

# Grote vragen over geluk.

*There's an app for that.*

Esther Keymolen

twitter:estherkey

web: [www.estherkeymolen.nl](http://www.estherkeymolen.nl)



**GROTE VRAGEN**

**WAT IS GELUK?**

- emotioneel geluk
- moreel geluk
- oordelend geluk

**WANNEER BEN JIJ  
GELUKKIG?**

# Geluk is contextgevoelig

- Onze ervaring van geluk kan niet los gezien worden van onze ervaringsachtergrond
- Geluk is veranderlijk
- Technologie maakt onderdeel uit van onze ervaringsachtergrond

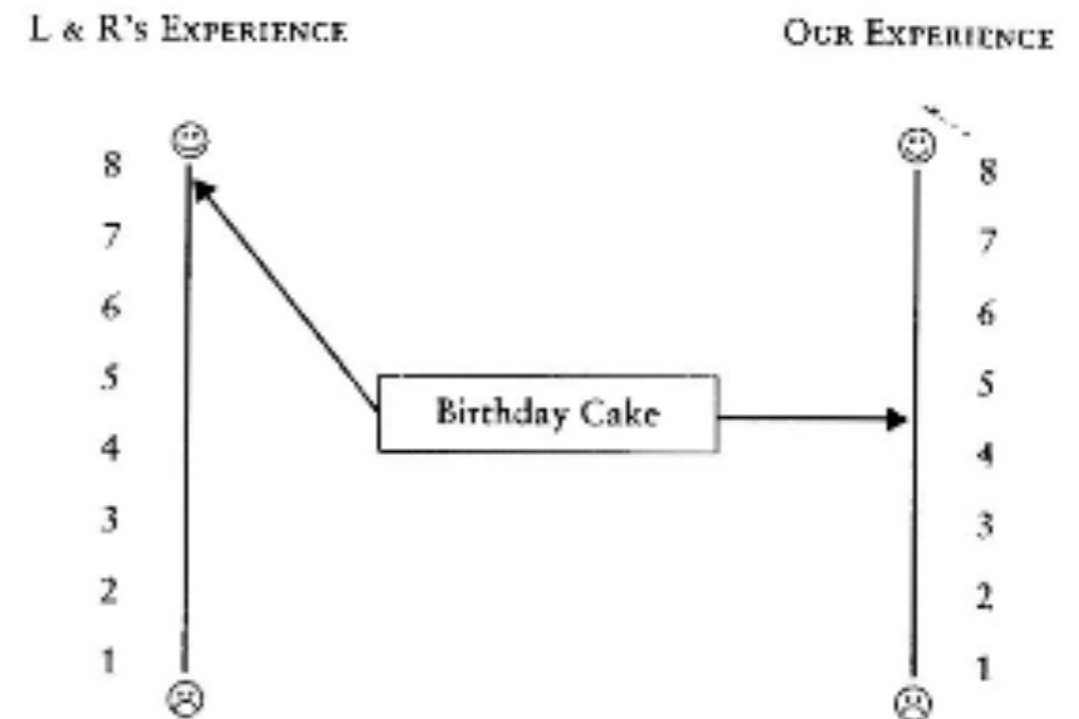


Fig. 7. The *experience-stretching hypothesis* suggests that when given a birthday cake, Lori and Reba talk about their feelings the same way you do but feel something different.

**WAAROM VINDEN WE  
GELUK ZO BELANGRIJK?**

- omdat we weten dat de situatie waarin we zitten ook anders had kan zijn. > contingentie
- de mens is het enige dier dat “nadenkt over de toekomst”.
- de mens kan de wereld *waarnemen* zoals die is, *herinneren* zoals die was en *voorstellen* zoals die zou kunnen zijn.



**EN DIEREN DAN?**

# Helmuth Plessner

- centrische en excentrische positionaliteit
- afstand is constitutief voor het mens-zijn
- dubbele positie van de mens



**WAT MAAKT ONS  
GELUKKIG?**

**moeilijk te zeggen...**

# Mensen kunnen dan wel voorspellen, ze zijn er niet goed in...

- Onbewust vullen we de gaten in ons geheugen.
- realisme versus idealisme
- Weinig kritisch: wat het voorstellingsvermogen ons aanreikt aanvaarden we alsof het een accurate weergave van de feiten betreft.
- We kunnen moeilijk nadenken over afwezigheid.
- De nabije toekomst wordt gedetailleerd voorgesteld, de verre toekomst abstract. Toch worden beide als even realistisch beoordeeld.
- presentisme: de toekomst lijkt verdacht veel op het heden.

