

# De oorlog tegen tijd

en hoe je vrede sluit

[Inleiding](#)

[Doelgroep](#)

[Opbouw](#)

[Bewustwording van tijdstress](#)

[Werken aan digitale versnelling](#)

[Brain overload](#)

[Tijd waarnemen](#)

[In sync met onze omgeving](#)

[Nadelen opbouw brein](#)

[Drie hersengebieden die gedrag sturen](#)

[Reptielenbrein](#)

[Limbisch systeem](#)

[Neocortex](#)

[Werkgeheugen](#)

[Evolutie van tijdstress](#)

[De aard van het beestje](#)

[Tijd ruilen voor geld](#)

[Marketing](#)

[Rupsje nooit genoeg](#)

[1. Een negatief referentiepunt](#)

[2. De hedonische adaptatie](#)

[Druk Druk](#)

[Druk zijn](#)

[Tijd te kort](#)

[Oorzaken van tijd stress](#)

[Druk met gedachten](#)

[Stroom aan gedachten](#)

[Het lichaam kan je brein niet bijhouden](#)

[Chronische overload](#)

[Onrust](#)

[Ongeduld](#)

[Focus](#)

[Aandachtsspanne](#)

[Moeite om te focussen](#)

[Focus in werk](#)

[Versnipperd werken](#)

[Verstoringen](#)

[Jezelf storen](#)

[Verslavende loop](#)

[Afgeleid raken](#)

[Tijd kwijt door multitasken](#)

[Energie kwijt door multitasken](#)

[Geconcentreerd werken](#)

## Work work work

Kenniswerk

Overdaad aan werk

Hyperactive Hyve mind

## Gedragsverandering

Nieuw gedrag aanleren

Kleine stapjes

Compound effect

Dagelijkse routine

Wilskracht versus routines

Het hoeft niet meteen perfect

Innerlijke criticus

## Flow en Focus

Verdoven

In het moment opgaan

Flow

Focus

Externe verstoringen

Interne verstoringen

## Leren mediteren

### Mediteren tegen tijdstress

Welke meditatie dan?

Ademhaling focus meditatie

Tellen van de ademhaling

Mediteren levert tijd op

Mediteren werkt niet voor iedereen

## Singletasken

Leren singletasken

Pomodoro techniek

Als dit goed bevalt kan je een account aanmaken waarbij je grote klussen kan aanvallen met een aantal pomodoro's. De opzet van dit boek schreef ik in honderd pomodoro's. Bij elkaar zo'n eenenveertig uur geconcentreerd werken. Niet slecht voor iemand met focusproblemen.

## Minder werken

### Memento mori

Spijt

1. Had ik maar mijn leven op mijn eigen manier geleid, niet het leven dat anderen van me verwachtten of wilden.

2. Had ik maar niet zo veel gewerkt

3. Had ik mijn gevoelens maar vaker getoond

## Ongemakkelijk

Genieten van het moment

Digitale Verdoving

Stoppen met compromissen sluiten

Minimal Viable income

Werken en geld verdienen

[Het doel van geld verdienen](#)

[Optimaliseren voor geluk](#)

[Minder werken meer vrijheid](#)

[Minder werken, even productief](#)

[Het gevoel dat je altijd nog wat moet doen](#)

[Loslaten](#)

[Er is altijd te veel werk](#)

[Omdraaien van plezier en werk](#)

[Meegaan in de tijd stress van anderen](#)

[Zo snel mogelijk](#)

[Digitale tijdslurpers en wat je daartegen kan doen](#)

[Schakelen tussen twee universums](#)

[Asynchrone communicatie](#)

[Leesbevestigingen en blauwe vinkjes](#)

[Slack](#)

[Geoptimaliseerd voor de snelheid van communicatie](#)

[Massacommunicatie](#)

[Infobesitas](#)

[Fabeltjesfuik](#)

[Klik Aas](#)

[Haast](#)

[Slecht gevoel voor tijd](#)

[Op tijd komen](#)

[Reistijd](#)

[Kosten van constant haasten](#)

[Timemanagement](#)

[Beginnen met timemanagement](#)

[Een druk hoofd](#)

[Gedachtenloops](#)

[Triggers](#)

[RAM geheugen](#)

[Braindumpen](#)

[Leeg Hoofd](#)

[Tweede brein](#)

[Verzamelen informatie](#)

[Ordenen van taken](#)

[Ordenen van afspraken](#)

[Gedrag voor het werken met een tweede brein](#)

[Acties direct noteren](#)

[Oppakken van acties](#)

[Dagstart](#)

[Dagafsluiting](#)

[Weekafsluiting](#)

[Tijd over](#)

[Productiviteitsverslaafd](#)

[Structopaat](#)

[Agenda tetris](#)

[Werkagenda](#)

[Work-Life balans](#)

[Blurring](#)

[Privé agenda](#)

[Me time](#)

[Hybride werken](#)

[Nadelen](#)

[Voordelen](#)

[Vrijheid](#)

[Asynchroon werken](#)

[Taakautonomie](#)

[Live large. A big house. 5 cars. you're in charge.](#)

[A big house](#)

[Geld in de stenen](#)

[Koopgedrag](#)

[Onderhoud van een groot huis](#)

[Schoonmaken van een groot huis](#)

[Tiny House](#)

[A big car](#)

[Kosten van een auto](#)

[Onderhoud](#)

[Mobiliteit Noodzaak](#)

[Mobiliteitsbehoefte](#)

[Spullen kosten tijd](#)

[Kopen van nieuwe spullen](#)

[Bezit van te veel spullen geeft ruis](#)

[Opruim Therapie](#)

[Weggoaien](#)

[Emotionele geladen spullen](#)

[Alles heeft een vaste plek](#)

[Opruim Routine](#)

[Essentialisme](#)

[Weglaten](#)

[Praktisch weglaten](#)

[Nieuw gedrag aanleren](#)

[Nog te plaatsen](#)

[AD\(H\)D](#)

[Hyperfocus](#)

[Vertragen](#)

# Inleiding

Ik word wakker in een mooi hotel in Lissabon. Mijn vrouw slaapt nog. Ik voel me slecht. Gestresst. Druk in mijn hoofd. Dezelfde gedachten lijken steeds rond te malen. Ik trek de gordijnen open en zie een grote eeuwenoude oude toren met een klok er op. Opeens schiet het door me heen. Waarom bouw je zo'n toren? Hoeveel tijd kost dat wel niet? Waarom zit die klok er op? Ik snap even niks meer van de wereld.

Aan het ontbijt begin ik spontaan te huilen. Gedachten aan werk malen rond. Ik kan er niet meer tegen. Waarom kan ik niet genieten van een rustig ontbijt en een mooie vakantie? Het is een kantelpunt. Alles om me heen begint langzaam in te storten. Figuurlijk. Mijn huwelijk, mijn gezondheid en mijn werk.

Op het moment van schrijven is bovenstaand voorval bijna tien jaar geleden. Vanaf dat moment heb ik een reis gemaakt van iemand die op voet van oorlog stond met tijd tot iemand die vrede heeft gesticht met tijd, maar soms nog wel een aanvaring heeft met de vijand, tijd.

## Doelgroep

In mijn zoektocht naar middelen om mijn tijd stress te verminderen vergaarde ik veel kennis die me helpt om de tijd stress te verminderen en me af en toe over te geven aan de tand des tijds. Het voelt alsof ik mijn eigen gedragstherapie aan het ontwikkelen ben. De therapie bestaat uit een aantal gedragsinterventies die praktisch zijn en makkelijk in het dagelijkse leven zijn in te passen. Daarnaast helpt tijd therapie mij om mijn eigen aannames en overtuigingen bij te stellen.

Elke dag blijken aannames over wat ik kan doen met mijn tijd niet te kloppen. Vaak is er sprake van zelfoverschatting over wat ik allemaal kan doen in één dag. Dit boek is niet voor iedereen. Als je van nature in vrede leeft met tijd, dan zij je gezegend. Dit boek is bedoeld voor mensen die op voet van oorlog leven met tijd.

Symptomen van mensen die de oorlog voeren tegen tijd hebben vaak last van de volgende typische gedragskenmerken.

- Je hebt elke dag het gevoel dat je tijd te kort komt in je dag.
- Je bent met haast en vliegwerk altijd nét op tijd of 1 minuut te laat op afspraken.
- Je stelt altijd klussen uit die zonde lijken te zijn van je tijd.
- Je kan verdwaald raken in hyperfocus bij leuke dingen zodat je de tijd vergeet waardoor je als je wakker wordt weer te laat bent.
- Je probeert altijd alles zo efficiënt mogelijk te doen, van het uitruimen van de vaatwasser tot het verwerken van je mails.
- Je kunt je aandacht moeilijk ergens bij houden als het niet interessant is en vlucht weg in dagdromen.
- Je brein maakt je tijdens het slapen regelmatig wakker met het eindeloos rondmalen van gedachten aan dingen die je eigenlijk zou moeten of willen doen.
- Je hebt regelmatig zoveel haast dat dingen letterlijk en figuurlijk uit je handen vallen.
- Je loopt letterlijk regelmatig ergens tegenaan in je zoektocht naar de snelste weg, met als resultaat een pijnlijke teen.

## Opbouw

Het boek is opgebouwd in twee delen. Deel 1 'Oorlog' gaat in op de herkomst en oorzaken van veel tijdstress. Deel 2 'Vrede' gaat in op oplossingen en interventies om tijd stress onder controle te krijgen.

# Deel 1

## Oorlog



# Bewustwording van tijdstress

In 2014 ben ik op het Sierplein in Nieuw West in Amsterdam boodschappen aan het doen. Gehaast loop ik door de supermarkt om via mijn vaste looproute de boodschappenlijst bij elkaar te sprokkelen zonder boodschappenbriefje. Als ik bij de kassa aan kom, begin ik mijn boodschappen op de lopende band te leggen. Steeds sneller om het tempo van de cassiere bij te houden die sneller kan scannen dan ik boodschappen op de band kan leggen.

Als alles op de band ligt, kom ik er achter dat ik de paprika vergeten ben. In een fractie van een seconde maak ik de afweging of ik nog even een sprintje kan trekken naar de groenteafdeling om een paprika te kunnen halen binnen de 30 seconden die de cassiere nodig heeft om mijn boodschappen die al op de band liggen te scannen. Ik waag het er op. Met een snel wandeltempo (rennen is echt te gek) slalom ik door de winkelende klanten naar de groenteafdeling, grispaprika mee en haast me weer terug naar mijn rij. De klanten achter me kijken me fronsend aan, ik voel de afkeuring. Ik was net niet op tijd en de caissière was klaar met het scannen van mijn boodschappen en kijkt me nors aan. Beschaamd leg ik de paprika op de band. Waarna ze de paprika scant.

Snel afrekenen alsof er niks aan de hand is. Als de pinautomaat vindt dat mijn transactie akkoord is dient zich de volgende haastklus aan. Er ligt een boodschappenkar vol boodschappen te wachten om in mijn boodschappentassen gedruwd te worden. Ik begin met een flink tempo de boodschappen in te laden. De cassiere voert de druk op door het tweede vak na de kassa vliegensvlug te vullen met boodschappen van de volgende klant. Als mijn vak nog maar half leeg is, is de klant na mij al aan het afrekenen.

De spanning loopt op doordat er nu geen plek meer is voor de boodschappen van de tweede klant na mij. De cassiere schuift mijn boodschappen demonstratief dieper mijn vak in zodat er een plekje ontstaat waar ze de boodschappen van de tweede klant na mij kan neerleggen. De klanten die nog staan te wachten in de rij kijken me meewarig aan: eerst te laat zijn voor het afrekenen en dan ook nog de doorstroom belemmeren.

De stress in mijn lichaam is voelbaar. Ik zet een eindsprint in en gooi alle boodschappen zo snel mogelijk in mijn tas. De kwetsbare groente belandt onder in de tas in plaats van bovenop waardoor de bananen en appels al beurs zijn als ik thuis kom. Een pak rijst valt uit mijn handen en gaat kapot waardoor de rijst los in mijn tas belandt. Als ik de supermarkt uitloop richting de auto, slaat ik een diepe zucht.

Waarom heb ik altijd haast en voelt het hele leven alsof ik van de ene haastklus in de ander beland?

Hoe komt het dat ik elke dag ongeveer 10 uur te kort kom om alles te doen wat ik wil doen?

Ik heb het gehad met dit gestresste gevoel, altijd maar dat idee dat het allemaal veel te snel moet.

Mijn zoektocht begint naar het zoeken van de oorzaken van mijn hardnekkige tijd stress. Een zoektocht die uiteindelijk leidt langs plekken waar ik nooit van had kunnen bevroeden dat ze ook maar iets te maken zouden hebben met mijn worsteling met de tijd.

## Werken aan digitale versnelling

Van 1999 tot 2015 heb ik gewerkt aan het ontwikkelen van websites en apps. In het begin als webdesigner nadat ik klaar was met een studie Industrieel ontwerpen. Dit was een tijd dat er nog geen specialistische opleidingen waren voor webdesigners. Met basiskennis van ergonomie, marketing en grafische vormgeving probeer ik een mooi website ontwerp in elkaar te zetten.

Rond 2000 ontstond een geweldige digitale versnelling, de start-ups schoten als paddenstoelen uit de grond. De verwachtingen bij de eerste 'dotcom' bedrijven waren torenhoog.

Ik zat midden in deze goldrush. Ik werkte bij een bedrijf dat websites bouwde voor grote bedrijven. Het bedrijf wilde snel groeien om naar de beurs te gaan. Het grote geld klotst tegen de plinten. Hoge salarissen, dure leaseauto's en bizarre groeiscenario's zijn de standaard.

Totdat in 2002 de befaamde dotcom crash toeslaat. De beurs stort in elkaar en veel startups gaan failliet als gevolg van een gebrek aan financiering. Het bedrijf waar ik werk gaat failliet.

Na deze shake out begin ik met een aantal zakenpartners een nieuw bedrijf dat websites, en later vooral webwinkels, ontwikkelt. Dat is een leuke tijd waarin het laten groeien van een klein bedrijf tot uiteindelijk 30 mensen een unieke ervaring is. Maar met de snelle groei komen ook de haarscheuren. Het werken met internettechnologie eist z'n tol. Ik ben de hele dag online en ook de avonden gaan vaak op aan het afmaken van online projecten of documenten. De groei van het bedrijf werkt verslavend. Het geeft status om te zeggen dat je mede-eigenaar bent van een 'internet startup'. Echter, in een tijd dat ik zelf directeur ben, valt het kaartenhuis om. Een grote klant gaat failliet en kan onze rekeningen niet meer betalen. Ons bedrijf moet krimpen en er moeten mensen vertrekken.

De stress die dit oplevert, wordt me te veel. Het universum wil dat ik ga stoppen met het bedrijf, alleen weet ik het zelf nog niet. Met veel slapeloze nachten en boosheid vertrek ik uiteindelijk.

Ik leer hoe het niet moet: de hele dag online zijn, te hard groeien, te weinig tijd om te reflecteren. Ik zie van dichtbij hoe de digitale versnelling er voor zorgt dat tijdstress voor iedereen groter wordt. Terwijl digitale tools juist gemaakt worden om ons leven makkelijker te maken. Kennelijk zorgt dat er niet voor dat we tijd overhouden voor leuke dingen, maar dat we zelf gaan versnellen om mee te kunnen in de rat race.

# Brain overload

Om goed inzicht te krijgen in de oorzaken van tijdstress is het handig als je begrijpt hoe je brein werkt. Dan bedoel ik niet dat je van alle hersengebieden precies moet weten wat ze doen, maar wel dat je begrijpt hoe het brein ontstaan is en de werking van verschillende delen zijn om je eigen gedrag te begrijpen.

Door wat meer van de werking van je eigen brein te leren creëer je bewustzijn met betrekking tot je eigen gedrag. Daarnaast bestaat de mogelijkheid om keuzes te maken wat je wel en niet wil veranderen met betrekking tot je eigen gedrag.

## Tijd waarnemen

Het centrum waar we tijd waarnemen is het brein. Het brein heeft zich de afgelopen miljoenen jaren geweldig aangepast aan zijn omgeving. We zijn opgeklommen van een eencellig organisme tot een waanzinnig slim dier. De afgelopen honderden jaar gaat de menselijke ontwikkeling op technologisch vlak zo snel dat het brein moeite heeft om het bij te houden. Vandaar dat er veel situaties zijn waarin het brein op hol slaat in onze doorontwikkelde omgeving. Doordat ons brein op hol slaat raakt onze klok van slag.

## In sync met onze omgeving

Miljoenen jaren geleden was ons brein goed in balans met onze omgeving. We waren automatisch veel in het nu. De meeste tijd ging zitten in het overleven. Dat houdt in het verzamelen van eten, zorgen voor een veilige slaapplek en het onderhouden van sociale contacten in je groep. Door slimme uitvindingen zijn we steeds meer tijd gaan overhouden.

Slim graan verbouwen en daar brood van bakken levert tijdwinst op in die zin dat we niet de hele dag op zoek hoefden naar eten. Met vier boterhammen heb je genoeg energie voor een halve dag. Een stenen huis levert tijdwinst op doordat je niet elke dag op zoek hoeft naar een goede slaapplek.

Met deze tijdwinst hebben we ook steeds meer ruimte gekregen om na te denken over hoe we nog slimmer konden leven. We gingen vooruit plannen. Als er een winter aan zat te komen, gingen we een voedselvoorraad aanleggen. Langzaam gingen we steeds meer de mogelijkheden krijgen om niet meer in sync met onze omgeving te leven. Niet meer gebonden aan seizoenen, niet afhankelijk van een goede oogst en niet meer afhankelijk van het weer.

We hielden tijd over, dan is het aantrekkelijk om je tijd te vullen met bezigheden die op de korte termijn plezier geven.

Met de komst van geld gingen we onze tijd ruilen voor geld. Immers voor het maken van producten besteed je je eigen tijd. Door deze uitruil van tijd tegen geld kregen we nog meer de mogelijkheid om los te staan van onze omgeving, en dus ook minder tijd in het nu te besteden. Met de komst van digitale producten en diensten hebben we daar nog een extra

stap in gemaakt door nog meer tijd en aandacht te ruilen. In het geval van Social Media geven we onze tijd zelfs gratis weg in ruil voor vermaak.

## Nadelen opbouw brein

Ons brein heeft het duizenden jaren heel goed gedaan bij het overleven. Maar we zijn op een punt gekomen dat ons brein het maar moeilijk kan bijhouden. Er zijn twee beperkingen die inherent zijn aan de opbouw van het brein: het brein heeft slechts een beperkt 'werkgeheugen', daarnaast zijn we snel afgeleid door signalen.

## Drie hersengebieden die gedrag sturen

Ons brein heeft verschillende hersengebieden die elk hun eigen functie hebben. Vanuit de evolutie zijn deze stap voor stap opgebouwd zodat we kunnen vluchten voor gevaar (reptielenbrein), bepalen wat wel en niet gezond is voor onze overleving (limbisch systeem) en slim kunnen handelen en nadenken (prefrontale cortex). Het helpt om de invloed van deze hersengebieden op ons gedrag te snappen en te herkennen.

