

Loskomen

Als het leven voelt als een doordenderende trein, kan het geen kwaad om eens uit te stappen om te kijken wat er dan gebeurt. Het is niet eenvoudig om uit te stappen uit een trein die hard rijdt. Je zal vreemde blikken krijgen als je uitstapt bij een verlaten station in het midden van niemandsland. In één keer uitstappen door je baan op te zeggen is vaak ook niet de beste oplossing. Hoe dan wel? In kleine stapjes is het wel mogelijk om te vertragen. Hoe die stapjes eruitzien, is voor iedereen anders.

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'. 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.

Ik werd gedwongen om de aandelen van mijn bedrijf te verkopen. Mijn huwelijk liep op een pijnlijke manier op de klippen. Mijn gezondheid kreeg een klap doordat ik na een gescheurde kruisband niet meer kon sporten en bewegen. Nu lagen de drie ballen die je in je leven in de lucht moet houden op de grond: werk, relatie en gezondheid. Achteraf gezien koos het universum op rigoureuze wijze dat een andere richting in het leven die (achteraf gezien)

beter voor mij was. In deze turbulente transitie kon ik niet meer volgen wat er gebeurde. Het resultaat was een flinke burn-out die uiteindelijk resulteerde in een ernstige depressie. Ik snapte mijzelf niet meer en ook de wereld om me heen leek vreemd. Zoal Jim Carry (een beroemde komiek met depressieve klachten) het eens benoemde, bleek de 'Depression' een vorm van 'Deep Rest' te bevatten die nodig was om te snappen dat mijn trein in een veel te hoog tempo een verkeerde kant uitreed.

Ik ben niet de enige die een dergelijke transitie beleefd heeft. Burn out en depressie zijn alom aanwezig tegenwoordig. Hierbij is vaak een duidelijke relatie aanwezig met hoge verwachtingen en een hoog tempo van leven. Burn-out en depressie komen meer voor in de Westerse wereld, waar de verwachtingen en het tempo van het leven hoog zijn. Veel mensen die een burn-out hebben zullen je vertellen dat ze veel beter snappen wat hun grenzen zijn en wat er gebeurt als je te lang in een hoog tempo werkt en leeft.

Na een burn-out heeft je lichaam veel tijd nodig om weer te herstellen, daarnaast helpen gezonde routines om een nieuwe levensstijl te ontwikkelen. Wat mij geholpen heeft om de boel weer op de rit te krijgen is, naast de nodige therapie, het ontwikkelen van een eigen systeem om grip te houden op mijn tijdsbesteding. Daarbij is het idee volstrekte controle van je tijd een illusie, want tijd valt niet te controleren. Maar regie pakken over waar je tijd aan besteedt is wel een optie.

Mediteren

Voor mij was een cursus mediteren een geweldige eerste stap om te onderzoeken in welke trein ik zat. Het was een hogesnelheidslijn met een baan als directeur van een eigen internetbureau. Achteraf gezien paste het kantoorwerk niet bij mij. Van 9 tot 5 op mijn kont zitten in een mooi kantoor werkt niet voor mij. Ik krijg te weinig beweging, mijn focus is na een paar uur werken op. Als gevolg van het vele stilzitten en eenzijdig werk raakte ik uit balans. Met als gevolg een groot gevoel van onbehagen en af en toe een paniekaanval waarbij alle problemen om me heen heel groot leken.

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.

Ergens voelde ik dat het mediteren positieve effecten op mij had. Ik voelde me rustiger, de stress nam af en ik sliep beter. Ik besloot door te zetten en een cursus Zen meditatie te doen. Dit gaf een versnelling in het ontwarren van mijn gedachten. Uiteindelijk besloot ik een opleiding te doen tot Zen coach waarbij meditatie wordt gekoppeld aan een coachingvorm. Tijdens een Zen retraite van een week, een zogenaamde Seshin, leerde ik pas echt wat de pijn is van lang stilzitten en hoe lastig het is om je eigen gedachten te verdragen.

Bij mediteren leer je het observeren van je eigen gedachten zonder daarover te oordelen. In het begin is dat lastig omdat je jezelf probeert aan te leren om verder te kijken dan je eigen gedachten, terwijl je je hele leven waarschijnlijk midden in je gedachten hebt geleefd. Er zijn boeken vol geschreven over mediteren dus daar hoef ik niet te veel op in te gaan. Wat ik er wel uit wil lichten is dat als je leert kijken naar je gedachten dat je patronen begint te herkennen. Deze patronen heb je jezelf aangeleerd in je brein en zijn ontstaan in relatie tot je omgeving.