# Afstand vervat in 3 antropologische wetten

- bemiddelde onmiddellijkheid
- natuurlijke kunstmatigheid
- utopische standplaats

**MAAKT TECHNOLOGIE  
ONS ONGELUKKIG?**

# VERKEERDE VRAAG!

- gaat uit van twee zaken die tegenover elkaar staan: mens versus technologie
- de cruciale vraag is hoe technologie en mens elkaar wederzijds beïnvloeden en vormen



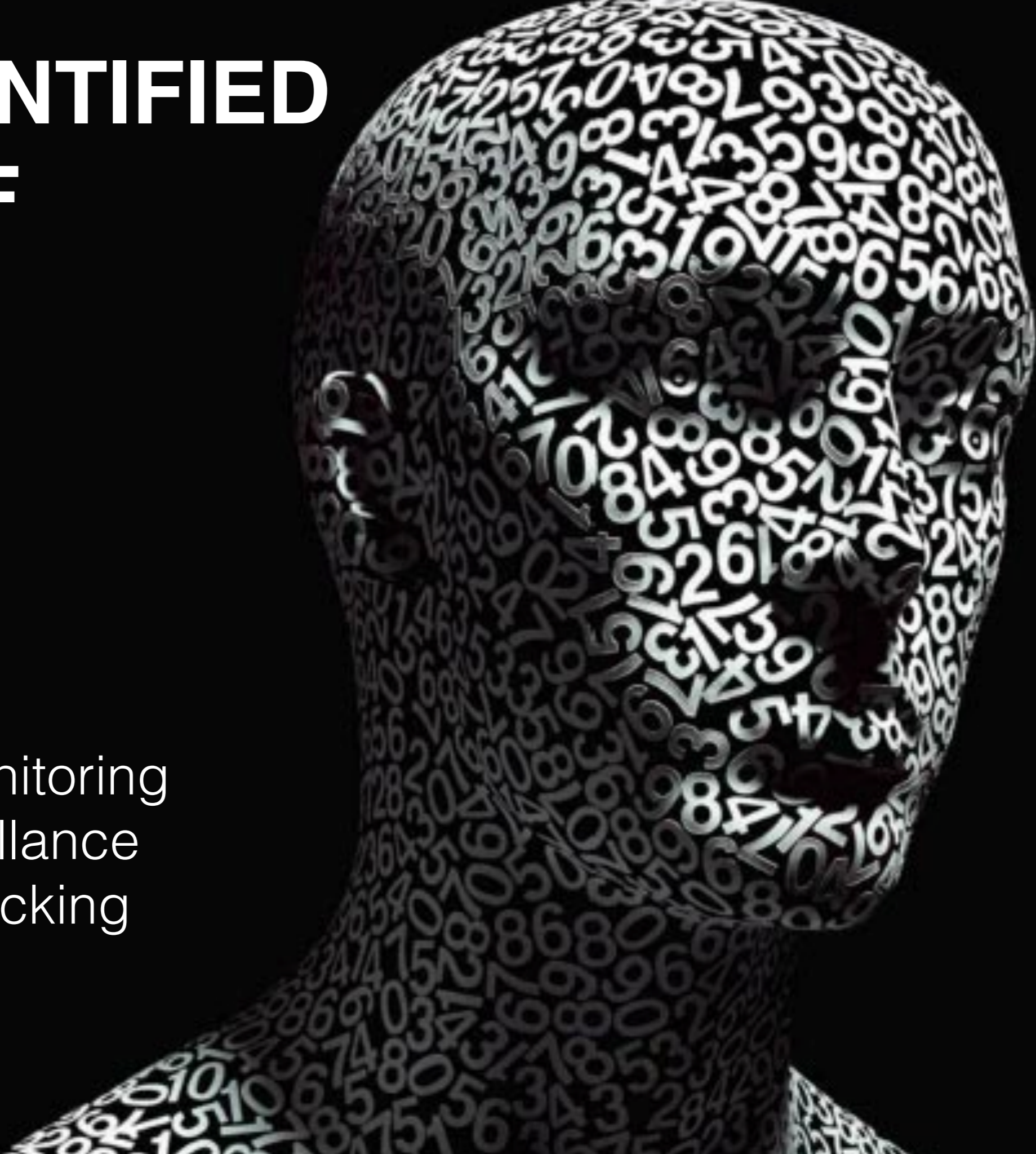
**MAAKT TECHNOLOGIE  
ONS GELUKKIG?**

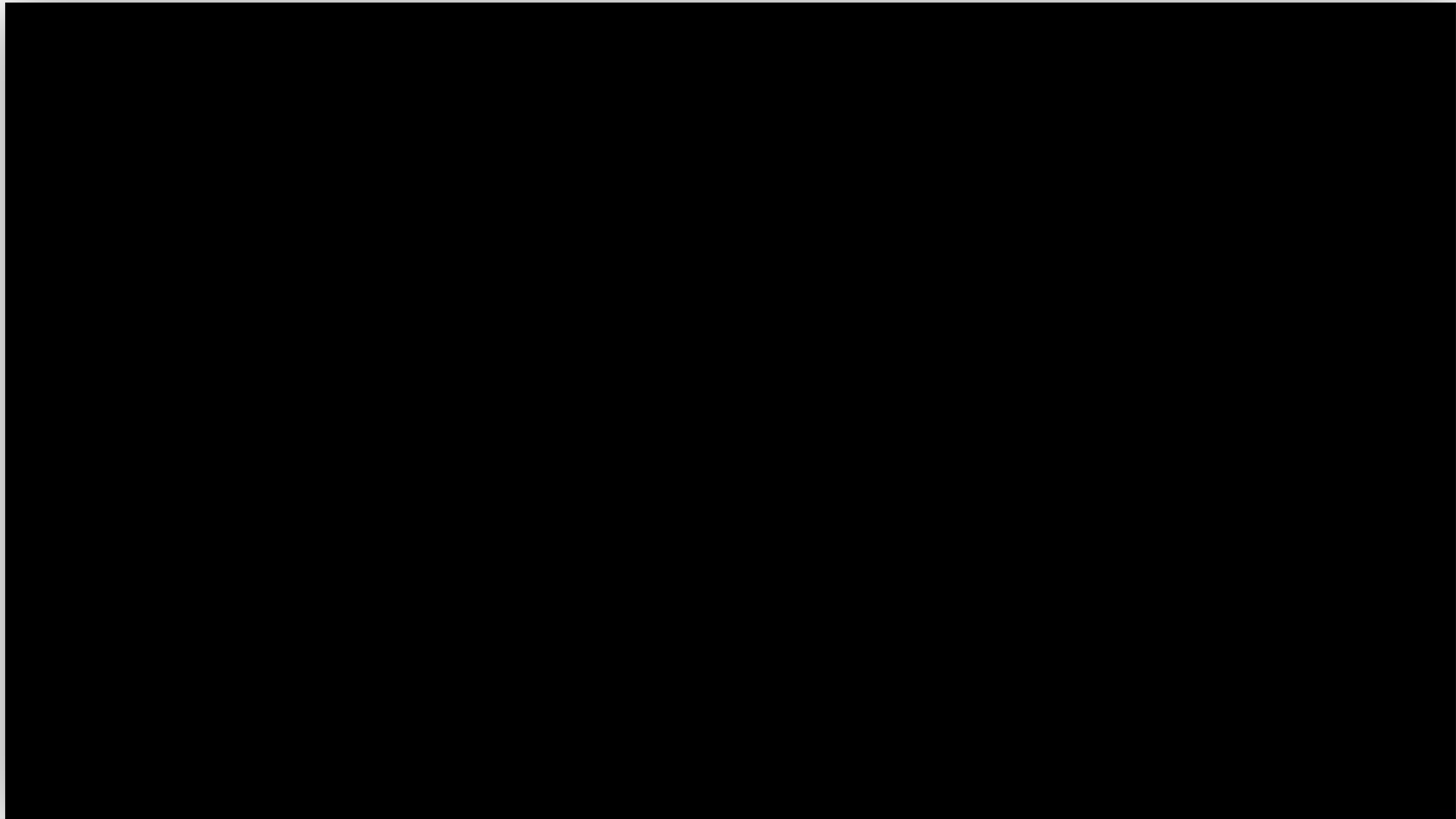
# **DAT IS DAN NATUURLIJK OOK DE VERKEERDE VRAAG!**

- technologie als middel om afstand te overbruggen
- technologie inzetten om onszelf beter te leren kennen en dus het voorspellen wat ons gelukkig maakt te verbeteren