### Reptielenbrein

Het oudste deel van ons brein is het reptielenbrein, dit zit dicht bij de hersenstam. Dit deel van het brein signaleert gevaar, nuttig voor onze overleving. Als er een beer uit het bos komt geeft het reptielenbrein een signaal dat je weg moet rennen. Dit deel van het brein is nog steeds actief: als er een auto op je afrijdt spring je automatisch opzij. Dit deel van het brein is zeer snel, zonder erover na te denken doe je bepaalde dingen. In veel gevallen was dat altijd nuttig, maar in een digitale omgeving waarbij je ook veel meldingen en signalen krijgt waar je niks mee moet, kost het veel energie om al deze signalen en prikkels te onderdrukken.

### Limbisch systeem

Het limbisch systeem is het deel in de hersenen dat prikkels verwerkt. In het limbisch systeem wordt afgewogen of het een leuk signaal is, zoals een notificatie dat je een nieuw bericht hebt. Bij een leuk signaal wordt het hormoon dopamine aangemaakt. Dopamine is een stof die hoort bij het beloningssysteem van de hersenen. Het is een neurotransmitter. Neurotransmitters zijn een soort 'boodschapper stoffes' in de hersenen die informatie van de ene naar de andere zenuwcel overbrengen. Dopamine zorgt ervoor dat we ons tevreden en beloond voelen. Voor veel app ontwikkelaars is dit de "sweetspot" die ze willen raken: ze zorgen ervoor dat tijdens het gebruik van een app een tevreden gevoel ontstaat en dat het een beloning is in de vorm van dopamine. Deze dopamine creëert de behoefte om eens in de zoveel tijd even je telefoon te pakken. Kijk om je heen in deze wereld en je ziet hoe goed dat gelukt is.

### Neocortex

De neocortex is dat deel van het brein dat je in staat stelt om geconcentreerd werk te doen zoals lezen en schrijven. Evolutionair gezien is de neocortex het nieuwste deel van onze hersenschors. Met de neocortex kunnen we onze aandacht richten en zorgen dat we een

pagina uitlezen. Ook het plannen en organiseren doen we met de neocortex. Met een mooi woord zijn dit de cognitieve- en executieve functies. Dit deel van het brein zou je kunnen zien als het rationele deel van het brein. Het bewust aanspreken van dit deel van het brein om aan het werk te gaan is niet altijd even makkelijk. Om aan de slag te gaan met lezen en schrijven kost het doorgaans de nodige moeite. We proberen op dat moment bewust te kiezen voor het aanspreken van de neocortex. Dit is lastig als er een overvloed van laagdrempelig digitaal vermaak in de buurt is. Als we eenmaal geconcentreerd werken is het fijn als we deze concentratie enige tijd kunnen vasthouden. Ook dat is een uitdaging, zeker als we afgeleid raken door signalen in de vorm van notificaties van nieuwe berichten.

## Werkgeheugen

Naast het feit dat we snel afgeleid zijn als gevolg van de opbouw van het brein is er nog een zwak punt dat in een digitale samenleving zichtbaar wordt. Ons brein kan niet onbeperkt informatie in het werkgeheugen opstaan en op het juiste moment weer naar voren halen. Het brein is gemaakt om ideeën te krijgen, niet om ze vast te houden (volgens de befaamde quote van David Allen, de godfather van Timemanagement: "our brain is for having ideas not holding them") Om hier goed mee om gaan wil je een goed systeem aanleggen in de vorm van een tweede brein.

## Evolutie van tijdstress

### De aard van het beestje

We zijn als mens 'hardwired' om steeds meer werk te willen doen. Dat komt doordat taken afronden een bevrediging geeft en daarmee dopamine levert in het limbische deel van het brein. Onze werklust is een evolutionair gegeven dat maakt dat we als diersoort de aarde zijn gaan beheersen (als leeuwen de werklust van de mens hadden gehad lagen ze niet een groot deel van de dag lekker te tukken).

Naast onze werklust hebben we nog een voordeel ten opzichte van veel andere diersoorten: we kunnen goed kunnen samenwerken. Dit vermogen van de homo sapiens heeft ervoor gezorgd dat we beter aangepast waren dan de Neanderthaler, terwijl deze eigenlijk veel sterker en slimmer was. Alleen het samenwerken ging hem niet zo goed af.

### Tijd ruilen voor geld

De combinatie van hard werken en goed samenwerken heeft ons opgeleverd dat we meer voedsel en spullen konden produceren dan we zelf nodig hebben. Als je dan toch voedsel en spullen over hebt, kun je deze gaan ruilen. Later gingen we geld gebruiken om spullen en voedsel te verkopen. Toen ontstond het principe dat je door hard werken ook steeds meer geld kon gaan verdienen als je het slim aanpakt, bijvoorbeeld door schaalvergroting in te zetten.

Met schaalvergroting en groei kwam er ook vraag naar arbeidskrachten die hun arbeid (= tijd) verkochten. Deze arbeidskrachten kon je dan weer betalen om nog meer geld te

verdienen. Echter toen we onze tijd voor geld zijn gaan verkopen zijn we uit het oog verloren wat het doel was van het werken is. Zorgen dat je genoeg te eten hebt en dat je comfortabel kan leven.

Tijdens het werken staan we niet vaak stil bij wat de ideale balans tussen werken en geld zou kunnen zijn. Het lijkt of we nooit genoeg geld en status hebben. Hierdoor blijven we gemotiveerd om hard te moeten blijven werken, ook al hebben we genoeg geld en status om riant van te kunnen leven.

## Marketing

In de hang naar groei is marketing het middel om verkoop te doen groeien. Als je om je heen kijkt kun je weinig meer bekijken zonder marketing tegen te komen. Marketing is overal. Marketing is inmiddels deel van ons DNA. Het is bijna niet meer mogelijk om niet mee te doen aan deze door marketing gestuurde wereld. Marketing stimuleert de behoefte om nieuwe producten en diensten aan te schaffen, het speelt een rol bij onze oneindige verzameldrift.

## Rupsje nooit genoeg

In ons hoofd zit een rupsje nooit genoeg. Rupsje nooit genoeg in ons hoofd wil altijd meer en heeft nooit genoeg. Nooit genoeg geld, nooit genoeg status, nooit genoeg spullen. Twee psychologische principes maken dat we nooit tevreden zijn:

### 1. Een negatief referentiepunt

We zijn sociale dieren en kijken we naar de wereld in een sociale context. In deze sociale context zijn we geneigd een negatief referentiepunt te kiezen. Het referentiepunt gebruiken we om ons mee te vergelijken. In andere woorden: als je jezelf probeert in te schatten kijk je naar anderen. Als je om je heen kijkt zie je ongetwijfeld mensen die het op veel vlakken beter doen dan jij. Daarmee ontstaat de behoefte om meer te willen.

Met de ontwikkeling van media de afgelopen decennia krijgen we steeds meer beelden die we onbewust gebruiken als referentiepunten. Social Media vormen een geweldig slechte spiegel als je op zoek bent naar reflectie over hoe goed jij het doet in het leven. Op Sociale Media laten we namelijk vooral onze positieve kant zien. Onze natuurlijke neiging is om het succes van anderen als referentiepunt te kiezen. Als je deze referentiepunten kiest dan voldoe je nooit aan je eigen verwachting, het kan dan altijd beter.

Als je talent hebt voor het aanleggen van onredelijke maatstaven kan dat leiden tot het ontwikkelen van perfectionisme. Dan ben je ook zonder negatief referentiepunt al ontevreden met je eigen prestatie.

### 2. De hedonische adaptatie

Hedonisme is de leer die stelt dat geluk het hoogste goed is. We zijn allemaal druk op zoek naar manieren om gelukkig te worden. Bij het streven om gelukkig te worden hebben we altijd wel een aantal doelen voor ogen. Een nieuw huis, een promotie, een nieuwe auto. Als

we dat bereikt hebben dan zullen we écht tevreden zijn. Echter als een doel bereikt is, blijkt het geluk van korte duur. Hedonische adaptatie is het proces dat we snel gewend raken aan het geluk van iets dat we bereikt hebben. We gaan op zoek naar een nieuwe trede op de hedonische ladder. Als we die stap naar die nieuwe trede kunnen maken dan hebben we het echt voor elkaar. In de versnelling van onze digitale samenleving lijkt dit een hedonische ratrace geworden. Waarbij we onze nieuwste trede op de hedonische ladder maar al te graag delen op Social Media.

Met deze kenmerken van Rupsje nooit genoeg is er altijd onrust en tijdsdruk om op zoek te gaan naar meer.

# Druk Druk

## Druk zijn

Het lijkt er op dat we het allemaal 'druk' hebben. Maar wat is druk eigenlijk?

1. We maken ons vooral heel **druk door veel tegelijk te doen**. Druk zijn is een statussymbool geworden in een maatschappij van druk doen. Als je het druk hebt dan heb je vast belangrijk werk en doe je het goed.
2. Maar het statussymbool druk kan ook iets anders betekenen. Namelijk dat je jezelf **niet goed onder controle hebt doordat je je eigen grens niet aan voelt**. Dan word je een rupsje nooit genoeg die altijd nog wel wat meer kan doen.
3. Een andere oorzaak van drukte is dat je **te veel werk toegeschoven krijgt**. Als je niet assertief genoeg bent, belandt er steeds meer werk op je bureau.

Door onze neiging naar druk doen zijn we een beetje verslaafd aan druk zijn. Het geeft een rush om veel dingen door elkaar te doen. Maar als de prikkels van het druk zijn wegvallen, wordt het even stil. Zoals de eerste paar dagen van een vakantie waarbij je moet wennen aan een rustig tempo.

Een nadeel van deze verslaving aan druk zijn is dat we het vermogen kwijt raken om dingen te doen die langzaam gaan en tijd kosten. Zoals een boek lezen of een muziekinstrument leren spelen. Een brein dat je traint om druk te zijn wil graag druk zijn.

Als je te lang achter elkaar over je grens werkt, beland je in een burn-out. Dit is voor veel mensen ook een geluk bij een ongeluk omdat ze inzien dat het lichaam en de geest niet goed tegen constante druk kunnen en dat het anders moet.

## Tijd te kort

Het lijkt wel of iedereen tijd te kort komt. In timemanagement trainingen die ik geef gaan steevast alle handen de lucht in als ik de vraag stel: "Wie komt er regelmatig tijd te kort?". Als ik doorvraag hoe dat komt komen verschillende oorzaken aan het licht: ik vind het moeilijk om in te schatten hoe lang iets duurt, ik vind het moeilijk om nee te zeggen, ik word de hele dag gestoord, ik vind het lastig om prioriteiten te stellen.

Al deze antwoorden bevatten oorzaken waardoor we aan het eind van de dag tijd te kort komen. Het gevolg is dat je een constant gestresst gevoel ervaart en dat je tijd tekort komt. Het resultaat van deze stress is dat je probeert om onder deze tijd stress uit te komen door harder te werken en taken efficiënter in te delen. Dit is echter een gevecht dat we niet winnen, er komt altijd weer nieuw werk bij.

## Oorzaken van tijd stress

Bij het zoeken naar oorzaken voor mijn tijd stress heb ik lang gezocht naar oorzaken buiten mezelf: de maatschappij waarin we leven wordt steeds drukker, we zijn de hele dag online.



Allemaal waar maar ik kan daar weinig aan veranderen, wel aan mijn eigen gedrag. Een rondgang langs de oorzaken.

### 1. **Versnelling door digitale Wereld**

Ik heb meegewerkt aan het ontwikkelen van de eerste webwinkels in de jaren negentig. Bij het afhandelen van de eerste online order sprongen we een gat in de lucht: het is mogelijk om iemand online iets te laten kopen! De rest is geschiedenis. De afgelopen twee decennia hebben techreuzen langzaam de macht in de wereld overgenomen.

De leuke sfeer uit de begindagen van de ontwikkeling van e-commerce is verdwenen. Online business is hyper commercieel geworden. Amazon is bezig met een race naar de bodem in de vorm van een wereldwijde prijsoorlog. Google is met het advertentiemodel boven de gratis zoekresultaten uitgeroeid tot een monopolist die bepaalt wat jij zoekt en vindt. Meta heeft met Facebook, Whatsapp en Instagram al het sociale verkeer in handen en verkoopt jouw aandacht aan de hoogste bieder. Allemaal waar en ik mag graag klagen hoe ze de wereld naar de knoppen helpen. Er is geen stoppen meer aan, maar er is wel een manier om slim om te gaan met deze versnelling: je eigen gedrag leren reguleren.

Rond 1990 was de opkomst van e-mail de eerste digitale communicatievorm die een versnelling teweegbracht. Tijdens de eeuwwisseling werden chat applicaties als messenger en ICQ populair om nog een sneller informatie uitwisselen. Toen rond 2010 de smartphone op grote schaal doorbrak, volgde al snel chat apps als Whatsapp. Het gevolg: 24/7 de mogelijkheid om in contact te staan met vrienden. De traagheid bij het maken van afspraken verdwijnt waardoor het mogelijk is om last minute nog meer in je dag te proppen.

### 2. **Minder langzame tijd door gedragsverandering**

We hebben met z'n allen nog steeds niet helemaal door dat er door de mogelijkheden van de smartphone een grote gedragsverandering gaande is. Waarbij je niet alleen de hele dag 'gestoord' kan worden, waardoor ons brein gewend raakt aan het regelmatig controleren van nieuwe berichten'. De drang om deze berichten te checken wordt door experts vergeleken met gokverslaving: als je de telefoon checkt heb je soms een leuk bericht (drie banaantjes op de gokkast) en soms niks (een banaan, een meloen en een ster). Deze gedragsverandering zorgt ervoor dat er geen onbewaakte ogenblikken meer in je dag zitten waar de tijd even tergend langzaam gaat, zoals het wachten in de rij van de supermarkt. Het vergt veel bewustzijn om te zien wat deze verslavingsloop doet in je brein. Je bent constant geactiveerd en je brein is aan het werk om te bedenken wie je nog moet appen of wie jou mogelijk net (niet) ge-appt heeft.

### 3. **Eindeloze keuzemogelijkheden**

Met de verdere ontwikkeling van internet toepassingen komen ook eindeloze keuzemogelijkheden naar voren over hoe je de tijd kan doorbrengen. Eindeloos entertainment, eindeloos winkelen, eindeloos online eten bestellen. Het kan allemaal. Het maken van een keuze wat je (online) wil doen alleen al is moeilijk omdat ons brein niet gemaakt is om om te gaan met deze overdaad van keuzemogelijkheden.

Met deze mogelijkheden nemen ook de verleidingen toe om te blijven hangen in verslavend gedrag. Bingewatchen, shopverslaving en obees eetgedrag. Het kost energie om deze overdaad te weerstaan.

# Het lichaam en tijdstress

## Druk met gedachten

Er zijn van die dagen dat ik meteen in de ochtend bij het wakker worden voel dat mijn brein aan staat. De gedachten over wat ik allemaal zou kunnen doen vandaag komen dan snel. Zo snel dat het soms overweldigend is. Het maken van een keuze welke gedachte op te volgen met actie is moeilijk. Want daarmee kies ik er ook voor om een aantal andere dingen niet te doen. Een vorm van keuzestress over wat te doen.

## Stroom aan gedachten

Onze gedachten komen de hele dag door. In een onderzoek waarbij deelnemers in een hersenscanner werden gelegd werd aangetoond dat mensen tussen de 40.000 en 60.000 hele kleine gedachten per dag hebben. Van al deze gedachten zijn er ongeveer 5000 tot 6000 duizend unieke [bron]. Vaak zijn het herhalende gedachten aan iets dat je nog moet of wil doen.

Het is een feit dat ons brein een eindeloze stroom van gedachten en ideeën produceert. Deze stroom is niet bij te houden als je alle gedachten zou willen opvolgen in de vorm van handelingen. Je hebt dus altijd meer gedachten dan je kan uitvoeren.

## Het lichaam kan je brein niet bijhouden

Alleen het feit dat je veel meer wil en denkt dan je feitelijk kan doen maakt dat je lichaam achter de feiten aanloopt. Er raast veel door je hoofd dat je niet kan doen. Door bewuste en onbewuste keuzes te maken welke gedachten je wel en welke je niet opvolgt los je een deel van dit probleem op. Maar dan blijven er vast nog heel veel dingen over die je alsnog wil doen, maar waar je niet aan toe komt. Je brein blijft je herinneren aan al deze dingen in de vorm van terugkerende gedachten. Voor het lichaam dat de druk van al deze acties en gedachten moet verwerken is het hard werken om je brein bij te houden.

## Chronische overload

Als je een chronische overload hebt aan dingen die je eigenlijk niet kan doen, gaat het lichaam deze verwerken als stress in het lichaam in de vorm van spanning die wordt opgeslagen. Letterlijk wordt deze voelbaar in plekken die het zwaar te verduren hebben doordat spieren zich onbewust aanspannen zoals je nek, je kaken en kuit. Allemaal plekken die waarschijnlijk miljoenen jaren geleden actief moesten zijn bij stress zoals het wegrennen voor een Siberische tijger in het geval van gevaar.

In onderzoek wordt nu duidelijk dat langdurige stress leidt tot veel welvaartsziekten. De lijst is lang: hartklachten, hoge bloeddruk en immuunziekten. Hier is een hele duidelijke correlatie met een constante mentale overbelasting. Door de versnelling in mentale belasting van de afgelopen decennia als gevolg van onder digitale ontwikkeling zijn veel mensen de controle kwijtgeraakt over hun eigen mentale belasting. We merken niet meer op dat we

altijd aan staan totdat we worden gedwongen om eens lange tijd stil te staan (bij burnout of een ziekte als gevolg van constante overbelasting)

## Onrust

Het resultaat van onze constante versnelling is dat we gewend raken aan een steeds hoger tempo van het leven met overal en altijd de mogelijkheid om ons prikkels toe te dienen (met je telefoon). Als er even geen prikkels zijn ontstaat er onrust. Deze onrust bestaat vaak uit een onbewuste zoektocht naar prikkels om te voelen dat er iets gebeurt. Stilzitten of rustig aandoen voelt voor veel mensen ongemakkelijk.

Dit is precies waarom mediteren een hele goede oefening is om deze onrust in jezelf te bekijken. De onrust ontstaat als rust indaalt, wat voor velen van ons ongemakkelijk voelt. Er is even niks, behalve je eigen gedachten. Als je gedachten dan bestaan uit een stemmetje dat zegt dat er iets mis is in de vorm van angstige gedachten, wil je het liefst snel uit deze ongemakkelijke situatie komen door een prikkel op te zoeken. Het leren weerstaan van deze prikkels door stil te zitten brengt inzicht in je eigen impulsiviteit.

## Ongeduld

Met deze onrust komt het ongeduld. Het ongeduld dat dingen niet snel genoeg gaan. Iemand die langzaam rijdt op de snelweg op de linkerbaan. Dit ongeduld leidt ongemerkt tot fysieke sensaties als gespannen middenrif, verkrampte kaakspieren en gespannen schouders. Deze sensaties merken we vaak pas op als de klachten ernstig worden. Veel ongeduld slaat zich op in je lichaam.

Het wordt moeilijk om dingen rustig te doen. Zeker dingen die tijd en aandacht kosten. We zijn verleerd om dingen rustig en aandachtig te doen. Werkzaamheden zoals schrijven en lezen gaan niet snel genoeg, waardoor we tussendoor andere kortstondige prikkels opzoeken zoals even het nieuws checken of de telefoon erbij pakken.