Als we het hebben over gedachten over hoe je je tijd wil besteden, dan zitten daar ook veel onbewust aangeleerde patronen in. Onder invloed van je gezin, de samenleving en je vrienden heb je overtuigingen ontwikkeld over carrière maken, geld verdienen, een huis kopen en succesvol zijn. Kloppen deze overtuigingen en ben je bereid om te onderzoeken of andere normen en waarden misschien beter bij je passen? In mijn geval resulteerde het onderzoeken van mijn overtuigingen in een eerste kleine stap door een dag minder te gaan werken. Dit voelde prettig omdat er meer ruimte was om te vertragen en na te denken over de trein waar ik in zat. Wat me opviel is dat als je zelf vertraagt, je een ander beeld krijgt op de wereld om je heen. Collega's en vrienden om mij heen vroegen zich wel af waarom ik minder ging werken met een drukke baan als leidinggevende in een eigen bedrijf. Eigen ondernemers werken toch zestig uur per week?

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.

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 ademhaling focus meditatie heel goed om mijn concentratie aan te scherpen en als bonus ook mijn ademhaling te verbeteren.

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.

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 (ééééééén), 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. 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. 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 kromten 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. Bij mediteren wordt je namelijk ook bewust van de mindere kanten van jezelf. Als je aanleg hebt voor het ontwikkelen van depressieve gedachten is dat een valkuil.

Wat mediteren heeft gebracht in relatie tot de tijd die ik aan werk besteed is dat ik minder wil werken en vrijheid wil om mijn werk zelf in te delen. Als ik werk moet het full focus zijn en niet op halve kracht in een kantoor waar ik veel uren van de dag niet effectief ben.

Memento Mori

Als je leert mediteren word je getroffen hoe traag de tijd verstrijkt als je stil zit op een kussen. Waar je normaal in je leven tijd tekort komt, heb je nu ineens te veel tijd. Tijdens het mediteren lijken tien minuten eindeloos te duren. Tijd lijkt even relatief. Vanuit de rust is het vreemd om te zien hoe de rest van het leven vaak hectisch en stressvol is. Het zet je aan het denken hoe je tijd wil besteden. Daarnaast wordt je je ook pijnlijk bewust van hoeveel tijd je hebt in je leven.

Als er één deadline is die je zeker gaat halen, dan is het de dood. Een gegeven dat me tijdens vele uren mediteren mateloos bezig kan houden. In het begin is het denken over je eigen sterfelijkheid letterlijk doodeng. Maar gek genoeg wordt dit minder als je er vaker over nadenkt zonder dat je meteen een paniekaanval krijgt. Hierbij speelt de zogenaamde paradoxale intentie een rol. Je bent ergens bang voor, door er vaker aan te denken wordt je er minder bang voor. Omgekeerd werkt deze paradoxale intentie ook. Als je nooit denkt aan je sterfelijkheid komt er vast een moment dat je er doodsbang voor wordt.

Je kan de dood ook zien als de ultieme reden om geen tijd te verspillen aan dingen waar je later spijt van krijgt. Zoals bijvoorbeeld te veel stilzitten op een kantoor van 9 tot 5.

Memento Mori Memento Mori betekent vrij vertaald 'Bedenk dat u sterfelijk bent'. Deze spreuk is op het eerste gezicht niet iets om vrolijk van te worden. Echter, de gedachte aan je eigen sterfelijkheid kan je ook bewust maken om zo veel mogelijk te kiezen om geen tijd te verspillen. Een vorm van time management kan helpen om minder tijd te verspillen door bewuster te plannen waar je tijd in wil steken.

Timemanagement gaat voor een deel over het verbeteren van je productiviteit. Het optimaliseren van productiviteit geeft het gevoel dat je meer controle hebt over je tijd en minder tijd verspilt. 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.

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 zijn gang laten gaan.

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.

