met je eventuele behandelaar of het lezen van dit boek ondersteunend is bij jouw proces. Jij hebt jouw eigen proces, in je eigen tempo en met je eigen behoeften. Jij draagt zelf de verantwoordelijkheid voor jouw persoonlijke proces.

Verandering vraagt moed. Soms ga je twijfelen, bots je op weerstand of krijg je opmerkingen uit je omgeving. Dat hoort erbij. Geef jezelf toestemming om het even niet te weten. Dat je mag uitproberen, ontdekken en experimenteren. Je hoeft het ook niet in één keer goed te doen. De weg naar meer voldoening in je leven begint bij het zetten van de eerste stap in jouw ontdekkingsreis.

Ik wens je een mooie ontdekkingstocht toe naar een vrijere versie van jezelf en een leven met meer voldoening.

DEEL 1 Jouw start naar een vrijer leven

'Don't ask what the world needs. Ask what makes you come alive, and go do it. Because what the world needs is people who have come alive.'

— HOWARD THURMAN

Hier sta je dan, aan de start van jouw nieuwe richting. Je leeft je leven en je doet wat je moet doen. Maar het schuurt. Er mist wat, er speelt iets of je wilt het anders. Je vraagt je af of het allemaal wel de moeite waard is. Of het wel zin heeft wat je doet. Je wilt niet 's avonds in je bed stappen met vragen als: *Is dit het nou? Ik heb eigenlijk geen reden tot klagen, maar mag het tóch anders?* Wat je nodig hebt is ontdekken wat jouw leven weer tot bloei brengt. Wat voor jou de ingrediënten zijn voor een leven met meer voldoening.

In dit eerste deel ontdek je waar je nu staat. Je duikt eerst in de basis-ingrediënten voor een leven met voldoening. Daarna lees je waarom ja zeggen tegen jezelf en je leven zo belangrijk is. Want wanneer jij jezelf accepteert zoals je bent, ga je vanuit innerlijke kracht stappen zetten. Ga je openstaan voor nieuwe inzichten en ideeën. Zoals leren hoe je brein werkt en gedragspatronen ontstaan. Als je dat begrijpt, dan ben je veel gemotiveerder om de benodigde ingrediënten toe te passen in je leven. Je gaat je vaste patronen doorbreken en er iets anders voor in de plaats zetten. Stapje voor stapje. Gerichte keuzes en kleine acties maken al veel verschil in je leven. Om nu wel blijvend resultaat te boeken. Daarvoor krijg je nu al vier technieken aangereikt voor elke dag. Je eindigt dit deel met een korte startmeting: waar sta je nu? Bij welk aspect van je leven wil jij verandering(en) doorvoeren? Zodat jij 's ochtends weer met zin in de dag opstaat. Door alle inzichten kijk je voortaan anders naar jezelf en je leven. En weet je aan welke knoppen jij kunt gaan draaien.

1 De ingrediënten voor voldoening

'Life has no meaning a priori. It is up to you to give it a meaning, and value is nothing else but the meaning that you choose.'

– JEAN-PAUL SARTRE

Veel mensen willen gewoon gelukkig zijn. Maar een gelukkig leven betekent niet automatisch een leven met voldoening. Voldoening gaat verder dan geluk. Het blijkt dat een zorgeloos leven en alles hebben wat je je maar kunt wensen, toch nog leeg kan aanvoelen.

Voldoening is ook verbonden met je waarden en wat jij belangrijk vindt. Dat je leeft in lijn met wie je bent. Dan kom je in beweging en blijf je in beweging. Het is een enorme bron van energie die je de drive geeft om door te gaan en vol te houden. Ook als je leven op bepaalde momenten zwaar is en van alles tegen lijkt te zitten. Zodat je later met tevredenheid kunt terugkijken op wat je hebt gedaan: *het was allemaal de moeite waard*.

In dit hoofdstuk leer je uit welke basisingrediënten voldoening bestaat. Deze ingrediënten kun je meteen in je leven gaan toepassen. Je ontdekt ook dat voldoening persoonlijk is. Echt onvoorwaardelijk ja zeggen tegen jezelf en je leven is hierbij essentieel. Je start dan namelijk al met meer voldoening. Het is zoveel fijner om van hieruit je leven verder vorm te geven op een manier die bij jou past. Niet vanuit onvrede met jezelf. Niet omdat je niet goed genoeg zou zijn. Maar omdat je meer uit jezelf en je leven wilt halen.

Wetenschappers aan het woord

Mensen worstelen al sinds mensenheugenis met moeilijke en filosofische vraagstukken, zoals betekenis, zingeving en voldoening. Termen die naast en door elkaar heen worden gebruikt. Deze filosofische discussie zal ik je hier besparen. Wel wil ik een viertal mensen aanhalen die praktische aanknopingspunten bieden om antwoord te vinden op de vraag wat jou voldoening geeft in je leven.

Emily Esfahani Smith

Lange tijd was de gedachte dat het ervaren van geluk automatisch zorgt voor voldoening. Veel onderzoekers hebben zich dan ook gericht op het vraagstuk hoe je meer geluk kunt ervaren in je leven. Psycholoog en onderzoeker Emily Esfahani Smith beschrijft in haar boek *De kracht van betekenis* diverse studies naar geluk en zingeving. Het blijkt dat mensen zich juist ongelukkiger voelen naarmate ze meer geluk naja-gen. Een makkelijk en welvarend leven of afwezigheid van tegenslag is helemaal geen garantie op meer voldoening in je leven. Het leidt eerder tot gevoelens van leegte en zinloosheid. Want je hoeft ergens weinig tot geen moeite voor te doen en dat geeft juist geen goed gevoel van vol-doening. Terwijl: als je jezelf kortstondige geluismomenten ontzegt – bijvoorbeeld studeren in plaats van voornamelijk uitslapen en feesten – leidt dat op langere termijn juist tot meer voldoening.

Viktor Frankl en Edit Eger

Het kan nog sterker. Zelfs onder erbarmelijke omstandigheden kun je toch nog een vorm van zingeving en voldoening ervaren. Psychiater Viktor Frankl en psycholoog Edit Eger overleefden beiden de holocaust en schrijven daarover in hun boeken.

Frankl vertelt in *De zin van het bestaan* dat mensen niet op zoek zijn naar geluk, maar naar een reden om te bestaan. Zingeving is niet iets wat je vindt, aldus Frankl, maar iets wat je ook in moeilijke omstandig-heden creëert. Het ligt niet aan wat je overkomt, maar aan hoe je ermee omgaat. Mensen vinden betekenis via betekenisvol werk, iemand lief-hebben en het lijden op een waardige manier dragen.

Eger zegt in haar boeken *De Keuze* en *Het Geschenk* dat we altijd een keuze hebben. Zelfs in het diepste lijden kun je kiezen: *Hoe denk ik? Wat voel ik? Wat doe ik?* Voor Eger ontstaat zingeving niet uit wat je over-komt, maar uit wat je ermee doet. Daarvoor heb je vrijheid nodig. Niet de vrijheid die je van buitenaf krijgt of dat je alles mag kiezen. Maar vanuit een innerlijke vrijheid en dat is jouw manier van kijken. Ze moe-digt aan om wrok en slachtofferschap los te laten en bewust te kiezen voor groei, liefde en een leven in het nu.