## Focus

### Aandachtsspanne

Hoezeer ik ook kritisch ben ten opzichte van het gebruik van digitale communicatie, we kunnen onze teruglopende aandachtsspanne voor taken niet wijten aan het feit dat we het minder goed zouden kunnen concentreren dan een aantal decennia geleden.

Geef mijn puberzoon een leuke game en zijn aandachtsspanne is opeens uren lang. Ongestoord en in opperste concentratie kan hij blijven doorgaan met gamen. Vooral onze aandachtsspanne voor zaken die wat minder leuk zijn is teruggelopen door het feit dat er zo veel laagdrempelig ander vermaak is.

Als dat vermaak slechts één klik verwijderd is, dan kost het simpelweg veel meer moeite om je door lastige taken heen te werken. In het ideale geval heb je controle over je aandacht.

Alleen dan kan je jezelf ook door taaie materie heen worstelen zoals het lezen van een lastig stuk of het schrijven van een aantal pagina's.

## Moeite om te focussen

Van nature vind ik het moeilijk om focus op te brengen. Ik zat tijdens mijn school- en studie urenlang boven mijn boeken met het idee dat dat nodig was om informatie op te nemen. Later bleek ik vaak te denken over van alles en nog wat. Ik was me vaak niet bewust van het verschil tussen gefocust leren en dagdromen. In testen scoor ik hoog op ADD (Attention Deficit Disorder), tegenwoordig samengevoegd met het begrip ADHD. Bij deze 'aandoening' is het van nature lastig om aandacht te richten op één ding. Ook tijdens werk vind ik het heel lastig om focus te houden op één ding tegelijk. Mijn neiging om me te verliezen in details is groot.

## Focus in werk

Het gebrek aan focus werd soms pijnlijk zichtbaar als je geconfronteerd wordt met je eigen prestaties. Tijdens mijn tijd bij een eigen internetbedrijf waar we websites ontwikkelden moesten we het hebben van het verkopen van de uren. Aan het eind van de dag moesten we uren schrijven, die gefactureerd konden worden aan de klant. Aan het eind van een dag, als ik de uren in wilde vullen, kwam ik er vaak achter dat ik geen idee had waar de tijd op mijn dag naartoe was gegaan. Ik had weinig declarabele uren gemaakt, maar heel veel gewerkt aan kleine taken en veel geswitcht tussen verschillende klussen.

## Versnipperd werken

Door versnipperd werken raken we de focus kwijt en is het moeilijk om lang geconcentreerd te werken. Focus is voor veel mensen een vaag begrip, iets magisch en ongrijpbaar. Soms heb je het en soms niet.

Focus raakt verstoord door externe verstoringen (iemand die je (digitaal) iets vraagt) en interne verstoringen (een gedachte aan iets dat je moet of wil doen, waarna je meteen impulsief handelt). Focus ontstaat vanzelf als je externe en interne verstoringen onder controle weet te houden. Zo kan je langere tijd ongestoord werken. Als je dat niet doet, laat je je storen door van alles en nog wat.

## Verstoringen

Het behoeft geen toelichting dat door de toenemende mogelijkheden om iemand te storen, we dat ook steeds vaker (onbewust) doen. Het is makkelijk om via Whatsapp met dertig tegelijk mensen een gesprek te houden, en dat doen we in toenemende mate dus ook. Als je alle notificaties van nieuwe berichten tot je laat komen wordt je dan ook om de zoveel minuten gestoord. Deel de tijd van je dag door het aantal berichten dat je ontvangt en je weet waar je aan toe bent: er blijft geen ongestoorde tijd over.

Als iemand je een dubbelzinnig bericht stuurt dan doet dat wat met je brein, je gaat een reactie verzinnen of in een slechter geval raak je geïrriteerd of boos. Al deze verstoringen

maken dat je weinig rustige momenten meer voor jezelf hebt. Door de versnippering lijkt het dat de tijd snel gaat.

Als je lang wordt blootgesteld aan al deze verstoringen gaat je brein hier aan wennen, het verwacht eens in de zoveel tijd een nieuw bericht. Het is alsof je een puppy probeert op te voeden die elke 5 minuten een koekje verwacht. Als je geen nieuwe berichten krijgt wordt het 'saai', terwijl dat juist het moment is om ongestoord je werk te doen.

## Jezelf storen

Jezelf storen gebeurt als je impulsief reageert op gedachten als 'zal die persoon me al een bericht terug hebben gestuurd..?' en vervolgens meteen je telefoon grijpt om te gaan kijken. Als je met dertig mensen een gesprek via Whatsapp aan het houden bent, zijn er altijd wel een handje vol gesprekken waarvan je een reactie terug verwacht. Zo blijf je bezig. Met niks.

Met z'n allen creëren we een verwachting dat je snel reageert op binnenkomende berichten om te voorkomen dat je anderen laat wachten op een antwoord. Dit gevoel wordt gestimuleerd door leesbevestigingen zoals de blauwe vinkjes in Whatsapp die bevestigen dat een bericht gelezen is. Met al deze verstoringen ontstaat een nieuwe vorm van angst FOMO. Fear Of Missing Out, het gevoel dat je even moet checken omdat je anders wat mist.

## Verslavende loop

Met deze verstoringen belanden we in een loop. We krijgen een bericht, we checken het bericht en bevestigen onze nieuwsgierigheid. We sturen een bericht terug en verwachten ook binnen afzienbare tijd een bericht terug. Met z'n allen creëren we hiermee verslavend gedrag waardoor we altijd gevangen zijn in afhankelijkheid van digitale conversaties. Het effect op onze tijdsbeleving is dat we veel tijd en aandacht besteden in deze loops. Kijk eens bij de schermtijd hoeveel tijd je per dag besteedt aan Whatsapp.

## Afgeleid raken

We raken veel afgeleid doordat het reptielenbrein een signaal opmerkt in de vorm van geluid of beeld. Deze verstoringen gaan zo snel dat er geen rationele verwerking van het signaal plaatsvindt, we reageren meteen. Nu neemt het aantal signalen dat ons bereikt de afgelopen jaren snel toe. Kijk maar hoeveel apps, mails en notificaties je krijgt, dat zijn er per uur heel veel en deze stroom is nog steeds aan het groeien.

Onderzoek in kantooromgeving laat zien dat er zo'n dertig tot vijfendertig signalen per uur zijn die ons afleiden [bron]. Dit zijn nieuwe mails, nieuwe Microsoft Teams berichten of nieuwe Whatsapp berichten. Door deze stroom van prikkels raakt je gewend aan deze verstoringen. Als er even geen prikkels zijn dan heb je het gevoel dat het heel stil is en dan ga je deze prikkels opzoeken. Hierdoor ontstaat geconditioneerd gedrag waarbij je ook jezelf stoort met gedachten aan nieuwe prikkels.

## Tijd kwijt door multitasken

Het resultaat van deze verstoringen is dat we, als er een melding van een nieuw bericht binnen komt, steeds even switchen met onze aandacht. Dat lijkt een kort moment, maar het heeft een desastreus effect op onze productiviteit. Door het switchen gaan we tot veertig procent langzamer werken [bron]. Het lijkt effectief om tijdens het schrijven van een mail even tussendoor ook berichten te Whatsappen, maar dat is het niet.

## Energie kwijt door multitasken

Naast het feit dat je tijd kwijt bent, verbruikt je extra energie door te multitasken. Zo'n twintig procent van de energie die je verkrijgt uit voedsel wordt door je brein gebruikt [bron]. Als je heel hard aan het multitasken bent werkt je brein hard (maar inefficiënt) om constant te switchen, dat kost veel energie. De batterij in je hoofd gaat dan snel leeg.

## Geconcentreerd werken

Als je goed gaat kijken zul je opmerken dat je het overgrote deel van een werkdag heel versnipperd aan het werken bent door verstoringen. Om dit tegen te gaan kun je het anders aanpakken door taken die je écht geconcentreerd moet doen te verzamelen en in je agenda te plannen als focus blokken. Op deze manier kan je een paar uur per dag effectief werken.

Als je effectief werk merk je dat je veel sneller door je werk heen gaat. Dan kom je ook al gauw bij het inzicht dat je nooit acht uur per dag geconcentreerd kan werken. Als je drie uur per dag kan halen waarin je écht ongestoord vol gas aan één ding tegelijk werkt, doe je het al heel goed.

Hoe lang we concentratie kunnen opbrengen en vasthouden is zeer ook afhankelijk van de persoon en de taak. Het grote inzicht is wel dat we in heel veel kantooromgevingen vaak al multitaskend, met hier af en toe een vergadering, onze tijd vullen. Van negen tot vijf rommelen we de dag door.

In mijn werk compenseerde ik dit tijdverlies door in de avond of in het weekend werk in te halen omdat ik overdag veel gestoord werd. Het lukte simpelweg niet meer om geconcentreerd te werken tijdens de kantooruren. In de avond en in het weekend werd ik niet gestoord door mailende en chattende collega's. Na een aantal jaren werken op deze manier raakte de work-life balans flink verstoord. Ik gleed langzaam af richting een burn-out. Vooral het slecht slapen als gevolg van het werken in de avond was een belangrijke factor .

## Work work work

We steken veel tijd en energie in ons werk, maar het lukt veel mensen maar matig om een goede relatie met hun werk te ontwikkelen. In timemanagement trainingen zie ik dat deelnemers vaak een haat-liefdeverhouding ontwikkelen met hun werk. Aan de ene kant vinden veel mensen hun werk (gelukkig) leuk, maar aan de andere kant gaan mensen gebukt onder de negatieve gevolgen zoals: niet kunnen loslaten van werk, werkverslaving, overmatig verantwoordelijkheidsgevoel, altijd bereikbaar willen zijn en last but not least heel

veel stress. Hier schuilt een vreemde paradox: kenniswerk zou juist makkelijker en sneller moeten gaan met toenemende automatisering.

## Kenniswerk

Voor kenniswerkers heeft de ontwikkeling van de PC de afgelopen decennia veel ontwikkeling gebracht. De PC werd het belangrijkste gereedschap om processen te automatiseren. Met deze automatisering gaan processen sneller. Automatisering om sneller te werken en tijd te besparen. Deze tijd kunnen we prima gebruiken om de kwaliteit van leven te verbeteren, zou je zeggen. Echter de tijd die vrijkomt besteden de meeste mensen niet aan het genieten van het feit dat het werk makkelijker gaat, maar aan het zoeken naar nieuwe manieren om nog meer werk te doen. Wat vaak juist niet bijdraagt aan een betere kwaliteit van leven.

## Overdaad aan werk

De mens is evolutionair gezien niet goed uitgerust met features om slim om te gaan met overdaad. Sinds een paar decennia hebben we een overdaad aan eten. Het gevolg: we eten meer dan goed voor ons is. Ziedaar obesitas. Sinds twee decennia hebben we ook een overdaad aan computerwerk. Er is altijd wel wat te doen op de computer. Nieuwe mails verwerken, nieuwe berichten via Slack of Teams verwerken. Het is lastig om te stoppen en nee te zeggen tegen deze overdaad aan werk.

In Japan komt Karoshi regelmatig voor. Karoshi betekent letterlijk 'jezelf doodwerken'. Slachtoffers overlijden aan een hartaanval, herseninfarct of het plegen van zelfmoord. Voor die laatste subcategorie hebben de Japanners ook een speciaal woord: 'karo jisatsu' (letterlijke betekenis: 'zelfmoord door overwerken en stressvolle werkomstandigheden').

Nu ligt het niet in de Nederlandse aard om zo streng voor onszelf te zijn als de Japanners, maar als je eens om je heen vraagt wie er weleens een burn-out heeft gehad, lijkt het of iedereen vroeg of laat tegen de lamp loopt.

## Hyperactive Hyve mind

Naast het persoonlijk onvermogen om goed om te gaan met de overdaad aan werk speelt ook groepsgedrag een rol. Met name het sociaal wenselijke groepsgedrag om op de hoogte te blijven van berichten uit de groep zoals mails en chatberichten. Dit is een voortvloeiende uit evolutionair gedrag om te willen weten wat speelt binnen de groep. Deze informatie is belangrijk want als je uit de groep gestoten werd, kon je het weleens niet overleven.

Dit hyperactieve gedrag wordt door Carl Newport in zijn boek Deep Work beschreven als de Hyperactieve Hyve mind. Het angstige hyperactieve brein dat altijd op de hoogte wil blijven van alles wat in de groep speelt. Het nadeel is dat je zo veel- en zo vaak informatie tot je neemt dat je niet meer aan je werk toekomt omdat je meer naar werk aan het kijken bent dan werk aan het doen bent (zeer frequent e-mail/Teams checken). Een studie laat zien dat de gemiddeld de kenniswerker om de zes minuten switch [bron] om wat op te halen uit de



mailbox of om te kijken of er nog wat nieuws is. Als zo vaak switcht wordt het moeilijk om lastig werk waar je ongestoord aan moet werken gedaan te krijgen.

Nu we kennis hebben over de herkomst van tijdstress, zoals de opbouw van het brein, implicaties van digitalisering, multitasken en rupsje nooit genoeg, kunnen we werken aan oplossingen voor het tegengaan van tijdstress.

# Deel II

## Vrede

Nu we de oorzaken voor tijdstress helder hebben, is het tijd om te kijken waar we vrede kunnen stichten. Er is helaas niet één 'silver bullet that fixes it all'. Oplossingen bevinden zich op meerdere facetten van het leven. De oplossingen bestaan veelal uit interventies die je helpen om je gedrag te veranderen.

Deze gedragsinterventies bestaan uit het aanleren van nieuw gedrag en het afleren van gedragspatronen die je niet helpen en stress bezorgen. Het veranderen van je gedrag is een van de moeilijkste dingen zijn. De weg die leidt tot minder tijdstress is voor iedereen anders. In dit deel behandel ik een aantal interventies die voor mij goed werken. Pak er uit wat voor jou goed werkt. Er is geen 123 stappenmodel dat voor iedereen goed werkt.

## Gedragsverandering

Ons gedrag bestaat voor het grootste deel uit aangeleerde patronen van handelingen. Deze aangeleerde patronen bestaan uit paden van neuronen in je brein die je steeds kunt oproepen. Neurons that fire, wire. Als neuronen samen oplichten ontstaan nieuwe paden.

Deze nieuwe paden kunnen elke keer dat ze aangesproken worden makkelijk gevonden worden door onze hersenen. Dit heeft als evolutionair voordeel dat we niet elke keer dat we koffie zetten heel hard moeten nadenken hoe dat ook alweer moet. Als we geen vaste patronen zouden hebben, zouden alle handelingen die we dagelijks doen heel lang duren.

Als je het zo bekijkt bestaat ons gedrag uit een eindeloze hoeveelheid aangeleerde routines en denkpatronen. Het is mogelijk om aangeleerde routines af te leren en nieuwe gewoontes aan te leren. Als je hier verandering in wil brengen is dat hard werken. Met kennis over deze patronen en routines wordt het makkelijker om hier wijzigingen in aan te brengen.

## Nieuw gedrag aanleren

Bij het aanleren van nieuw gedrag probeer je om nieuwe patronen in je brein te ontwikkelen. Een goed voornemen alleen is daarbij niet voldoende om nieuw gedrag te ontwikkelen. Daarom sneuvelen goede voornemens net zo snel als je ze verzint. Waar het fout gaat is dat onze voornemens vaak te groot en veelomvattend zijn.

In één keer gezond eten. In één keer drie keer per week sporten. De eerste paar dagen lukt dat vaak vrij aardig. Maar als je dan een paar dagen achter elkaar je goede voornemen niet waargemaakt hebt, val je van de vrachtwagen. Het goede voornemen is mislukt. Dit geeft een gevoel van falen. Zeker voor perfectionisten is dit een teken dat je het niet goed doet.

## Kleine stapjes

Wat wel werkt is om in kleine stapjes te oefenen door elke dag simpel gedrag uit te voeren en het gevoel te ervaren dat je het prima kan. Door dit dagelijks te oefenen word je langzaam elke dag beter. Het feit dat het langzaam gaat vormt een uitdaging. Langzaam beter worden past niet goed in onze samenleving en onze eigen verwachting.

We willen snel beter worden, snel resultaat boeken. Deze hoge verwachting maakt dat we als het even tegenzit snel opgeven. Om op de lange termijn duurzaam gedrag te veranderen, werken alleen kleine stapjes. Het geheim van succes op de korte termijn: lage verwachtingen.

“De meeste mensen overschatten wat ze in één dag doen, onderschatten wat ze in een maand kunnen doen.” “ We overschatten wat we in een jaar kunnen doen en onderschatten wat we kunnen bereiken in een decennium.”

## Compound effect

Bij gebrek aan een goede Nederlandse vertaling gebruik ik het woord compound effect voor het effect dat optreedt bij procentuele verbetering. Bij procentuele verbetering heb je te maken hebt met een exponentiële groeicurve. Een simpel voorbeeld: als je elke dag 1% beter wordt, dan ben je na een jaar  $1,01^{365} = 37,78$  **keer** beter. Dat is ongelooflijk veel. Hoe zou het zijn als je in een willekeurige vaardigheid over een jaar 37 keer beter bent? Natuurlijk is dit theorie want je moet naarmate het jaar vordert waarschijnlijk veel doen om die 1 procent te halen, maar het is wel zeer motiverend om je in te zetten voor kleine verbeteringen.

## Dagelijkse routine

Om te leren je eigen gedrag te veranderen is het leuk om zelf klein te beginnen met een handeling die nieuw is die je elke dag wil uitvoeren, bijvoorbeeld tanden stoken. Tandens stoken is suf zul je denken, maar het zijn juist saaie kleine taken die geschikt zijn om te oefenen. Het is mooi als deze dagelijkse taak bijdraagt aan positief nieuw gedrag. De handeling zelf duurt, zeker als je gaat beginnen heel kort. Laten we zeggen niet langer dan één minuut. Wat voor je motivatie goed werkt is om deze dagelijkse handeling ergens bij te houden. Bijvoorbeeld een kalender waar je een kruisje zet op de dag dat je de handeling hebt uitgevoerd. Je ziet dan ook hoe moeilijk het is om jezelf te herinneren aan het feit dat je deze handeling ook écht moet doen.

*Interventie: bedenk een handeling die je elke dag gaat uitvoeren gedurende 30 dagen die minder dan één minuut kost die je helpt om je gedrag te veranderen.*

## Wilskracht versus routines

Bij het veranderen van gedrag heerst de misvatting dat je het allemaal zou moeten hebben van wilskracht. Wilskracht is echter niet constant, als je slecht heb geslapen is de wilskracht vaak ver te zoeken. Daardoor heb je meer aan routines. Routines die je stap voor stap opbouwt. Een grote valkuil bij het aanleren van routines is dat je het in één keer goed wil doen. Deze vorm van perfectionisme houdt je tegen om te veranderen.

## Het hoeft niet meteen perfect

Als er één bedekte factor is die je tegenhoudt nieuw gedrag aan te leren dan is het perfectionisme. Deze noem ik bedekt omdat je eigen perfectionisme niet zichtbaar is voor

jezelf maar bijna iedereen heeft wel een andere vorm van perfectionisme in zich. Je scheidt in je hoofd een beeld of een verwachting over hoe iets zou moeten zijn. Dan wil je graag dat de werkelijkheid zich voegt naar dat perfecte beeld.