# QUANTIFIED SELF

self-monitoring  
selfveillance  
selftracking





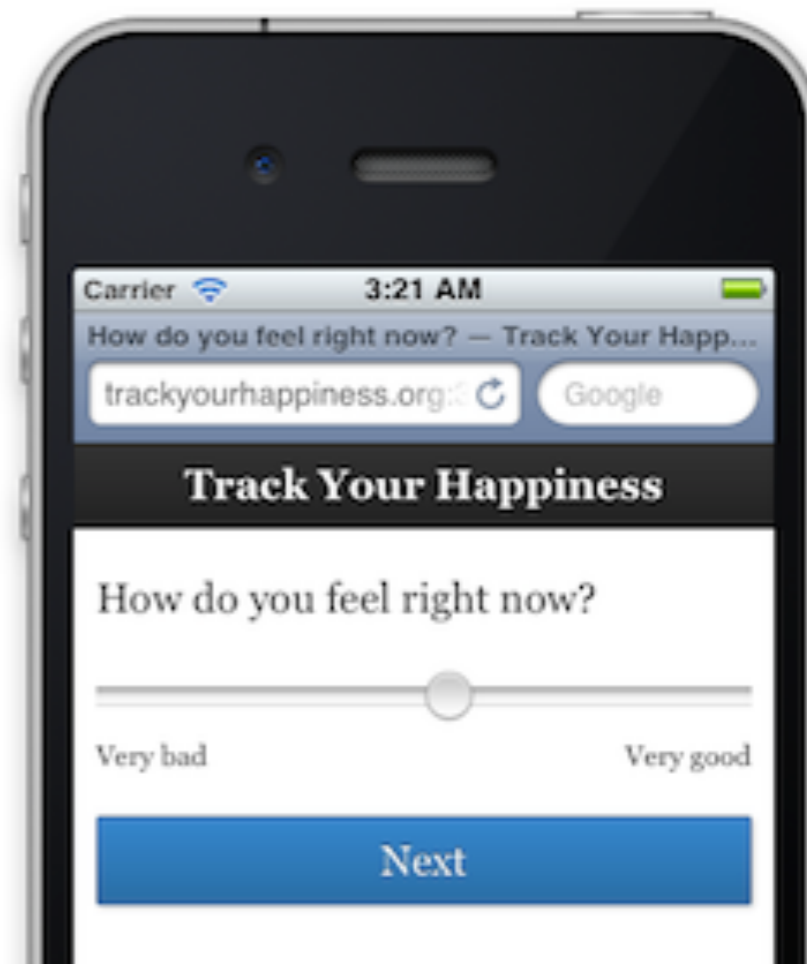
# What makes you happy?

**Get started**

(Sign in if you already have an account)

Track Your Happiness.org is a new scientific research project that investigates what makes life worth living.

Using this site, you'll be able to track your happiness and find out what factors – for you personally – are associated with greater happiness. You'll also contribute to our scientific understanding of happiness.



## How does it work?

### 1. Answer a few questions

First we'll ask you some questions for statistical purposes. This will take about 10 minutes.

### 2. Track your happiness

Using your iPhone, you'll be notified by email or text message and asked to report how you are feeling and what you are doing. You decide when and how often you want to be notified.

### 3. Your Happiness Report

This report will show how your happiness varies depending on what you are doing, who you are with, where you are, what time of day it is, and a variety of other factors.


---

# Happiness? There's an app for that

Can an app really make you feel better about your life?  
Download ours and find out

 Share

Tweet this

 Email

---

theguardian.com, Monday 1 December 2014 06.00 GMT

 [Jump to comments \(21\)](#)

---

**Life and style**

**Technology**

[Apps](#) · [Apple](#) · [Android](#) · [Google](#) · [Software](#)

**Series**

[Happy for life](#)

---

**More from Happy for life on**

**Technology**

[Apps](#) · [Apple](#) · [Android](#) · [Google](#) · [Software](#)

---

**More sponsored features**



Every day, the Happy for Life app will suggest three actions to lift your mood

Every day, we ask Happy for Life app users to rate their general feeling of happiness on a sliding scale that measures from "meh" to "MAX HAPPY". The chart below shows the current happiness rating (converted to a percentage). View by gender, and overall average.



**Today's Happy for Life activities**



Give yourself a neck massage



Write down 10 good things about yourself



Join an online community

# DANK VOOR JULLIE AANDACHT!

ESTHER KEYMOLEN

TWITTER: ESTHERKEY

WEB: [WWW.ESTHERKEYMOLEN.NL](http://WWW.ESTHERKEYMOLEN.NL)