Ik ben niet de enige. Op vele blogs en in duizenden podcasts is het verbeteren van productiviteit de holy grail. Dat komt omdat alleen al het lezen van een blog over het verbeteren van productiviteit dopamine genereert. Het lijkt bijna of je tips in deze blogs al aan het toepassen bent. De bittere waarheid is vaak dat het lezen en consumeren ook een vorm van uitstelgedrag is om aan het moeilijke werk te beginnen. De term zelfhulpporno spreekt in deze context tot de verbeelding.

Als je de zin en onzin van deze verbetering van productiviteit uit elkaar haalt, blijft er een kern over die houvast geeft. Ik wil een modus vinden waar ik elke dag tevreden kan zijn over mijn werkzaamheden, zonder dat ik doorsla in het eindeloos doorploeteren totdat ik een groot doel heb behaald. Daarbij werkt het goed om in kleine stapjes te werken, zodat je elke dag tevreden kan zijn dat je goed onderweg bent. Ook hier is de weg het doel.

Wat mij motiveert om 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. Het plannen van dagen is dan geen doel op zich meer, maar een middel om meer ruimte in je leven te krijgen voor activiteiten waar je duurzaam gelukkig van wordt. Vooral de vrijheid om te kiezen hoe je een dag wil invullen is goud waard. Letterlijk gezien houdt het in dat tijd meer waard is dan geld. Als je tijd verspilt aan dingen waar je later spijt van krijgt, krijg je het nooit meer terug. Geld kan je terugverdienen of lenen. Anders gezegd, tijd is niet vervangbaar, geld wel.

In het boek *Four Thousand Weeks* beschrijft Oliver Burkeman mooi dat we grofweg 4000 weken in een gemiddeld mensenleven hebben. Voor de een lijkt dit kort, voor de ander lijkt dit lang. Feit is dat het goed lijkt om af en toe stil te staan hoe je deze 4000 weken wil besteden.

Vrijheid in werk

Een eerste stap bij het zoeken naar meer vrijheid om je dag in te delen is door op zoek te gaan naar een manier om vrijheid in werk te organiseren. Dit kan je op meerdere manieren bereiken.

Zelfstandig ondernemer worden lijkt op het eerste gezicht een aantrekkelijke keuze die veel vrijheid geeft om je dagen zelf in te delen. Daar staat tegenover dat je de verantwoordelijkheid neemt om zelf voor je inkomen te zorgen, in plaats van het vaste loon dat elke maand op je rekening gestort krijgt. Dat lijkt triviaal, maar dat is het niet. Iedereen die meer dan vier jaar bezig is geweest met ondernemen zal je vertellen dat het zwaar is. De

mentale druk om genoeg werk bij elkaar te sprokkelen en het ook financieel rendabel uit te voeren is groot. Ondernemers ervaren veel stress als het financieel tegen zit. Gekscherend wordt gezegd dat ondernemers gek genoeg zijn om onder het mom van vrijheid zestig uur per week te gaan werken. Als je op zoek bent naar vrijheid in je werk dan is je baan opzeggen en zelfstandig ondernemer worden niet altijd de beste optie. Voor velen is de overgang tussen vastigheid en totale vrijheid te groot, ze zullen na een periode merken dat het ondernemen niet werkt. Dat ligt meestal aan het feit dat kwaliteiten op commercieel, creatief, financieel of operationeel vlak niet volstaan. Het grootste deel van de starters houdt het geen 5 jaar vol. Ruim 1 op de 6 gestarte zelfstandigen (cohort 2013) heeft vijf jaar na de start van de onderneming een inkomen ("CBS" 2022).

Er zijn ook manieren waarop je geleidelijk op zoek gaat naar vrijheid in je werk, dan is de kans op slagen groter. Een andere manier is om geleidelijk te starten met kleine stapjes, dit kan je vaak prima doen naast een vaste baan. Beginnen met het schrijven van blogposts was voor mij een goede eerste stap om mijn gedachten te ordenen en een stapje te maken. Er zijn veel boeken geschreven hoe je begint met ondernemen dus daar zal ik niet te veel over uitweiden. Wanneer is zelfstandig ondernemerschap dan wel een goede optie? Als je structureel ongelukkig wordt als je voor een baas moet werken én een geweldig idee hebt dat je in de wereld wil brengen. Deze 'jeuk' om te ondernemen moet zodanig zijn dat deze niet meer weggaat.