Je hebt jezelf voorgenomen om drie keer per week te sporten en je hebt een keer geen zin en slaat een keer over, dan is het makkelijk om jezelf dat aan te rekenen. Juist deze vorm van strengheid die onder perfectionisme zit maakt dat het lastig is om iets nieuws te leren wat niet in een keer lukt.

## Innerlijke criticus

Voor de perfectionist is het nooit goed genoeg, dus dan is het ook nooit klaar. Je wil graag voldoen aan het ideaalbeeld dat je zelf geschapen hebt in je hoofd. Als je bezig bent dan voelt het eigenlijk altijd alsof je het niet helemaal goed doet. De innerlijke criticus geeft commentaar: dit lijkt er niet op, dit is niet goed genoeg. Als je dan wel een keer iets snel afmaakt, voelt het als vals spelen. Het idee dat je niet volgens je eigen regels speelt. Bij het schrijven van dit boek heb ik constant het idee dat het ondermaats is, niet samenhangend, te weinig gebaseerd op bronnen en nog veel meer. Wat helpt is om door dit ongemak heen toch koers te houden en de innerlijke criticus lekker te laten voor wat hij is.

## Flow en Focus

De momenten waarop ik weinig tijd stress ervaar, ben ik ontspannen. Dan kan ik zorgen en tijd stress loslaten, ik vergeet even de tijd. Er zijn verschillende situaties waarin ik even de tijd vergeet. Zowel op een 'goede' manier als op een 'slechte' manier. Bij slechte manieren vlucht ik in het verdoven van gevoelens van stress, bij goede manieren ga ik op in het moment bij het uitvoeren van een activiteit. Ik merk dat ik steeds meer de voorkeur geef aan activiteiten waarbij ik op ga in het moment en zie steeds meer wat we allemaal doen om te verdoven of te vluchten.

## Verdoven

De afgelopen eeuwen hebben we veel manieren gevonden om te verdoven in de vorm van het benevelen van de geest met drank en drugs die helpen om tijd (en zorgen) te vergeten. Je verdooft jezelf waardoor je uit het moment kan stappen. In de laatste decennia is het aantal manieren om jezelf te verdoven snel toegenomen. Met een beetje verbeelding kun je ook onze verslavingen aan digitale media zien als verdoving. Candy Crush en het binge scrollen van een Tik Tok feed activeren dezelfde hersengebieden in het limbische systeem dat dopamine genereert en naar meer smaakt.

## In het moment opgaan

Naast verdoving zijn er andere manieren om op te gaan in de tijd, deze zijn meer 'natuurlijk' maar kosten aanzienlijk meer moeite. Een manier om even de tijd te vergeten maar wél in het moment te blijven is door flow op te zoeken. Als je in flow bent ga je helemaal op in een activiteit, je vergeet tijd en wordt je een met het moment. Helaas is de drempel voor het

opzoeken van flow op natuurlijke wijze hoger dan bij verdoving, je moet er echt moeite voor doen.

## Flow

Flow wordt veel genoemd in tijdschriften als de Happeez en Psychologie Magazine. Maar wat het is en hoe je in flow komt blijft vaak onduidelijk. De Amerikaans-Hongaars psycholoog Mihály Csíkszentmihályi is bekend als degene die het begrip flow voorzag van een degelijke definitie. In zijn boek Flow geeft hij een praktische beschrijving: “als je volledig opgaat in een taak en je verliest even het besef van tijd, dan ontstaat flow”. Je vergeet de wereld om je heen en ook de notie van het verstrijken van de minuten is weg. Volgens Mihály Csíkszentmihályi zijn mensen het gelukkigst als ze in een staat van flow zijn. Vooral bij het spelletjes of het doen van sporten die je aandacht op een goede manier vasthouden, ontstaat flow als een bijproduct.

In ons werk is het vaak lastig om de flow te vinden. Gek genoeg ontstaat flow in ons werk vaak bij het werken aan taken die eigenlijk niet de hoogste prioriteit hebben. Dat zijn leuke klussen zoals wat nieuws uitzoeken of een creatief vraagstuk oplossen. Bij moeilijke, wat saaie taken is het lastig om in de flow te komen. Met als gevolg dat we deze saaie klussen uitstellen en uiteindelijk de druk oplopen om vanuit een stressreactie in beweging te komen. Om meer met flow te kunnen werken is het nuttig om het vermogen om met focus te werken te herstellen. Focus helpt je om aan één ding tegelijk te werken en dit ook af te maken.

## Focus

Focus is het vermogen om je bezig te houden met één afgebakende taak. En dat is voor mij erg moeilijk. Mijn brein is van nature makkelijk afgeleid en wil iets anders gaan doen. Als iemand een lang verhaal begint, ben ik vaak naar een paar zinnen aan het dagdromen over iets anders. Ik hoor niet goed wat er gezegd wordt. Als mijn kinderen “vragen luister je pap?”, kan ik uit mijn buffer (tijdelijke opslag) vaak nog wel een aantal dingen terughalen maar details gaan verloren.

De aanleiding om afgeleid is terug te leiden tot een trigger. Een trigger vormt de aanleiding om afgeleid te raken. We kunnen triggers verdelen in interne en externe triggers. Interne triggers zijn gedachten die uit het niets lijken op te komen, zoals ik moet even iemand terug appen. Een externe trigger is bijvoorbeeld een notificatie van een nieuw bericht van iemand.

Focus lijkt soms magisch. Sommige dagen heb je het en andere dagen niet. Dat is niet waar. Je hebt twee mogelijkheden om de omstandigheden voor focus te creëren: externe verstoringen onder controle houden en interne verstoringen (je eigen gedachten en handelingen) onder controle houden.

## Externe verstoringen

Focus ontstaat als je de omgeving onder controle hebt. Als je je hier niet van bewust bent is het vaak andersom. De omgeving heeft jou onder controle. Inkomende berichten, notificaties en gezellige kletsende collega's vormen samen een constante stroom met prikkels die je afleiden van hetgeen je zou willen doen.

*Interventies om externe verstoringen tegen te gaan:*

- *Meldingen op je telefoon en computer uitzetten*
- *Chat clients uitzetten*
- *Een rustige plek opzoeken waar je niet gestoord worden*

## Interne verstoringen

Interne verstoringen zijn gedachten die je brein binnen razen en je aandacht trekken. Waarna je impulsief deze gedachte opvolgt met een handeling. Zoals bedenken dat je iemand moet appen waarna je meteen je telefoon pakt om iemand een bericht te sturen. Zo zijn er nog eindeloos veel andere interne verstoringen die de hele dag binnenkomen in de vorm van gedachten (we hebben zo'n 6000 kleine unieke gedachten per dag). Als je geen ruimte hebt tussen deze gedachten en het impulsief opvolgen van deze gedachten een gewoonte is, wordt het lastig om ook maar ergens langer dan een paar minuten aan te werken.

Oplossingen voor het verminderen van interne verstoringen zijn niet zo makkelijk als het uitzetten van je notificaties. Het komt neer op het trainen van het brein om langere tijd één ding tegelijk te doen. Dat kunnen we met alle spieren in ons lichaam, waarom dan ook niet het brein.

De verderop te behandelen pomodoro techniek is een goede methode om aan de hand van een korte periode volledig geconcentreerd te werken. Daarnaast is mediteren bij uitstek de methode om te leren om je aandacht lange tijd ergens bij te houden. Tevens heeft mediteren nog een ander voordeel: er ontstaat ruimte tussen je gedachten en een handeling waardoor impulsiviteit afneemt.

## Leren mediteren

Rond 2014 liep mijn hoofd over van de stress. Ik vond mijn werk in mijn eigen bedrijf niet leuk meer, mijn huwelijk stond onder spanning en ik sliep erg slecht. Het advies was om eens met een psycholoog te gaan praten. Na een jaar met gesprekken bij twee psychologen werd de situatie niet veel beter. Een tip van de laatste psycholoog was om eens iets met mindfulness te proberen. Dit leek me allemaal heel vaag gedoe, ik wilde liever gewoon een paar goede oplossingen voor mijn problemen. Maar omdat niks anders leek te werken meldde ik me met gezonde tegenzin aan voor een mindfulness training in De Roos in Amsterdam.

Toen ik tijdens de mindfulness trainingen voor het eerst met mediteren in aanraking kwam, snapte ik er niks van. Bij de zogenaamde bodyscan meditatie viel ik standaard in slaap. Tijdens een zittende meditatie kon ik alleen maar aan de klok denken: hoeveel minuten zal het nog duren voor we klaar zijn? De geruststelling van de mindfulness trainer dat slapen en alle gedachten er mogen zijn snapte ik niet. Wat deed ik verkeerd?!

Later realiseerde ik me dat er bij het leren mediteren ook niet zo veel te snappen valt. Je moet een tijd regelmatig mediteren voordat je in veel facetten van je leven kleine

veranderingen opmerkt, zoals een verbeterde concentratie, beter slapen en een betere mentale gezondheid. Net zoals tandenpoetsen gaat het om de routine, je hebt niet na één keer poetsen een goed gebit, pas na verloop van tijd ontstaat er een gezonde hygiëne in je mond .

## Mediteren tegen tijdstress

Als je begint met mediteren is het vooral moeilijk om stil te zitten. Als je stil gaat zitten en niets doet gaat de tijd opeens tergend langzaam.

Stil zitten is wennen. Wennen aan het idee dat alleen 'zijn' ook voldoende kan zijn om je goed te voelen. Dat klinkt zweverig, maar dat is het niet. Het oefenen met er alleen 'zijn' is voor de gemiddelde 'doener' die ik ben, een marteling. Want een doener haalt bevrediging vooral uit dingen doen, niet uit stil zitten. Het is afkicken van een 'doen' verslaving maar het levert veel op. Meditatie is leren stilzitten, ook als de gedachten als een wervelstorm door je hoofd gaan. Kijken naar de storm die voorbij raast.

## Welke meditatie dan?

Er zijn evenveel meditatievormen als sporten zijn. Dat maakt dat je alleen al bij het maken van een keuze voor een meditatie vorm kan vastlopen. Ik denk dat het niet zo veel uitmaakt hoe je begint, als je maar begint. Het feit dat je gaat leren om aandacht te richten is al een heel mooi gegeven.

Een meditatie die je vraagt om je aandacht ergens bij te houden leert je ook dat je snel afdwaalt. Met het besef dat je afdwaalt leer je om onderscheid te maken tussen gedachten en focus. Voor mij werkt een ademhalingfocus meditatie heel goed om mijn concentratie aan te scherpen en als bonus ook mijn ademhaling te verbeteren.

## Ademhaling focus meditatie

Je adem heeft een natuurlijk ritme dat je kan volgen. Door het volgen van je adem train je het vermogen om te focussen. Een extra voordeel is dat je ademhaling verbeteren ook een groot aantal gezondheidsvoordelen oplevert. Twee voor de prijs van één.

Het bekendste gezondheidsvoordeel is dat je stressniveau omlaag gaat als je leert om rustiger te ademen. Een rustige ademhaling stimuleert het parasympathische zenuwstelsel dat tegen je lichaam zegt: rustig aan, alles onder controle.

Een rustige ademhaling stimuleert rustige slaap, doordat je ook tijdens slaap onbewust minder snel gaat ademen. Je zou de ademhaling kunnen zien als een brug naar je onderbewuste. Tijdens het slapen neemt je onderbewustzijn het ademen voor zijn rekening. Als je bewust rustig leert ademen, gaat je onderbewuste dit langzaam overnemen. Je slaapt beter en je wordt uitgerust wakker.



## Tellen van de ademhaling

Toen ik voor het eerst een meditatie ging doen was ik snel zo afgeleid dat ik meteen druk begon te denken wat ik allemaal moest doen als de meditatie klaar was. Ik kende geen verschil tussen focussen en denken.

Om structuur aan te brengen in een meditatie oefening is het goed om te beginnen met het tellen van de keren dat je uitademt. Je telt dan van 1 tot 10 en daarna weer beginnen bij één. Dat wordt dan: adem in, adem uit (éééééén), adem in, adem uit (tweeeeeee) etc. Als je de tel kwijt raakt (dit zal in het begin heel vaak het geval zijn) begin je weer bij één. Het mooie van het kwijtraken van het tellen: je bent je bewust van het feit dat je niet aan focussen bent op je ademhaling maar op iets anders.

Door de 'focus-spier' elke dag op deze manier te trainen merk je dat deze sterker wordt. Je kan beter luisteren, ook naar mensen die (te) lang van stof zijn. Je leest geconcentreerd. Dit is werken met focus! Had ik dit maar dertig jaar eerder geleerd, dan was ik lachend door mijn school- en studietijd gegaan.

## Mediteren levert tijd op

De ultieme smoes om niet te leren mediteren is: ik heb er geen tijd voor. Duh, dat is precies het probleem. Je hebt je leven zo vol gepropt dat er niks meer bij kan. Tevens klopt het ook niet. De drukte zit vooral in je hoofd. Als je niet tien minuten in je dag kan missen, dan is er structureel iets mis. Het probleem zit meer in de prioriteit.

Als je mediteren eenmaal onder de knie hebt, levert het tijd en ruimte op. Je overziet de chaos in je eigen hoofd en je kan beter je aandacht richten waardoor lastige klusjes sneller verlopen. Het lijkt of het vage spotlicht van aandacht in je hoofd verandert in een laserstraal. Met deze laserstraal snijdt je alles wat je wil.

## Mediteren werkt niet voor iedereen

Er wordt veel onderzoek gedaan naar de effecten van mediteren. Er komt overduidelijk uit dat mediteren veel gezondheidsvoordelen oplevert, zoals minder stress, meer aandacht, beter slapen en rustiger ademen. Maar het is niet voor iedereen. Als je niet de confrontatie met eigen gedachten aan kan, is dit misschien niet het moment om te beginnen mediteren. Zeker bij het leren mediteren ga je soms door een dal. Je wordt langzaam bewust van gedachten die door je hoofd malen en leert ook donkere hoekjes kennen die zich bevinden in de krochten van je ziel. Als je leert mediteren dan verdient het aanbeveling om dit in groepsverband te oefenen onder begeleiding van iemand die ervaring heeft en je kan begeleiden.

## Singletasken

In het verlengde van mediteren ligt singletasken, een ding tegelijk doen. Dit blijft ook nu nog lastig voor mij. Het feit dat computers en telefoons het mogelijk maken om met meerdere tabs te werken en constant te switchen tussen taken maakt dat ik dit makkelijk en graag doe.

Met twee schermen werken, mail open, chatvensters open, het lijkt productief en voelt wel lekker. Maar het is totaal niet productief. Ik maak niks af, wil alles tegelijk doen en ervaar veel stress.

## Leren singletasken

Sinds ik weet dat multitasken jammer is van de tijd wil ik leren om (weer) te singletasken. Single tasken is één ding tegelijk doen, iets afmaken en dan een nieuwe taak oppakken. Maar het is voor mij (en velen met mij) heel lastig. Eén ding tegelijk doen voelt saai. Vooral als het iets is waar ik niet zo veel zin in heb, zoals een moeilijk stuk lezen of een lang stuk schrijven..

Om te singletasken moet je het brein weer opvoeden om één ding tegelijk te gaan doen. Wat hierbij kan helpen dat je vraagt aan je brein om te beginnen met een korte tijd één ding tegelijk te doen. Dit kan door een keukenwekker te pakken en op vijftientig minuten te zetten en te gaan werken. Dit wordt ook wel de pomodoro techniek genoemd. De pomodoro is vernoemd naar het Italiaanse woord voor tomaat. In dit geval een tomaat in de vorm van een kookwekker.

## Pomodoro techniek

Doordat de tijd in één pomodoro een afzienbare tijd is, hou je het brein een beetje voor de gek waardoor het makkelijker is om te beginnen. Francesco Cirillo is de bedenker van de pomodoro techniek. In deze vijftientig minuten mag ik écht maar één ding tegelijk doen. Dus niet switchen naar e-mail, niet switchen naar Whatsapp. De eerste paar minuten kost dat veel moeite, maar na een paar minuten geeft de druktemaker in mijn hoofd het op en kan ik rustig geconcentreerd werken.

Daarna kan ik een pauze houden van vijf minuten en weer doorgaan. Als je geen keukenwekker bij de hand hebt, dan is pomofocus.io een oplossing. Op deze website kan je makkelijk een klok starten die terugtelt vanaf vijftientig minuten. Daarna kan je een pauze houden van vijf minuten, ook weer met een klokje om te voorkomen dat je tijdens de pauze afdwaalt.

Als dit goed bevalt kan je een account aanmaken waarbij je grote klussen kan aanvallen met een aantal pomodoro's. De opzet van dit boek schreef ik in honderd pomodoro's. Bij elkaar zo'n eenenveertig uur geconcentreerd werken. Niet slecht voor iemand met focusproblemen.

## Minder werken

Ik heb het in dit boek veel over slimmer werken, dat levert tijd op. Een andere oplossing om meer vrije tijd te krijgen is om simpelweg minder te gaan werken. Maar dat lijkt tegen onze natuur in te gaan. In onze natuur zit dat we betekenis zoeken in wat we doen en dat is voor een groot deel terug te voeren op het werk wat je doet, je werk dus.

We hebben allemaal onze eigen houding jegens werk. Sommige mensen zijn een beetje verslaafd aan werk. Anderen hebben een haat-liefdeverhouding met werk. Er zijn ook

mensen die puur werken om van negen tot vijf geld te verdienen. In dit boek zoomen we vooral in de kenniswerker die een beetje verslaafd is aan werk en veel waarde hecht aan de status die dat met zich meebrengt.

In onze menselijke aard zit dat we (onbewust) zingeving zoeken in het doen van dingen [bron Man Search for meaning]. Het geeft een bepaalde mate van voldoening op de korte termijn om werk gedaan te krijgen, maar word je daar op de lange termijn ook gelukkig van als je veel tijd aan werken besteedt?

## Memento mori

In een vrije vertaling betekent Memento Mori zo iets als “Bedenk dat u sterfelijk bent”. Dat is een verschrikkelijke gedachte, alleen al het denken aan de dood maakt dat het voelt alsof je in een eindeloos zwart gat valt. Liever denken we daar niet te veel over na. Het is zwart en abstract. Maar er zit ook een nuttige kant aan deze gedachte. Namelijk dat je goed nadenkt over hoe je tijd wil besteden die je op deze aardkloot rondloopt. Het dwingt je tot het maken van keuzes over wat je wil doen en wat niet.

## Spijt

Als mensen op hun sterfbed gevraagd wordt waar ze meer tijd aan hadden willen besteden dan is de top 3:

1. Had ik maar mijn leven op mijn eigen manier geleid, niet het leven dat anderen van me verwachtten of wilden.
2. Had ik maar niet zo veel gewerkt
3. Had ik mijn gevoelens maar vaker getoond

Op twee dus spijt over het feit dat we te veel tijd hebben besteed aan werk. Deze kennis weerhoudt veel mensen er niet van om heel veel tijd door te brengen op werk. We zouden minder kunnen gaan werken. Maar dat is vaak een moeilijke keuze. Het geeft weerstand op verschillende vlakken. Niet goed voor je carrière, niet goed voor de economie of niet goed voor je hypotheek. Daarnaast is het de vraag wat je directe omgeving daarvan vindt, wat weer raakt aan punt 1, de neiging om te doen wat anderen van je verwachten of wat sociaal acceptabel is.

## Ongemakkelijk

Het voelt ongemakkelijk om minder te gaan werken. Waarom zou je dat doen? Als je niet aanvoelt dat je jezelf op andere manieren kan vermaken dan werk is het de makkelijkste optie om veel tijd te steken in werk. Onbewust kiezen we voor carrière maken en geld verdienen.

Hard werken wordt gezien als een deugd. Het is sociaal onwenselijk om te zeggen dat je niet van hard werken houdt. Liever doen we alsof we hard werken terwijl veel mensen die achter een PC werken de helft van de dag écht productief zijn. Het is simpelweg niet

mogelijk om je brein meer dan 4 tot 5 uur op een dag tot écht focus productief werk te dwingen. De rest van de tijd wordt in veel bedrijven besteed aan praten over werk (vergaderen) en communiceren over werk (e-mailen), dus niet aan het echte werk zelf. Het vergt veel inzicht om van het gebaande pad te stappen van hard werken en carrière maken.

## Genieten van het moment

Het nuttige van memento mori zou kunnen zijn dat je inziet dat je meer wil genieten van het moment. Dat lukt vooral als je ook echt in het moment kan zijn. Dat klinkt voor veel mensen vaag. Wat is dat écht in het moment zijn..? Een mooie uitleg is dat je volledig aanwezig bent op de plek waar je voeten op dat moment staan. Je ziet, ruikt, hoort en voelt alles wat om je heen aanwezig is.

Dat lukt niet als je een druk hoofd hebt en in gedachten altijd ergens anders bent. Vaak zijn we in gedachten heel ergens anders mee bezig. Hoe vaak ik in mijn hoofd ergens anders ben, werd bij mij pijnlijk merkbaar toen ik leerde mediteren. Bij aandachtsmeditatie was mijn aandacht overal behalve bij de meditatie. Ik denk dat heel veel mensen niet het bewustzijn hebben om zichzelf te herkennen wanneer ze aanwezig zijn en wanneer niet. Meditatie is voor zover ik weer de enige mogelijkheid om te leren herkennen waar je met je gedachten uithangt.

## Digitale Verdoving

Als je leert hoe nuttig is om ergens 100% aanwezig te zijn, begin je ook langzaam in te zien hoe vaak we uit het nu getrokken worden door dingen die onze aandacht trekken. Digitale triggers als notificaties vangen je aandacht en brengen je richting een andere (digitale) wereld. Naar een wereld met een overdaad aan Social Media en Digitaal Entertainment. Als je hier lang in blijft hangen werkt dit als een soort verdoving, misschien wel tegen de pijn van memento mori. Als je gewend raakt aan deze staat van prikkeling voelt een stilte als pijnlijk en voor sommige mensen zelfs angstig.

## Stoppen met compromissen sluiten

Als je de neiging hebt om (te veel) te werken helpt het om je te realiseren dat je daarmee altijd een compromis sluit. Het compromis bestaat uit het idee dat je tijd en aandacht besteedt aan werk, tijd die je niet ergens anders aan kan besteden. Herkenbare compromissen: minder tijd voor hobby's, minder aandacht voor je familie, minder tijd voor leren en groeien. Als je je niet bewust bent van die compromissen, voel je niet de urgentie om het anders te doen. Een beperkt bewustzijn van dit compromis ontstaat doordat leven in een wereld waar werken en geld centraal staan. En als je even niet aan het werken bent dan heb je vakantie. Op een gegeven moment heb je dus ook geen oog meer voor de keuze die je hebt en het compromis dat je sluit.

## Minimal Viable income

Veel mensen werken voor een degelijk inkomen, boodschappen, de hypotheek en een leuke vakantie. Maar hoeveel geld heb je nou écht nodig om een leuk leven te hebben. Daar

denken we eigenlijk nooit over na. Vreemd eigenlijk. Als Nederlanders staan we er om bekend dat we elk dubbeltje het liefst tien keer omdraaien. Maar wat nou als we dat zelfde dubbeltje maar vijf keer hoeven om te draaien.

Een mooie term om je ideale minimuminkomen te beschrijven is het Minimal Viable Income. De term is ontleend aan de term Minimal Viable Product uit de software development wereld, waar het een productversie betekent met minimale eisen die levensvatbaar is. Als je op deze manier eens naar je inkomen zou kijken kom je er waarschijnlijk achter dat je te veel verdient en te weinig tijd hebt om écht een leuk leven te leiden. Je Minimum Viable Income is een inkomen dat genoeg is om je vaste lasten te dekken, leuk te leven en een appeltje voor de dorst op te bouwen voor later. Als je dit weet, zou je kunnen besluiten om niet meer te werken en dus te verdienen dan je nodig hebt. Dit opent een nieuwe wereld van mogelijkheden.

## Werken en geld verdienen

Geld is een mooi middel om spullen te ruilen. Daar hebben we al eeuwen veel plezier van in onze ontwikkeling van de wereld. Op een gegeven moment zijn we ook diensten gaan ruilen voor geld. Daarmee kwamen we ook een stap dichterbij het concept dat we onze tijd verkopen. Salaris is als je het abstract bekijkt een betaling voor jouw tijd.

## Het doel van geld verdienen

Als je geld verdienen met andere ogen bekijkt kan je stellen dat het doel van geld verdienen is om genoeg te verdienen. Genoeg om gelukkig te leven. Onderzoek toont aan dat mensen vanaf twee keer modaal salaris gelukkiger worden van meer vrije tijd dan van meer geld. Het is lastig om deze kennis toe te passen in je eigen situatie. Ons brein, in de vorm van het reptielenbrein en het limbisch systeem, is gewend om vanuit veiligheid te kiezen voor geld. De angst om zonder geld te komen te zitten wint het van het idee om te proberen wat minder te werken.

## Optimaliseren voor geluk

Door de meeste tijd te besteden aan werken, kiezen we onbewust om onze tijd te optimaliseren voor het verdienen van geld. Als je tijd zou optimaliseren voor het verdienen van geluk, zou je andere keuzes maken. Optimaliseren voor geluk houdt in andere keuzes maken voor alles dat te maken heeft met tijd en geld. Optimaliseren voor geluk zou in kunnen houden minder werken en minder uitgeven.

## Minder werken meer vrijheid

Hoe zou het zijn als je elke dag wakker wordt met het gevoel dat je vrij bent om je dag in te delen. Niet meer ingesnoerd in het harnas van een achturige werkdag. Maar een vrij gevoel waarbij je niet het idee hebt dat je in de film Groundhog Day speelt. Een legendarische film waar acteur Bill Murray vastzit in een patroon waarbij elke dag hetzelfde is. Elke dag belandt hij in dezelfde sleur. Hij doet van alles om uit deze sleur te saboteren maar het lukt niet.

In plaats van deze sleur kan je het anders aanpakken. Een dag met een aantal uur full focus werken, maar ook heel veel ruimte waarin je kan doen waar je op dat moment zin in hebt. Dat wordt haalbaar als je voor jezelf de omstandigheden creëert waarin dat mogelijk is: werk waarbij dit mogelijk is, een planning van je dag die je zelf kan invullen en een plek waar je makkelijk werkt.

## Minder werken, even productief

Onderzoeken in Scandinavië bij verschillende organisaties en instellingen met een zesurige werkdag laten zien dat medewerkers ongeveer even productief zijn als bij een achturige werkdag. [link] Mensen houden tijd over voor gezin en hobby's waardoor ze productiever zijn in de tijd dat ze werken doordat ze meer energie en focus hebben. Vanuit onze industriële revolutie hebben we het idee van de achturige werkdag omarmd en nooit meer los kunnen laten. Het is sociaal niet acceptabel als je elke dag om 3 uur je werk verlaat. Terwijl dit vanuit het oogpunt van duurzame productiviteit beter zou zijn.

Het gevoel dat er altijd nog wel wat te doen is maakt dat we maar moeilijk loskomen van werk.

## Het gevoel dat je altijd nog wat moet doen

Als je leert mediteren kom je er ook achter dat er veel gedachten rondgaan over dingen die je nog moet doen of dingen die je eigenlijk had moeten doen. Het gevoel dat je nog wat moet doen maakt dat je onrust ervaart. Soms is dit gevoel zo vaag dat je niet eens weet wat je precies moet doen. Gedachten zijn dan losse flarden van ideeën aan wat je allemaal nog moet doen. Het is dan erg lastig om alles op een rijtje te krijgen. Temeer daar het constant wijzigt. Het ene moment wil je dit, het andere moment wil je dat. Hierdoor wordt onrust ook nog eens vermengd met keuzestress: "zal ik dit doen?", of "zal ik dat doen?".

## Loslaten

Als je deze vorm van onrust ervaart is het extra moeilijk om al deze gedachten los te laten en je te focussen op één ding. Steeds stoor je jezelf met ideeën dat je eigenlijk wat anders zou kunnen of moeten doen.

Het loslaten gaat makkelijker als de activiteit die je onderneemt zoveel hersencapaciteit in beslag neemt dat je nergens anders aan kan denken. In mijn geval bijvoorbeeld mountainbiken (goed opletten dat je niet tegen een boom aan knalt), schaken (elke hersencel nodig om na te denken over zetten). Het fijne van dit soort activiteiten is dat er automatisch een soort flow ontstaat en je volledig in het moment bent omdat het moet.

Maar met activiteiten die wat saaier zijn zoals schrijven of lezen is het moeilijker om de rest van de wereld even los te laten en er vol in te duiken. Dan is de enige oplossing om alles waar je niet mee bezig bent vast te leggen in een goed systeem zodat je er niet aan hoeft te denken. Dit is gek genoeg de crux van een goed timemanagement systeem: je wil alles vast waar je niet aan wil werken zodat je met één ding tegelijk bezig kan zijn.

## Er is altijd te veel werk

Er is eigenlijk altijd nieuw werk. Als je een mailbox opent, whatsapp checkt of een ander blik opentrekt. Altijd is er wel wat te doen. Ook aan deze vorm van overdaad kunnen we maar moeilijk wennen. Het vergt zelfbeheersing om niet constant te grazen (het checken van de mail) naar nieuw werk. Zeker als er veel momenten zijn waar je zelfbeheersing op de proef wordt gesteld. Zoals in de rij voor de kassa in de supermarkt. Het is dan te makkelijk om even de werkmail te checken. Door deze gewenning aan het grazen naar nieuw werk weten we niet meer hoe het voelt om even **niet** te weten hoeveel werk er klaar ligt in de mailbox.

## Omdraaien van plezier en werk

Als je niet oppast, ontzeg je jezelf leuke dingen omdat je luistert naar het stemmetje dat constant vertelt dat je nog wat te doen hebt voordat je wat leuks mag gaan doen. Dan kom je niet los van werk en blijf je in de 'werken totdat het af is' loop hangen. Daarom valt het aan te raden om bij het maken van een planning eerst te beginnen met leuke ontspannende dingen te plannen om te voorkomen dat je jezelf geen permissie geeft om iets leuks te doen als het werk niet af is.

*Interventie: maak voor de komende week een planning in je agenda en begin met ontspannende momenten zoals sporten en socializen.*

## Meegaan in de tijd stress van anderen

Op veel plekken is het zichtbaar dat iedereen lekker mee doet aan de ratrace.

## Zo snel mogelijk

In de zakelijke wereld willen we alles zo snel mogelijk geregeld hebben. Snelle service is prettig. Maar het is niet altijd hetzelfde als goede service. Doordat iedereen graag zo snel mogelijk een antwoord heeft, voelt het sociaal handig om te zeggen dat je zo snel mogelijk iemand een antwoord kan leveren. Je krijgt het 'zo snel mogelijk' van me. Ik hoorde het mezelf vaak zeggen als er een opdringerige klant iets wilde hebben, terwijl ik nog midden in een andere klus zat.

Ook in trainingen kom ik het vaak tegen als we het hebben over wanneer je iets op moet leveren. Maar wat is 'zo snel mogelijk'? Is dat binnen één uur of binnen één dag. Juist deze variabele interpretatie maakt dat 'zo snel mogelijk' vaak een recept is voor stress. Stress voor de ontvanger en voor de verstuurder. Als verstuurder zeg je "zo snel mogelijk" om de ontvanger te pleasen, maar je weet zelf vaak niet hoe snel je iets kan opleveren. Als je werkt met een goede planning weet je wanneer je iets kan opleveren, dus binnen één dag of binnen één uur of binnen een week. Hierbij geldt: underpromise overdeliver. Dus geef jezelf ruimte om iets zonder stress op te leveren, begin makkelijk en simpel.

*Interventies tegen 'zo snel mogelijk'*

- *Vraag iemand die je iets vraagt wanneer hij het uiterlijk nodig heeft.*

- *Kijk bij de vraag wanneer je iets kan opleveren eerst naar je eigen planning. Een standaard regel als 'ik moet even naar mijn planning kijken' geeft een buffer om niet direct ja te zeggen tegen een korte oplevertermijn.*
- *Een klant wil liever een goede oplossing dan een snelle oplossing die half werkt.*

## Digitale tijdslurpers en wat je daartegen kan doen

Met het steeds verder oplopende gebruik van internet zitten we ook steeds meer tijd in een digitaal "parallel universum". Dit parallel universum bestaat uit een schijnwereld die we zelf kunnen invullen met berichten sturen, swipen, bingen en klikken. Maar als je het scherm afsluit stap je weer in de echte wereld en blijkt je opeens veel tijd kwijt te zijn en heb je opeens nog minder controle over je tijd omdat je in het parallelle universum zat.

De tijd dat we ons in de echte wereld bevinden wordt dus ook écht minder, deze 'langzame' tijd mis ik. Ik heb langzame tijd nodig om te contempleren en alle prikkels te verwerken. Als ik te veel met mijn neus in mijn telefoon zit gedurende een dag voel ik me onrustig en gejaagd: tijdens mijn tijd online ben ik vooral bezig met mijn hoofd en mis ik de verbinding met de rest van mijn lichaam. Zo merk ik niet dat ik last krijg van mijn schouders, dat mijn middenrif gespannen is of dat mijn ademhaling ongewoon snel is. Naast dit gemis aan contact met de echte wereld is er nog een nadeel. Ik ben constant aan het schakelen tussen deze twee werelden.

### Schakelen tussen twee universums

Het schakelen tussen deze twee werelden kost verlies van aandacht.

Als ik van online naar de echte wereld schakel als iemand tegen me praat terwijl ik ergens mee bezig ben raak ik de focus van mijn online klus kwijt.

Als ik schakel van de echte wereld naar online doordat ik een notificatie van een bericht krijg, ben ik mijn aandacht voor de echte wereld kwijt.

Dit schakelen kost energie en aandacht. Ons brein is er simpelweg niet voor gemaakt. De oplossing ligt in het voorkomen dat je veel moet schakelen.

### Asynchrone communicatie

Veel communicatiestromen over internet bestaan uit asynchrone communicatie. Dit houdt in dat gebruikers niet direct met elkaar verbonden hoeven te zijn als ze met elkaar in gesprek zijn. Als je iemand een Whatsapp bericht stuurt kan degene aan wie je het bericht stuurt rustig de tijd nemen om op zijn moment te antwoorden.

Dit in tegenstelling tot praten en bellen, wat synchrone communicatie is. Twee mensen praten met elkaar en zijn dus direct verbonden. Het lijkt handig om asynchroon te



communiceren, maar het heeft een groot nadeel. Ons brein is niet geschikt om asynchrone gesprekken te houden met vijftig mensen om je heen.

Vergelijk het met het idee dat je in een ruimte bent met vijftig mensen en dat je af en toe tegen iemand iets zegt en dan schakelt naar een ander gesprek. Dat werkt niet. In je hoofd ben je constant bezig met het bijhouden van al deze gesprekken. Je raakt veel schakeltijd kwijt en je hebt het idee dat je altijd iemand moet antwoorden en dus je telefoon vaak gaat checken. Daarnaast ben je vaak aan het wachten op een antwoord van iemand, waardoor je de telefoon vaak gaat checken. In beide gevallen ben je dus veel aan het checken. Asynchrone gesprekken kosten dus veel meer tijd dan nodig als je direct met elkaar zou praten.

*Interventie: probeer zaken die veel berichten heen en weer kosten te verzamelen en via één gesprek (via de telefoon) af te handelen*

## Leesbevestigingen en blauwe vinkjes

Whatsapp heeft de blauwe vinkjes geïntroduceerd met het idee dat het handig is om te weten of een bericht gelezen is. Een vinkje wordt getoond als het bericht verstuurd is en twee vinkjes worden getoond als het bericht gelezen is. Dit stimuleert het gedrag om snel te antwoorden want als je ziet dat iemand iets leest ontstaat ook de verwachting dat je antwoordt.

Ik heb de neiging om snel te antwoorden omdat ik anders het gevoel heb dat ik iemand laat wachten, en ik ben helaas niet de enige. Doordat we met z'n allen maar al te graag aan de verwachtingen van anderen voldoen, zijn we dus heel druk bezig om al die verwachtingen in te lassen door snel te antwoorden. Gelukkig kan je deze blauwe vinkjes uitzetten in Whatsapp. Sommige vrienden zullen dan zeggen: "dat is toch niet handig, dan kan ik nooit zien of je mijn bericht gelezen hebt". Ik draai het graag om: "Het is toch niet zo handig dat je altijd het gevoel hebt dat je iemand snel moet antwoorden". Dat geeft mij stress.

*Interventie: zet de leesbevestiging in Whatsapp uit onder instellingen > account > privacy en zet ook bij alle andere chat clients de leesbevestiging uit.*

## Slack

Een bekende corporate messenger is Slack. Het valt bij trainingen op dat bedrijven die Slack gebruiken grote problemen hebben om medewerkers rustig ongestoord te laten werken. Hoe zou dat komen...? Ook hier is de drempel om anderen te storen simpelweg te laag.

Daarnaast raak iedereen verslaafd aan het constant innemen van informatie die niet relevant is om op dat moment je werk goed te doen. Het lijkt nuttig om via corporate messengers veel informatie met iedereen te delen, maar dat is het niet. Iedereen krijgt er een druk hoofd van, terwijl een leeg hoofd juist een productief hoofd is doordat je al je aandacht kan besteden aan je eigen werk in plaats van het kijken naar de berichten van anderen.

*Interventie: zet Slack uit en check op gezette tijden, maak afspraken met je collega's over de responstijd op een Slackbericht*

## Geoptimaliseerd voor de snelheid van communicatie

Online communicatie tools als Slack en Whatsapp zijn geoptimaliseerd om snel informatie uit te wisselen. Dit heeft als nadeel dat dit ten koste gaat van de kwaliteit en zorgvuldigheid. Probeer maar eens in een gemiddelde Whatsapp groep waar de berichten blijven stromen de belangrijkste berichten snel op te zoeken. Vaak mis je deze omdat ze verloren gaan in een eindeloze stroom van miscommunicatie.

## Massacommunicatie

Geef mensen massacommunicatie gereedschap en ze maken er massa aandacht vernietigingswapens van. De laagdrempelige mogelijkheid om constant met iedereen in gesprek te zijn wint het van ons vermogen om aandacht ergens voor op te brengen. Nu is de vraag of dit erg is. Voor mensen die zich niet bewust zijn van wat er met hun aandacht gebeurt is het geen probleem. Ignorance is bliss zullen we maar zeggen. Maar als je bewust met je tijd om wil gaan wil je een grens trekken hoeveel tijd je bezig bent met het voeren van asynchrone online gesprekken.

## Infobesitas

Doordat we met internet de mogelijkheid hebben gekregen om snel veel informatie te delen maken we hier ook graag gebruik van. Daar is niet zo veel mis mee. Nuttige informatie maakt je slimmer.

Maar nutteloze informatie maakt dat je hoofd vol loopt met grappige kattenfilmpjes, roddel, haat, commerciële troep en conspiracy informatie. Aan deze hang naar nieuwe informatie wordt goed geld verdiend door websites die met slimme advertentie modellen jouw aandacht graag doorverkopen aan de hoogste bidder.

*Interventie: maak onderscheid tussen het consumeren van content met een lage informatiedichtheid (**snacken** op TikTok) en content met een hoge informatiedichtheid (**leren** van een goede podcast)*

## Fabeltjesfuik

Wie aan infobesitas lijdt is makkelijk te verleiden om op een video te klikken. Hierdoor belanden mensen die er eens nietsvermoedend op los gaan googlen of youtuben als snel in een fabeltjes fuik (een mooi gemunte term van Arjen Lubach). Een fabeltjes fuik ontstaat doordat algoritmes zoals dat van YouTube geoptimaliseerd zijn voor het vasthouden van een kijker (denk aan de aangeboden video's).

Algoritmes kunnen geen feit en onzin uit elkaar houden. Als je een video maakt van 30 seconden over het feit dat Bill Gates niets verdient aan Corona, dan is dat voor YouTube niet de meest waardevolle video om bovenaan in de zoekresultaten te tonen. Bovenaan de

zoekresultaten bevinden zich lange video's waarin complottheorieën uitgesponnen worden. Met als gevolg dat hele volksstammen het onderscheid tussen feit en fictie niet meer kunnen maken.

*Interventie: Installeer de **YouTube feed eradicator plugin** te gebruiken in je browser zodat je de feed en de aangeboden video's niet meer ziet.*

## Klik Aas

Niet alleen slechte YouTube video's zijn goed om een zwart gat voor je tijd te creëren, ook artikelen met een smakelijke titel doen het goed. In marketingtermen is dit klik aas. Tekstschrijvers doen het best om een zo spannend mogelijke titel te verzinnen om de gebruiker te verleiden. Vroeger was deze kunst alleen in zwang bij de Telegraaf, maar nu zie je ook dat andere zichzelf respecterende kranten en websites die de kunst van het klik aas maken verstaan.

*Interventie: herken klik aas links als je een portal website bezoekt en klik er niet op :-)*

## Haast

Al mijn time management skills ten spijt: ik heb nog vaak haast. Bijvoorbeeld als ik net iets te laat de deur uit ben gegaan waardoor ik hard door Amsterdam moet fietsen en bezweet aankom. Uiteindelijk lukt het wel, maar het heeft meer weg van just in time management.

Als we het gevoel hebben dat we tijd te kort komen, gaan we haasten. Als je gaat haasten reageert je lichaam door je te helpen om dingen sneller te laten verlopen. Bij haast gaat je lichaam in de vechtstand (tegen de tijd). De hormonen cortisol en adrenaline worden aangemaakt waardoor je lichaam in opperste stand van paraatheid wordt gebracht.

Een tijdelijke haast reflex kan helpen om ergens op tijd te komen. Maar doordat we altijd dit onderliggende gevoel van tijd te kort hebben, zijn we ook constant aan het haasten. Met als gevolg dat we niet meer voelen hoe het is om rustig aan te doen. Hoe komt het dat we ons laten haasten of onszelf haast aanmeten?

## Slecht gevoel voor tijd

Mensen die altijd te laat komen zijn het 'gevoel' voor tijd een beetje kwijt. Dat zou niet nodig hoeven zijn, want we kunnen allemaal klok kijken. Een belangrijke oorzaak voor het verliezen van grip op tijd is dat je een druk hoofd hebt. Als je een druk hoofd hebt, ben je vaak druk met je eigen gedachten. In een gunstiger geval ga je op in wat je aan het doen bent en heb je niet door dat er veel tijd verstrijkt.

*Interventie: een prettig horloge met een timer- en stopwatchfunctie kunnen je helpen om weer meer gevoel voor tijd te geven.*

## Op tijd komen

Op tijd komen blijft voor mij een worsteling. Er is altijd wel iets dat je kan doen vlak voor ik wegga, het lijkt het zonde om even niks te doen. Dan wordt het vaak een last minute onderhandeling met mezelf. Ga ik nu weg of kan ik nog even de was uit de droger halen. Dat resulteert vaak in de situatie waarbij ik toch nog even de was uit de droger ga halen en vervolgens moet haasten om net op tijd aan te komen.

*Interventie: Geef jezelf van tevoren een duidelijke tijd wanneer je de deur uit moet zijn. Dan hoef je niet op het laatste moment uit te rekenen wat je moet doen om op tijd te komen.*

## Reistijd

Als je van A naar B moet komen dan heb je reistijd. Reistijd is voor ons brein een abstract begrip aangezien. We kunnen afspraken makkelijk onafhankelijk van een locatie na elkaar in de agenda zetten. Je kan wel in je agenda zetten dat je om 13.00 bij B moet zijn. Maar daarmee ben je er nog niet. Je moet ook inschatten hoeveel reistijd je hebt om op tijd te komen.

Net als bij het inschatten van ander werk maken we vaak een veel te optimistische schatting. We rekenen met het ideale scenario. Alle stoplichten op groen. Geen file. Alle bruggen dicht. Genoeg benzine. Eindbestemming makkelijk te vinden. Vaak is de realiteit als volgt: je trekt net 5 minuten te laat de deur achter je dicht. De stoplichten werken niet mee. Je staat tien minuten in de file. De brug is open. Je moet toch net nog even tanken en de eindbestemming is lastig te vinden. De conclusie reistijd die je grofweg in je hoofd inschat klopt nooit.

*Interventie: zet reistijd los in de agenda met een wat witruimte voor je afspraak.*

## Kosten van constant haasten

Veel mensen denken de druk van tijd nodig te hebben om in beweging te komen in de vorm van een flinke deadline. Het nadeel is dat je dan altijd aan het haasten bent. De impact van deze haast op je lichaam is aanzienlijk. Het parasympathische zenuwstelsel dat actief is in stress situaties staat altijd aan waardoor je lichaam niet de rust krijgt om te herstellen van een stressbelasting. Te veel haast slaat zich op in je lichaam als stress. Stijve schouders, gespannen kaken en een pijnlijke rug zijn vaak ook symptomen van veel haast. Bij een lang aanhoudend gevoel van haast worden deze symptomen chronisch.

[hier handwerk?]

## Timemanagement

De enige manier om beter grip te krijgen op je tijd, of je nu hybride werkt of zelfstandig werkt, is door voor jezelf een degelijk time management systeem te ontwikkelen. Timemanagement behelst het beter leren managen van je tijd.

Eigenlijk houdt goed timemanagement in dat je leert om zuinig om te gaan met je energie en aandacht. Een misverstand is dat je tijd zelf kan managen, tijd is tijd dus daar is niet zo veel aan te managen. Waar wel wat aan te managen is, de manier waarop je een dag indeelt, hoe je het werk aanpakt. Daar zitten veel mogelijkheden om efficiënter en effectiever te werken.

Iedereen die kenniswerk doet is ooit begonnen met een bureau en een computer en: ga het maar doen. Hoe je dat werk slim aanpakt, daar heb je waarschijnlijk nog nooit goed over nagedacht. Je hebt vast wel ervaren dat je elke dag voor je gevoel tijd tekortkomt om al je werk af te maken. In feite klopt dat ook, er is altijd te veel werk om vandaag af te maken. Zeker omdat er elke seconde weer nieuw werk binnen druppelt. Nieuwe e-mails, nieuwe opdrachten en nieuwe ideeën. Maar door te investeren in een goed systeem en bijpassend gedrag kan je grip krijgen op je tijd.

## Beginnen met timemanagement

Timemanagement is voor veel mensen een belegen term. Het is voor mensen die chaotisch zijn, dat ben ik toch niet? Waarom zou je daar mee beginnen? Inmiddels weet ik dat iedereen veel baat heeft bij de basisprincipes. Je begint eraan als je een goede reden hebt om te beginnen. Om te motiveren een aantal goede redenen op een rijtje:

- Minder stress. Stress ontstaat als het gat tussen willen en kunnen te groot wordt. Dit gat ontstaat als je meer werk krijgt dan je aankunt. Dan krijg je het gevoel of je grip op je werk dreigt te verliezen..
- Beter slapen, doordat je leert om je brein leeg te maken (een belangrijk onderdeel van goed time management) kun je beter slapen. Gedachten aan (te veel) werk nemen drastisch af.
- Meer energie, doordat je leert om pieken en dalen in je werk goed op te vangen, verdeel je energie beter over de dag en doe je minder dingen door elkaar. Dit zorgt ervoor dat je minder energie verbruikt en energie overhoudt.
- Minder ad hoc werken. Mensen knappen af op hun eigen werk omdat er geen ruimte lijkt te zijn om slimmer of beter te gaan werken. Als je 'must-do's' slimmer organiseert, houd je tijd over om te werken aan betere processen en optimalisatie van hun werk.

## Een druk hoofd

Veel tijdsdruk ontstaat doordat je druk bent in je hoofd. Met een druk hoofd heb je weinig ruimte om dingen rustig te doen en te genieten van dingen die tijd kosten. Een druk hoofd ontstaat omdat je veel ideeën en gedachten in je hoofd hebt. Met een druk hoofd raakt je gestresst en wordt het sympathische zenuwstelsel geactiveerd. Het sympathische zenuwstelsel heeft als functie om je klaar te maken voor vechten of vluchten onder invloed van stress. Ook bij werkstress komt je lichaam in de modus 'vechten' komt te staan doordat hormonen zoals het stresshormoon cortisol verhoogd raken.

De neiging is dan om sneller te gaan werken om alles zo snel mogelijk gedaan te krijgen en zo weer rustiger te worden ("nu is het even druk, maar als ik dit af heb, wordt het weer

rustiger”). Maar het is een illusie dat het dan vanzelf rustiger wordt als alles af is, er komt namelijk altijd nieuw werk bij.

## Gedachtenloops

Als je een druk hoofd hebt komen vaak dezelfde gedachten voorbij aan kleine dingen die je op dat moment niet kan doen: nog even boodschappen doen, niet vergeten mijn moeder te bellen, nog even dat ene mailtje versturen. Maar ook grote zaken zoals hoe staat het met mijn pensioen? Allemaal gedachten over dingen waar je aandacht aan moet schenken. Alleen al met deze gedachten ben je voor je gevoel druk. Terwijl het alleen maar gedachten zijn in je hoofd aan wat je allemaal zou moeten doen.

Je brein probeert je te helpen door gedachten waar je wat mee moet te herhalen. Maar als gedachten te vaak terugkomen dan ervaren we dat als malen. Dezelfde gedachten (aan vervelende zaken) die eindeloos terug komen.

*Interventie: herken gedachtenloops en schrijf ze op. Alleen al het feit dat je opschrijft maakt de kans dat de gedachte nog eens terugkomt minder doordat je onderbewuste weet dat het vastgelegd is. Dat het dan in het begin heel veel aantekeningen worden en dat je niet met alles wat kan doen is een ander probleem waar we later ook naar kijken. Een klein opschrijfboekje, een notitie app of de handige app Braintoss die hiervoor gemaakt is.*

## Triggers

Gedachten worden vaak getriggerd doordat je iets ziet, hoort of ruikt wat een relatie heeft met iets dat je wil doen waardoor de gedachte geactiveerd wordt. Triggers zijn dingen die we waarnemen waardoor er een gedachte ontstaat. Je ziet een handdoek op de grond liggen. Je bedenkt dat je de was moet doen. Je hoort een reclame over beleggen en je denkt dat je je pensioen weer eens op orde moet brengen. Je ruikt de geur van vers brood en je krijgt de gedachte dat je moet lunchen.

Als je bewustzijn voor deze triggers scherper wordt, dan merk je dat overal waar je bent gedachten worden getriggerd. Of je nu op straat loopt en je stoort aan het geluid van een auto met een stoere uitlaat of je loopt een kamer in je huis binnen waar het een bende is. Triggers zijn prettig om goede ideeën te krijgen waar je wat aan hebt.

Sommige triggers maken je bewust van het feit dat je iets vergeten bent. Bijvoorbeeld iemand die je vraagt wanneer je iets dat je toegezegd hebt kunt doen.

Daarnaast zijn er ook triggers waar je niet zo veel aan hebt, zoals notificaties van apps op je telefoon die je niet gebruikt.

Andere triggers leiden je af van hetgeen je nu aan het doen bent, zoals triggers op je telefoon in de vorm van meldingen of rode bolletjes met daarin het aantal nieuwe berichten dat je nog hebt (badges).

*Interventie: zet alle notificaties op je telefoon en pc uit. Pas instellingen aan om badges (rode bolletjes met een aantal dat weergeeft hoeveel nieuwe berichten je hebt) uit om te voorkomen dat je getriggerd wordt.*

## RAM geheugen

Zoals in deel I beschreven bevat het brein een werkgeheugen, dat is het deel van ons geheugen dat informatie bevat over zaken waar we mee bezig zijn. Dit werkgeheugen is beperkt. Om ruimte vrij te maken vergeten we onbewust dingen doordat er nieuwe actuele dingen in ons bewustzijn komen.

Ons werkgeheugen is vergelijkbaar met het RAM geheugen (Random Access Memory) van een computer. Alles waar we mee aan het werk zijn wordt tijdelijk opgeslagen. Als je veel dingen aan je hoofd hebt zit er veel informatie in dit werkgeheugen en raakt het vol. Net als bij een trage computer werk je langzaam als je een vol hoofd hebt. Je kan niet alle capaciteit van je werkgeheugen besteden aan het werk dat je nu aan het doen bent. Wat je wil is een leeg hoofd, zodat je 100% van je aandacht kan besteden aan één ding.

## Braindumpen

Als je hoofd te vol zit heb je letterlijk veel gedachten. Door gedachten uit je hoofd te halen kun je het hoofd leger maken. Dit werkt heel goed aan de hand van braindumpen. Simpel gezegd het opschrijven van gedachten. Als je dat doet, weet je onderbewuste dat deze gedachte vastgelegd is en dat deze niet nog een keer langs hoeft te komen.

Om dit goed te doen wil je weten wat er allemaal in je hoofd zit. Wat heeft je aandacht? Waardoor krijg je stress? Dat is voor veel mensen al even wennen. Wat zit er dan in je hoofd waar je stress krijgt..? Het puntsgewijs opschrijven in een lijst maakt dat je kunt zien wat er allemaal in je hoofd zit. Dit overzicht zorgt ervoor dat je brein wat ontlast wordt doordat het niet meer in je hoofd zit.

*Interventie: neem een leeg A4 en probeer eens een kwartier lang puntsgewijs alles op te schrijven wat in je hoofd voorbij komt aan zaken waar je wat mee moet of wil. Deze lijst vormt een mooie start om een systeem op te zetten dat een tweede brein vormt waar je alles in kunt opslaan zodat je er niet aan hoeft te denken.*

## Leeg Hoofd

Dat is even een nieuw inzicht: een leeg hoofd is een productief hoofd. We hebben altijd geleerd dat een leeg hoofd een dom hoofd was. Daarnaast had je waarschijnlijk het idee dat als je een druk gevoel had dat je ook productief was, maar dat zijn twee heel verschillende dingen. Druk zijn is vaak met veel dingen tegelijk bezig zijn, dingen half afmaken en veel switchen tussen taken. Productief zijn is iets anders. Productief zijn is met honderd procent van je aandacht één ding tegelijk doen en dingen met aandacht afmaken.

## Tweede brein

Om het brein te ontlasten kan je een ‘tweede brein’ aanleggen met digitale hulpmiddelen. Een tweede brein in de vorm van een systeem dat je brein ontlast. Daarin kan je alles vastleggen wat je moet doen, zodat er ruimte ontstaat in je hoofd. Het ontwikkelen van een tweede brein vergt tijd en aandacht. Met een tweede brein kan je alles wat op je af komt snel verzamelen, verwerken, organiseren en doen. Het tweede brein bevat na verloop van tijd alles wat je wil doen en alles wat je nog eens wil opzoeken.

Voor het ontwikkelen van een tweede brein zijn veel tools beschikbaar. Voor een goede start van een tweede brein wil je beginnen met een driepoot:

1. een oplossing voor het verzamelen van informatie
2. een oplossing voor het ordenen van taken
3. een goede digitale agenda

### Verzamelen informatie

Van oudsher is een compact opschrijfboekje dat je altijd bij je hebt onverslaanbaar voor het opschrijven van gedachten en taken. Het grote nadeel is dat het lastig is om dingen terug te vinden, zeker als je over de jaren heen meerdere boekjes hebt volgeschreven. Voor een moderne manier van het verzamelen van informatie hebben we met de telefoon een geweldig apparaat.

Voor het verzamelen van alles wat je wil bewaren is Evernote momenteel de beste keus. Met de bijbehorende app kun je met je telefoon makkelijk informatie verzamelen door scans te maken van documenten, teksten van websites te ‘grabben’, spraakberichten in te spreken of kleine aantekeningen te maken. Deze verzamelde informatie kan je ordenen door verschillende notitieblokken aan te maken. Informatie kan je eenvoudig terugvinden met de zoekfunctie. Desgewenst kun je documenten voorzien van tags om ze nog makkelijker terug te vinden.

### Ordenen van taken

Voor het digitaal verzamelen, ordenen en uitvoeren van taken is Todoist momenteel de beste keus. Via een eenvoudige interface kun je taken verzamelen en ordenen in projecten. Per dag kun je voor jezelf een set taken klaarzetten. Desgewenst kun je deze ook nog indelen op prioriteit. Met de app heb je op je telefoon altijd je takenlijst bij de hand en is het eenvoudig om dingen die je dreigt te vergeten snel toe te voegen.

### Ordenen van afspraken

Voor het digitaal ordenen van je agenda is Google Agenda momenteel de beste optie. De simpele agenda werkt vlekkeloos op mobiel en pc. Daarnaast is de agenda makkelijk te koppelen aan afspraken die per mail binnenkomen.

Bovengenoemde oplossingen vormen voor mij de beste oplossing. Als je voor één van deze drie tools een betere optie hebt gevonden, is dat prima. Het is vooral van belang dat deze



tools bij jou passen, en dat je deze makkelijk en snel kan gebruiken. Als dat niet het geval is wordt de drempel voor het gebruiken van deze tools te hoog.

Met alleen een tweede brein ben je er nog niet. Je moet ook het gedrag ontwikkelen om dit tweede brein goed te gebruiken en te onderhouden.

## Gedrag voor het werken met een tweede brein

Als je met succes gebruik wil maken van een tweede brein dan moet je dit regelmatig gebruiken en trainen. Als je dit niet doet wordt het een halve oplossing die niet werkt. Hiervoor zul je langzamerhand moeten leren vertrouwen op het feit dat het tweede brein alle informatie bevat die je nodig hebt. Het leren vertrouwen van je tweede brein is een lastig proces als je gewend bent om alles uit je hoofd te doen. Maar in kleine stapjes kan je het systeem en vertrouwen langzaam opbouwen. Het opbouwen werkt het best aan de hand van vaste routines en patronen waardoor het gebruik van een tweede brein een automatisme wordt.

Hier volgen een aantal routines die je helpen om stap voor stap je eigen systeem op te bouwen. In eerste instantie lijken deze routines wellicht formeel en tijdrovend, maar naarmate ze routine worden gaat dit automatisch en minder formeel. Het doel van deze routines is niet om ze rigide toe te passen maar om regie over je dag te krijgen. Door hier discipline voor op te brengen ontstaat vrijheid en ruimte in je hoofd.

### Acties direct noteren

Gedachten aan dingen die je moet doen zijn vaak na een paar seconden uit ons bewustzijn. Om te voorkomen dat acties meerdere keren terugkeren in zogenaamde gedachtenloops wil je acties zo snel mogelijk noteren in je takenlijst.

- Bij Todoist bestaat de mogelijkheid om acties direct via de app op de telefoon in je inbox te noteren.

### Oppakken van acties

Als je een mooie takenlijst gemaakt hebt is het ook de kunst om deze af te werken. Om hieraan te beginnen zul je regelmatig naar de takenlijst moeten kijken. Tevens moet je, als je een taak hebt afgewerkt, in deze lijst moeten kijken om te kijken wat je daarna kan oppakken (in plaats van het eerste op te pakken wat je ziet of wat in je brein opborrelt). Hiervoor is het handig als je de app met de takenlijst een prominente plek geeft op je telefoon. Hierdoor focus je op de productieve mogelijkheden van je telefoon in plaats van de afleiding van je telefoon.

### Dagstart

Veel bedrijven hebben inmiddels ervaren dat het goed werkt om met een team een dagstart te doen. Gek genoeg doen we dat niet voor zelf met ons eigen werk. Door de dag te starten met je eigen planning is de kans veel groter dat je een succesvolle dag hebt. Voor een goede dagstart:

- Kijk door je agenda voor de dag (kloppen en de tijden en de afspraken nog?)
- Loopt door de taken van vandaag heen die je vandaag wil doen (zijn ze nog actueel? In welke volgorde ga je ze afwerken?)
- Als je de neiging hebt om de dagstart te vergeten, plan een dagelijks terugkerende taak met een notificatie op de tijd dat je de dagstart wil doen.

## Dagafsluiting

Het bewust afsluiten van je (werk)dag met een routine heeft als voordeel dat je open eindjes in je systeem vastlegt, daarnaast werkt het erg goed voor het loslaten van werken.

Voor een goede dagafsluiting:

- Bekijk de dag van vandaag in de agenda en herplan wat niet gelukt is
- Bekijk de dag van morgen in de agenda
  - Staan er geen dubbele afspraken in?
  - Staan er blokken voor focus werk in de ochtend er in?
  - Heb je tijd om even te sporten/bewegen?
- Zit er minimaal een half uur tussen de afspraken (met jezelf)?
- Staat je reistijd er in?
- Loop je takenlijst door en herplan wat mogelijk niet af is gekomen
- Bekijk welke taken je voor morgen hebt staan

## Weekafsluiting

Als je een drukke week hebt waar de stukken vanaf vliegen, zul je merken dat je systeem rommelig wordt: je agenda is anders verlopen, je takenlijst is niet meer actueel en je mailbox is een slagveld van half gelezen mails. Om met een opgeruimd hoofd het weekend in te gaan is een weekafsluiting een goed idee. De eerste keer dat je een weekafsluiting doet, kan het zomaar een uur werk zijn, na verloop van tijd heb je aan een kwartier genoeg.

1. Maak een vaste wekelijks terugkerende afspraak met jezelf voor de wekelijkse review en zet deze in je agenda op een vaste tijd op een dag dat het past. Voor mij is vrijdagmiddag ideaal. Dan kan ik daarna met een leeg hoofd het weekend in.
2. Pak je notitieblok en blader deze door. Verwerk wat je deze week aangetekend hebt. Bedenk of je de nog acties uit deze aantekeningen hebt die je moet doen en neem deze over in je takensysteem. Ik gebruik Rocketbook en archiveer alle aantekeningen in Evernote die ik nog wil bewaren. Daarna wis ik het Rocketbook. Het wissen is een mooie stok achter de deur om alles te verwerken.
3. Loop projecten door die je in Todoist hebt aangemaakt en kijk of ze nog een 'Next action' nodig hebben. Dan weet je dat projecten lopen anders liggen ze stil!
4. Bekijk aandachtig in je agenda van afgelopen week wat je allemaal gedaan hebt. Is daar nog een actie uitgekomen of is er een afspraak (met jezelf) die opnieuw moet plannen?
5. Bekijk aandachtig in je agenda van komende week wat je allemaal voor afspraken hebt. Plan afspraken met jezelf in voor werk dat je wil gaan doen.

6. Bedenk wat er op je Bucketlist staat en wat je wil gaan inplannen. Bedenk daar een eerste actie voor. Dit is de slagroom op de taart van de weekly review. Een mooie afsluiter om je motivatie een boost te geven.

## Tijd over

Als je op deze manier slim leert werken, kun je tijd overhouden. Dan is het natuurlijk de vraag wat je met die tijd doet die je over hebt. Veel mensen gaan dan door met nog meer werk verzetten. Dit kan een valkuil zijn. Als je voor het eerst in je leven merkt dat je alles onder controle hebt en veel gedaan krijgt, is het verleidelijk om steeds meer in je dag te proppen. Bij het afstrepen van taken komt er dopamine vrij, dit werkt verslavend. Ik schat dat ik zo'n drie jaar verslaafd ben geweest aan dit gevoel dat ik eindelijk eens taken kon afvinken.

## Productiviteitsverslaafd

Ik ben verslaafd (geweest) aan productiviteit. Als timemanagement trainer heb ik van mijn obsessie mijn vak gemaakt. Het afwerken van todo lijsten geeft een kick. Opeens lijkt alles in het leven te lukken. Altijd is er een nieuwe uitdaging om nog meer te doen. Meer te beleven en meer (media) te consumeren. Altijd een vaste ochtendroutine en een perfect geplande dag. Verslaafd aan productiviteit. Ik beken. Het was lange tijd ook mijn manier om mezelf door een moeilijke tijd heen te slaan na een pijnlijke scheiding.

## Structopaat

Toen in een artikel op WIRED las dat productiviteit ook een angstreflex is vielen er meer dan één kwartjes. Als je doorslaat bij het aanleggen van structuur voor productiviteit word je een structopaat. Een structopaat is iemand die obsessief volgens zelfbedachte regels leeft om het leven onder controle te houden.

De term structopaat is wat stigmatiserend. Met een beetje structuur is niet zo veel mis, maar als je doorslaat wordt de structuur een doel op zich. Beter gezegd: het is een uitdaging om een gezonde balans te houden tussen structuur aanleggen en chaos.

Wat mij motiveert om veel tijd en aandacht aan plannen te besteden is dat deze structuur vrijheid oplevert. Vrijheid in mijn hoofd. De discipline die nodig is om te werken aan structuur betaalt zich terug in vrije tijd.

## Agenda tetris

Als je timemanagement een beetje onder de knie krijgt, wordt het steeds makkelijker om je agenda slim te gebruiken. De verleiding is groot om steeds slimmer je afspraken op elkaar te laten aansluiten. Hierdoor ontstaat agenda tetris. Tetris is het legendarische spel waarbij je vallende blokjes efficiënt moet stapelen om te voorkomen dat er gaten ontstaan. Als er te veel gaten ontstaan, ben je af.

Bij agenda tetris werkt dat ook zo, je hebt een constante stroom met blokjes in de vorm van nieuwe afspraken. Deze probeer je zo compact mogelijk op elkaar te laten aansluiten. Als er een dag voorbij gaat verdwijnt er een rij met blokjes. De kunst is om zo efficiënt mogelijk met de blokjes te werken en je agenda vol te plannen. Dit geeft een verslavend gevoel waarbij je het gevoel hebt dat je dagen lekker productief zijn. Maar in feite ontbreekt de ruimte om tussen de blokken rustig te ademen. Agenda tetris spelen we in de werkagenda en ook in de privé agenda is het tegenwoordig druk.

## Werkagenda

De werkagenda zou als doel moeten hebben om je de regie te geven over de tijd op je werk. Echter, veel mensen zijn slachtoffer geworden van hun agenda.

De stroom aan werk lijkt eindeloos, wat in feite ook klopt. Als je de mailbox na verloop van tijd opent, zit er altijd weer een berg nieuw werk in. We gaan vaak hard aan de slag om die berg weg te werken terwijl we niet kijken of dat in de beschikbare tijd in de agenda past.

Daarnaast worden er vergaderingen ingepland waarbij iedereen het gevoel heeft dat het belangrijk is om deel te nemen. Bij bedrijfstrainingen klagen mensen dat de agenda's vol lopen omdat er constant 'meetings worden ingeschoten'. Vergaderen lijkt belangrijk, maar over de effectiviteit wordt veel geklaagd. Veertig procent van de mensen vindt vergaderen zonde van tijd de tijd [bron].

Het lijkt moeilijk om de regie over de eigen agenda te houden als er te veel werk is en te veel vergaderd wordt. De oplossing ligt in het plannen van vergaderingen en werk. Bij voorkeur wil je beginnen met het plannen van je werk en dan kijken waar er tijd is om te vergaderen.

## Work-Life balans

Een andere ontwikkeling die onze agenda doet overstromen is dat de work-life balans onder druk staat. De work-life balans is een balans die je zelf moet aanbrengen door tijd en aandacht te verdelen tussen werk en privé. Echter, door de mogelijkheden om op elke plek bereikbaar en productief te kunnen zijn maken we daar graag gebruik van. Hierdoor lopen werk en privé in elkaar over en raakt de balans zoek.

## Blurring

We hebben te maken met het fenomeen 'blurring' (vertaald als vervagen in redelijk Nederlands) waarbij de grens tussen werk en privé vager wordt doordat we op elke plek bereikbaar zijn en dus ook kunnen werken. Door de mogelijkheid om thuis te werken nemen we werk mee naar huis. Letterlijk door het werk thuis uit te voeren maar ook figuurlijk doordat we in het hoofd aan het werk zijn, terwijl we thuis op de bank zitten.

In de avond thuis op de bank nog even een rapport afmaken. In de rij voor de kassa een paar mails verwerken. Ons lichaam weet niet meer of we ons op werk zijn of dat we vrij zijn. De grenzen zijn vaag en niet meer tijd- en locatiegebonden. Dit heeft als gevolg dat we het knopje 'uit' niet meer kunnen vinden.

## Privé agenda

Naast een volle werkagenda is de privé agenda van veel mensen tegenwoordig ook 'lekker vol'. Een gevulde agenda lijkt een statussymbool dat staat voor een leuk en rijk sociaal leven. Maar is dat leven echt zo rijk en is het echt zo sociaal? Als je onder rijk verstaat dat je veel diepgang in vriendschappen ervaart dan blijken veel contacten oppervlakkig. Gek genoeg voelen mensen zich vaak eenzaam, hoewel hun agenda goed gevuld is.

## Me time

Na een scheiding had ik opeens veel tijd over, geen kinderen, geen huishoudelijke taken. In het begin voelde deze tijd die over was pijnlijk en saai. Na verloop van tijd ging dit gevoel over in het besef dat dit ook hele fijne momenten zijn waarin je permissie hebt om leuke dingen voor jezelf te doen: me time.

Me time is tijd die je over hebt voor jezelf en waarin je kan doen waar je op dat moment zin in hebt. Het is belangrijk om letterlijk aan jezelf toe te komen. Het is vaak even wennen, tijd voor jezelf waarin je even niks hoeft. Voor veel mensen voelt het een beetje eenzaam om tijd voor jezelf over te houden en eens even niks te doen. Juist door deze momenten heb je tijd om te reflecteren of te ontspannen.

*Interventie: plan voor de komende weken vaste dagen en tijdstippen in je agenda met een terugkeerpatroon waarin je minimaal twee uur rustig tijd hebt om aan jezelf te besteden.*

## Hybride werken

In 2020 en 2021, waarin verschillende 'lockdowns' plaatsvonden waar iedereen verplicht werd om thuis te werken, bleek dat we kunnen overschakelen naar thuiswerken. Mensen maakten noodgedwongen kennis met de voor- en de nadelen van thuiswerken. Nooit eerder in de geschiedenis is er een groter experiment geweest als het gaat om gedragsverandering bij kenniswerken. We maakten kennis met het hybride werken.

## Nadelen

Tijdens de lockdown kwamen mensen thuis te zitten en gingen ook de scholen dicht. Het thuiswerken van kinderen aan school was voor veel ouders een experiment om nooit meer te herhalen. Met de afleiding van kinderen thuis krijg je weinig gedaan. Als je dan toch dingen gedaan krijgt kost het bijna twee keer zoveel energie omdat je kinderen er steeds tussendoor komen.

Verder hadden mensen het lastig tijdens de eindeloze online meetings die aan elkaar geplakt worden zonder ruimte voor lunch en toiletbezoek. Pauze nemen werd voor mensen een uitdaging. Het komt dan aan op je eigen assertiviteit om te bedenken dat deze pauzes broodnodig zijn om productief te blijven. Door het gebrek aan pauzes op een dag loopt de productiviteit terug en werk je feitelijk langer dan nodig.

De uitdaging voor veel mensen die thuiswerken schuilt in het feit dat ze het idee hebben dat ze deze hele dag bereikbaar moeten zijn om snel collega's te voorzien van een antwoord.

Dit is echter een angstreflex om niet te voldoen aan de verwachtingen van anderen. Voor je eigen rust is het beter om rustig ongestoord te werken en taken af te maken, in plaats van gestoord te worden door je collega's.

Het tussendoor draaien van een wasje wordt door velen gezien als afleiding. Terwijl dit prima werkt als een breinpauze waarbij je even de losse eindjes in je brein laat landen doordat je tijdens dit klusje rustig even kan contempleren en uitzoemen.

Voor interactieve types die energie halen uit contact met collega's was het lastig om de motivatie goed te houden thuis. De ingelaste koffie rondjes via Zoom bleken op de lange termijn geen goede vervanger.

## Voordelen

Veel mensen merkten op dat ze bij het thuiswerken veel minder gestoord worden waardoor het werk sneller af is. Menigeen was om drie uur klaar. Dan is het de vraag wat je met die resterende uren in je dag wil doen. Het voelt ongemakkelijk om de boel de boel te laten en lekker een rondje te gaan wandelen, met als resultaat dat mensen rustig door gingen werken. Veel thuiswerkers maakten lange dagen door het wegvallen van reistijd die ingevuld werd met eerder beginnen en later stoppen. De werktijden verschoven van 9:00 tot 17:00 naar van 8:00 tot 18:00. Terwijl het op de lange termijn juist productief blijkt om korter en met meer focus te werken. De stress neemt af als je een paar uur per dag extra me-time hebt waarin je lekker kan sporten of iets anders voor jezelf kan doen.

## Vrijheid

Het hybride werken geeft in theorie veel vrijheid aan werknemers. Maar veel kenniswerkers kiezen er toch voor om op kantoor te zitten. Na de corona periode waren de files al snel weer even lang als voor de lockdown. Veel mensen zijn teruggevallen in hun oude patroon. De verworven vrijheid van het zelf mogen indelen van tijd is voor velen een lastige opgave gebleken.

## Asynchroon werken

Als je de vrijheid van het zelf indelen van je tijd en de mogelijkheid tot thuiswerken wilt behouden dan ligt de oplossing in goede afspraken maken over asynchroon werken. Bij asynchroon werken maak je sluitende afspraken hoe je het werk verdeeld zodat iedereen op een manier kan werken die voor hem of haar het beste past. Daarnaast wil je afspraken maken hoe je elkaar kan bereiken bij noodgevallen en hoe je op regelmatige basis met elkaar kan overleggen hoe je het werk slimmer kan aanpakken.

*Interventie: overleg met je team hoe je de werkverdeling zo kan inrichten, eventueel met software oplossingen om werk op te knippen. Maak daarnaast een afspraak hoe je elkaar kan bereiken bij dringende zaken.*

## Taakautonomie

Voor hooggeschoold kenniswerk zou het uitgangspunt moeten zijn dat er taakautonomie ontstaat. Vanuit het idee dat je slimme kenniswerkers het best de vrijheid geeft hoe- en wanneer ze hun werk doen. Medewerkers zijn dan vrij om te bepalen hoe ze het best werken. Omdat we allemaal andere voorkeuren hebben is dan een persoonlijke aanpak vereist. Daarbovenop wil je afspraken maken hoe je elkaar kan bereiken als het dringend is. Als je dit goed afspreekt is iedereen vrij om z'n werk aan te pakken op de manier zoals hij denkt dat dat voor hem het best past. Dan verschuift de focus van uren maken naar outputgericht werken.

*Interventie: Ga het gesprek met je manager aan en overleg hoe je tot een goede vorm van samenwerken kan komen waarbij je kan sturen op output.*

## Minimaliseren

Als je grip begint te krijgen op je tijd zie je dat er ook veel andere zaken in je leven zijn die tijd kosten en die niet zo veel opleveren. We denken bij zaken die tijd kosten vooral aan activiteiten maar ook spullen, een groot huis en een dikke auto kosten ook tijd.

## Live large. A big house, 5 cars, you're in charge.

Dit is een zin uit de tekst van het nummer (Rock) Superstar van Cypress Hill. Decennialang was het bezit van een groot huis en een mooie auto het stipje op de horizon van een succesvol leven. Een groot huis en een mooie auto voor de deur. Maar deze statussymbolen zijn kapot nu veel mensen een groot huis hebben en een mooie auto. We zijn met z'n allen een trede opgeschoven in de piramide van Maslow en zijn opzoek naar zaken als zingeving in plaats van materieel bezit.

## A big house

De Nederlander heeft gemiddeld 65 vierkante meter woonoppervlak. Dat is groot. Zeker in vergelijking tot onze oosterburen. De Duitsers hebben gemiddeld 46 vierkante meter tot hun beschikking. Groot wonen lijkt aantrekkelijk, een mooie inloop keuken met kookeiland, een badkamer met regendouche, een walk-in-closet en een grote tuin.

## Geld in de stenen

Met het mooie systeem van hypotheekrenteaftrek was het aantrekkelijk om een groot huis te kopen zonder af te hoeven lossen. Je was gek als je het niet deed. Aflossen was not done, dan 'stopte je geld in de stenen' zoals mijn hypotheekadviseur het noemde bij aankoop van een huis in 2005.

Het leek dus financieel aantrekkelijk om voor een ruim huis met een flinke hypotheek te kiezen. Mede hierdoor ontstond de hypotheekbubbel die de oorzaak was van de kredietcrisis

in 2008. Toen deze bubbel barstte stonden veel hypotheek 'onder water', wat inhoudt dat de hypotheekschuld hoger is dan de waarde van het huis. Inmiddels ben je verplicht een deel van de hypotheek af te lossen.

## Koopgedrag

Uit deze bankencrisis hebben we geleerd dat aflossen loont. Maar we hadden ook kunnen leren dat het kopen van een groot huis een flinke gouden handboei is die je vastketent aan het feit dat je veel tijd moet besteden aan werk om de hypotheek af te lossen. De bankencrisis lijkt niet veel invloed gehad te hebben op het type woning dat mensen willen kopen. Een groot huis met een flinke hypotheek geniet nog steeds de voorkeur. Ondanks het feit dat te maken hebben met een huizen crisis waarbij nieuwe woningen moeilijk te vinden zijn.

Met als resultaat dat veel mensen twee dagen per week puur en alleen aan het werk zijn om de hypotheek bij elkaar te verdienen. Als dat is waar je bewust voor kiest. Ga er voor. Maar wat nou als je heel veel tijd overhoudt door wat compacter te wonen?

## Onderhoud van een groot huis

Met een groot huis is er ook altijd wel ergens een klusje dat gedaan moet worden. Hoe meer vierkante meters hoe meer klusjes. De trap moet geschilderd worden of de voordeur klemt. Elke keer dat je langs de plek loopt word je herinnerd aan het feit dat je het klusje nog moet doen. Zo heb je elk weekend het idee dat je eens flink aan de slag moet om al die klusjes eens te gaan doen. Al die klusjes zijn een beslag op je tijd en aandacht voor andere dingen.

## Schoonmaken van een groot huis

Een groot huis betekent ook meer stofzuigen, meer wc's schrobben en meer badkamers poetsen. Vandaar dat we graag een schoonmaak(st)er in de hand nemen om de remsporen van de wc te schrobben. Maar eerlijk gezegd is dat mijn eer te na. Het is een les in nederigheid om dit een keer per week zelf te doen.

Met 65 vierkante meter ben ik in een uur klaar met het hele huis als ik me een beetje kwaad maak. Ik ben me ook weer bewust van het feit dat het huis niet vol moet staan met spullen. Hoe meer spullen hoe langer het schoonmaken duurt.

### *Interventie*

*Tip voor de plan Freaks onder ons: maak een schema voor de week op welke dag je welke klusjes doet en streep deze lekker door als ze klaar zijn. Dit geeft een prettig gevoel en je houdt makkelijk een huis op orde.*

## Tiny House

Tiny houses, kleine huisjes, zijn de afgelopen jaren populair geworden. Dit komt vooral doordat veel mensen er achter komen dat je met minder woonruimte lekker leeft en tijd en geld overhoudt voor andere dingen. Daarnaast staan de tiny houses in groene omgevingen waar je dichtbij de natuur staat. Niet iedereen vindt de overstap naar een tiny house



aantrekkelijk omdat de stap te groot is. Maar een kleiner appartement of huis dat je slim inricht, geeft ook al verlichting in hypotheek-, klus- en schoonmaak druk.

## A big car

De auto is al bijna honderd jaar een statussymbool. Het is een prijzige aanschaf die laat zien hoe hoog je op de maatschappelijke ladder staat. Als ik weer eens door de PC Hoofdstraat fiets zie ik dat dit principe nog steeds werkt. De 'PC Hoofd tractoren' rijden bumper aan bumper door de straat op zoek naar een parkeerplek die er nooit lijkt te zijn waardoor de eigenaar rondjes blijft rijden totdat de vrouw des huizes weer terug is uit de Chanel winkel. Even ter herinnering: een auto heeft als functie om je veilig van A naar B te brengen. Gekscherend zou je kunnen zeggen dat het een gemotoriseerde rolstoel is.

Als ik een beetje om me heen kijk op straat lijkt het er nog steeds sterk op dat het er vooral om gaat hoe de rijdende rolstoel er uit ziet. De afgeronde hoeken van de carrosserie veranderen elk jaar om het laatste model te kunnen onderscheiden van het jaar daarvoor. De aankoop van een nieuwe auto is financieel gekkenwerk. Als je met een nieuwe auto de garage uitrijdt is deze meteen al tien procent minder waard door de afschrijving als gevolg van het feit dat het een tweedehands auto is geworden.

## Kosten van een auto

Als je uitrekent hoe lang je moet werken om de maandelijkse kosten van je auto inclusief brandstof te kunnen betalen, zou het goed kunnen dat je schrikt.

De maandelijkse kosten van een redelijke middenklasser waarmee je 11.000 kilometer per jaar rijdt bedragen € 676,50 (Bron, [Nibud](#)). De doorsnee Nederlander - die elke maand ook een deel van z'n vakantiegeld ontvangt - krijgt bruto € 3.167 per maand. Netto komt dat neer op € 2.500. De doorsnee Nederlander die een middenklasser rijdt is dus € 676,50 / € 2.500 = 27% van zijn salaris kwijt aan een auto. Dit houdt in dat hij 10 uur per week alleen werkt om z'n auto te kunnen bezitten en onderhouden (uitgaande van een veertigurige werkweek). Dat is veel tijd, zeker omdat vervoer tegenwoordig een commodity is en de auto 95% van de tijd stil staat.

Met deze kennis is het efficiënter en goedkoper om te kijken naar andere oplossingen voor je vervoer.

## Onderhoud

De kosten van het onderhoud van een auto zijn fors. Bij elke grote beurt is het wachten op het belletje van de garage of je de rubberringen van de koeling wilt laten vervangen, wat volgens de monteur echt hoognodig is. Als je direct ja zegt tegen deze extra reparatie van Euro 450,- is hij aan het eind van de dag klaar. Daarnaast zit er tegenwoordig veel elektronica in een auto. De elektronica is zo specifiek dat de meeste auto's alleen nog bij de merkgarage gemaakt kunnen worden. Bij de merkgarage betaal je de hoofdprijs omdat de gemiddelde Volkswagen garage weet dat je nergens anders de computer van je auto goed

kan laten uitlezen. Daarnaast is het onderhoud van de auto's een belangrijke inkomstenbron geworden als de verkoopcijfers teruglopen.

## Mobiliteit Noodzaak

De mobiliteitsbehoefte zou als gevolg van het digitale werken moeten teruglopen doordat woon- werkverkeer minder nodig is. Maar toch is dat niet het geval. Veel medewerkers stappen toch graag in hun auto naar kantoor te gaan zitten waar de productiviteit over het algemeen ver te zoeken is.

De noodzaak voor mobiliteit is er minder, maar we passen ons gedrag niet aan. De files zijn alweer even lang of langer dan voor de Corona crisis. Het is niet te becijferen hoeveel tijd, geld en energie we elke jaar stukslaan in de file.

## Mobiliteitsbehoefte

Als je woon-werkverkeer zou verminderen, hoeveel behoefte heb je dan nog aan mobiliteit? Is het OV dan niet veel aantrekkelijker. In combinatie met de vele mobiliteitsdiensten kan je, zeker in de randstad, overal makkelijk komen. Met de deelauto-, scooter- en fietsconcepten is er voor elke beweging wel een oplossing. De beperking is vooral het aanpassen van ons gedrag waarbij we gewend zijn in een auto te stappen die klaar staat voor de deur.

## Spullen kosten tijd

Niet het eerste waar je in je leven naar gaat zoeken om tijd stress te verminderen, maar het proces dat we spullen kopen en vervolgens in ons leven moeten inpassen kost veel tijd. We leven in een tijd waarin we gewend zijn geraakt aan een overdaad aan spullen. Een grove schatting is dat iedereen wel 300.000 spullen in bezit heeft [bron]. Van rolletjes plakband tot een opblaasband voor in het zwembad. Beiden zijn handig zou je denken, maar het beheren en onderhouden van al deze spullen kost veel tijd.

Alles gaat vroeg of laat kapot, dan moet je het (laten) repareren. Je moet deze spullen organiseren door ze zo op te bergen op een plek waar je het makkelijk weer terugvindt.

Als je uitrekent hoeveel tijd je elke dag bezig bent met opruimen en organiseren, dan kom je al snel aan een paar uur per dag. Opruimen, schoonmaken, terugleggen, zoeken, wassen, herstellen, vervangen, daar zit veel meer tijd in dan je denkt.

De oorzaak van deze grote berg met spullen is dan dat we heel veel dingen kopen met het idee dat we die nodig hebben. Daarnaast hebben we geen manier om spullen die we niet nodig hebben af te voeren of weg te gooien.

## Kopen van nieuwe spullen

Er zit diep in onze genen nog steeds een hamster die graag nieuwe spullen verzamelt. Dit gedrag wordt gestuurd door het limbisch systeem in onze hersenen. Het verzamelen is evolutionair handig, want zo is de kans dat je ooit zonder komt te zitten klein. Dus het voelt

altijd even heel prettig om (online) wat rond te shoppen en nieuwe spullen te kopen. Er komt dopamine vrij bij het idee van het bezitten van nieuwe spullen.

Als je de spullen in huis hebt geeft het korte tijd een tevreden gevoel, maar snel ebt dat gevoel weg. Dit hamstergedrag is al lang niet nuttig meer, we hebben een overdaad aan spullen. Kasten vol met kleren die we zelden dragen, boekenkasten met boeken waarvan we het merendeel niet gelezen hebben.

## Bezit van te veel spullen geeft ruis

Een overdaad aan spullen veroorzaakt ruis in die zin dat je veel tijd stopt in het beheren en organiseren. Je ziet letterlijk niet meer helemaal wat belangrijk is en wat niet. Er ontstaat ook ruis in je hoofd doordat je constant bezig bent met organiseren, zoeken en onderhouden van spullen. Veel mensen zijn gewend aan deze ruis totdat ze komen in een omgeving waar alle ruis weg is. Als je een zentuin bekijkt straalt die rust uit doordat alle overbodige ruis is weggenomen.

## Opruim Therapie

Er zijn veel boeken geschreven over opruimen. Opruimen zelf is namelijk geen rocket science. De opruimmethode van de Japanse schrijfster en opruimgoeroe Marie Kondo is de bekendste. Het opruimen van spullen zorgt voor ruimte in je hoofd. Onder opruimen valt ook het weggooien van spullen die je niet gebruikt.

## Weggoeien

Het moeilijke deel van het opruimen bestaat uit het weggooien van spullen. In het programma Je Huis op Orde gaat Viktor Brand op bezoek bij gezinnen die vastgelopen zijn bij het beheren van de spullen van hun huis. Het hoogtepunt van het programma is het shot nadat alle spullen uit het huis gehaald en netjes op soort neergelegd zijn in een grote loods. Het resultaat zijn grote rijen en stapels met heel veel soortgelijke spullen waarvan de deelnemers vaak niet eens meer weten dat ze het ergens in huis hadden liggen. Het aanzicht van al deze spullen maakt me bewust van de waanzin van het verzamelen van zulke grote hoeveelheden spullen.

De gedachte dat ze ooit nog een keer van pas kunnen komen, weerhoudt ons vaak om iets weg te gooien.

*Interventie: Een mooie manier om hier mee te beginnen is de minimalist game ([theminimalists.com/game/](http://theminimalists.com/game/)): de eerste dag gooi je één item weg, de tweede dag twee enzovoort. Aan het eind van de maand heb je een hele berg spullen weggegooid en je hebt de routine aangeleerd om overbodige spullen af te voeren.*

## Emotionele geladen spullen

Het is niet makkelijk om spullen met een emotionele lading weg te gooien. Een helpende gedachte is dat je emotie bij jou hoort en dat spullen geen emotie hebben. Logisch, maar

toch halen we dit vaak door elkaar. Als je moeite hebt om iets weg te gooien dan kan het helpen om ook bewust afscheid te nemen van deze emotie.

*Interventie voor het weggooien van emotioneel geladen spullen:*

*Negatief geladen spullen: pak spullen vast, denk aan de situatie die er ooit voor gezorgd heeft dat de emotie gekoppeld is aan het object. Neem afscheid van de emotie en laat het object los door het af te voeren.*

*Positief geladen spullen (die je toch wil afvoeren): kijk of je iemand in je omgeving blij kunt maken, het object krijgt dan de kans om nog een keer iemand blij te maken. Als je iets wil weggooien wat je aan het hart gaat, maak een foto zodat je het beeld behoudt.*

## Alles heeft een vaste plek

Als je dan de magische barrière van het loslaten van spullen hebt beslecht, kan je ook beginnen met organiseren van de spullen die je wil behouden. Om het opruimen op de lange termijn in je systeem te krijgen volstaat het niet om een boek over opruimen te lezen. Het is beter om een routine aan te leggen. Het opruim mantra van Leo Babauta, schrijver en fervent minimalist werkt goed: **alles heeft z'n plek**. Bedenk dus voor alle spullen één keer goed na waar je het wil opbergen en leg spullen terug als ze beginnen te zwerven. Maak er een gewoonte van. Van het rolletje plakband in de keukenla tot de opblaasband in de rechter kast in de schuur. Dit scheelt veel zoeken en vloeken als je iets niet kan vinden en dus ook veel ruimte en tijd in je hoofd.

*Interventie voor verzinnen van vaste plekken:*

*Pak alle spullen uit een rommelig kastje. Leg ze op een hoop en plaats ze één voor één weer terug in het kastje in een vaste opstelling.*

## Opruim Routine

Nu alles een vaste plek heeft, blijven spullen niet op hun vaste plek. Ze gaan zwerven. Vanaf nu wil je ook de routine aanleren om alles wat je gebruikt na gebruik direct terug te leggen op de vaste plek. Daarnaast pak je spullen die je ziet die ergens liggen waar ze niet horen direct op en legt ze terug. Zo wordt opruimen een routine en niet een klus die je uitstelt totdat het écht niet meer kan doordat de puinhoop te groot is geworden.

## Essentialisme

Als je merkt dat minder spullen in je leven ruimte en tijd opleveren dan komt ook het inzicht dat door dingen weg te laten je bij de essentie komt.

Er zijn eindeloos veel mogelijkheden om te kiezen wat je doet met je tijd. Zo lijkt er altijd te veel te doen. Een andere manier (in plaats van je druk maken en alles tegelijk proberen te doen) om daar mee om te gaan is door alleen essentiële zaken te doen. Maar wat is essentieel? Essentieel zijn zaken die je niet kan weglaten.

## Weglaten

Less is more is niet voor niets een belangrijk mantra bij het vormgeven van producten. De focus op minder features zorgt ervoor dat producten gebruiksvriendelijk worden. Apple probeert dit voor al zijn producten te doen. Met ontegenzeggelijk veel succes. Echter, veel processen in ons leven zijn onderhevig aan iets anders: steeds meer dingen toevoegen om dat het lijkt dat het dan beter wordt (we hebben allemaal te maken met een new is better bias die maakt dat we in het begin heel enthousiast zijn over iets nieuws).

Om producten voor consumenten aantrekkelijker te maken worden er meer functies toegevoegd. Met als gevolg dat we bij menig ontwerp de essentie uit het oog verloren zijn. Bekijk de features van een willekeurige nieuwe auto en je kan kiezen uit stoelverwarming tot ruitenwissers voor de koplampen, het dashboard zit vol met lampjes en knopjes. In veel sectoren van de economie is productontwikkeling vooral marketing gedreven. Hier slaan we met z'n allen eindeloos veel tijd en energie en geld op stuk. Terwijl het weinig toevoegt aan ons levensgeluk. Als we het allemaal zouden weglaten zouden waarschijnlijk een stuk beter af zijn doordat producten goedkoper zijn en makkelijker te gebruiken

## Praktisch weglaten

Hoeveel kan je in je eigen leven weglaten? Hoeveel kan je in je werk weglaten? Kan je zonder auto? Kan je een middag zonder het gebruik van je telefoon? Kan je leven op de helft van de vierkante meters van je huidige huis? Kan je zonder de wekelijkse management vergadering? Kan je zonder de vliegvakantie naar Ibiza? Kan je zonder koffie? Kan je zonder Instagram?, Kan je zonder Facebook?, Kan je zonder LinkedIn? Het nadenken over gedragsexperimenten om dit voor jezelf te testen levert veel op. Veel ideeën probeer ik uit door eens een maand zonder te doen. Je wil niet weten hoe zwaar het is om een maand zonder koffie te leven.

## Nieuw gedrag aanleren

Als je dingen wil weglaten kom je erachter hoe moeilijk dat is. Als je Instagram wil weglaten kom je erachter dat je een beetje verslaafd bent aan de dopamine die het scrollen van een timeline op Instagram oplevert. Als je koffie wil weglaten komt je erachter dat je ontwenningssverschijnselen krijgt na 3 dagen. Het doorbreken van deze patronen vergt gedragsverandering.

# Nog te plaatsen

## AD(H)D

Er is een psychologische term voor mensen die van nature een druk hoofd hebben: Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD). Een subcategorie binnen deze groep is ADD, hierbij zijn de uiterlijke symptomen minder zichtbaar. Als je last hebt van AD(H)D kenmerken is het lastig om je aandacht te richten en langere tijd ergens geconcentreerd mee bezig te zijn. Deze groepen hebben een extra uitdaging om met goed tijd om te gaan.

Als iets saai is gaat de tijd eindeloos langzaam en dwaalt de aandacht snel af. Als het interessant is ontstaat er hyperfocus waardoor de tijd vergeten wordt. Bij activiteiten als leren, schrijven, lezen en ook het organiseren plannen van werk wordt het dan erg moeilijk, met een moeilijk woord zijn dit de cognitieve en executieve functies. AD(H)D ontstaat door een combinatie van genetische factoren (uit erfelijkheidsonderzoek blijkt dat ongeveer 70% erfelijk bepaald is) en omgevingsfactoren. Mensen die kenmerken van AD(H)D hebben ervaren meer tijd stress omdat ze vaak het gevoel hebben dat ze de grip op hun eigen tijd kwijt zijn. Bij het coachen van studenten met AD(H)D symptomen valt op dat deze groep een extra zware uitdaging hebben om om te gaan met de telefoon doordat hun vermogen om aandacht te richten extra kwetsbaar is.

## Hyperfocus

Hyperfocus is een term voor het talent om je te verliezen in het focussen op iets kleins wat je interessant vindt. Niet zelden is dat op een moment dat het niet uitkomt terwijl je eigenlijk aan iets anders moet werken. Als je uit de hyperfocus tunnel wakker wordt is er vaak veel tijd verstreken zonder dat je vooruitgang hebt gemaakt op het hetgeen je eigenlijk wilde doen. Hyperfocus kan nuttig zijn als je deze weet te richten op gebieden waar je op wil focussen. Maar het is bepaald onhandig als je verdwaalt raakt in de krochten van internet waar eindeloos veel artikelen, filmpjes en podcasts te vinden die hyperfocus opwekken.

## Vertragen

Om te ontsnappen aan de ratrace die we met z'n allen hebben gecreëerd moet je vertragen. Maar dat is voor veel mensen geen optie, minder werken, minder verdienen, minder doen, minder consumeren. Het klinkt niet heel aantrekkelijk. Het druist in tegen in alles wat we ons hele leven geleerd hebben. Geen wonder dat de oplossing vaak zoeken in slimme manieren om meer te doen zodat we eerder klaar zijn en dat eindelijk rust hebben. Helaas werkt dat niet, er is altijd meer te doen. Tot onze beschikking hebben we multitasken, tussendoor werken (even werkmail op de telefoon verwerken), sneller werken. Al deze methoden werken op de lange termijn niet, het gevoel dat je ruimte in de tijd ervaart wordt juist minder doordat 'always on' bent.

Interventie: Stop eens even. Met alles. Geen todo lijst. Geen online vertier. Dat doet pijn. Stilte. Een eenzaam gevoel. Niet vluchten. Gewoon blijven zitten. Het angstige gevoel gaat

over. Er ontstaat ruimte. Ruimte om te contempleren. Ruimte om te dagdromen. Tijd gaat langzamer. Aandacht voor kleine dingen neemt toe.