Als je zelfstandig ondernemer wordt dan zijn er ook veel verschillende smaken. Een veilige optie is om jezelf op uurbasis uit te huren aan een bedrijf. Op deze manier heb je een bepaalde mate van vrijheid aan de ene kant en toch een garantie dat je genoeg werk en inkomen hebt. De belastingdienst vindt dit spannend en houdt in de gaten of er geen sprake is van verkapte werkgeverschap.

Een andere optie is om samen met anderen een bedrijf te beginnen. Dit werkt prima als je complementaire vaardigheden hebt en goed met elkaar door één deur kan. Een valkuil is dat er, zoals in elke relatie, een moment komt dat je elkaar in de haren vliegt. Als je dan besluit om de samenwerking te stoppen kom je er achter dat juist de complementaire vaardigheden van zakenpartners nodig zijn om alle kanten van het ondernemerschap te kunnen dragen.

In zijn boek *Company of One* beschrijft ontwerper en internetondernemer Paul Jarvis een interessant concept waarbij je jezelf ziet als een bedrijf met één werknemer. Hierbij kies je bewust voor het zelf uitvoeren van alle taken binnen bedrijf op de eerder genoemde gebieden. Daarbij kies je er bewust voor om klein te blijven. Dat geeft veel rust omdat de kosten laag blijven aangezien je geen geld en tijd hoeft te spenderen aan groeien.

Dit in tegenstelling tot de startup. Ongeveer 16 jaar heb ik gewerkt aan- en in verschillende Internet startups en in 2002 van dichtbij de Dot com crash meegemaakt. Een enkele startup was succesvol, de meesten gingen roemloos ten onder. Altijd waren de groeiplannen groots. De moodswings als de groeiplannen niet uit lekken te komen waren even groots. De stress om het allemaal waar te maken zorgde ervoor dat er weinig tijd was om te genieten van het werken met geweldige techniek en geweldige mensen. Onlangs vroeg iemand of het niet kriebelt om een startup te beginnen. Hell no. Ik ben er achter dat het veel prettiger werkt zonder 'startuppen'. De slow optie bevat beter: met plezier werken aan kleine stappen aan een zinvol idee. Op deze manier hou je veel tijd en energie over voor andere dingen die veel

belangrijker zijn dan werk. In tegenstelling tot de rest van de wereld wil ik groeien naar kleiner en beter. Het klinkt als een jongensboek om met een slim idee de wereld te bestormen in een startup. Het is voelt 'hip en happening' om tegen je vrienden te vertellen dat je aan het 'startuppen bent'. Internet maakt het allemaal mogelijk. Maar de kans dat je hier op de lange termijn blij van wordt is klein. Jezelf spiegelen aan startups die het allemaal op orde lijken te hebben is jezelf voor de gek houden. Aan de achterkant van elke startup speelt zich vaak ook een ander verhaal af. Workoholisme. Financiële stress. Alpha gedrag. Burn outs. Slaapgebrek. Mentale- en fysieke problemen. Ik zou ook niet willen ruilen met bewierookte ondernemers als Steve Jobs en Elon Musk. Na het lezen van de biografieën van deze 'super ondernemers' wordt duidelijk dat ze beide vooral gedreven worden door een manische drang die voortkomt uit een getormenteerde persoonlijkheidsstoornis.

Het kiezen voor een zelfstandig ondernemer is niet de enige optie om naar vrijheid in je werk te bewegen. Er zijn inmiddels een aantal goede werkgevers die de mogelijkheid bieden je eigen werk in te delen. Bij voorkeur stuurt een bedrijf op output. Dit houdt in dat je de verantwoordelijkheid draagt om ervoor te zorgen dat je werk netjes op tijd af is. Hoe je dit aanpakt is aan jou. Bedrijven die al langer werken volgens het eerder genoemde remote working model bieden deze optie simpelweg omdat ze geen eigen kantoren hebben.

Samenvattend kunnen we stellen dat er vele wegen leiden naar vrijheid. Er is dus ook geen kant-en-klaar stappenplan. Waar het vooral om gaat is dat je bewust kiest om een richting te kiezen waarbij je de voorwaarden en de omgeving scheidt die het mogelijk maken om minder te werken.

Vragen die je kunnen helpen om richting te kiezen:

- Hoeveel uur moet je minimaal werken om financieel rond te kunnen komen?
- Welke banen sluiten aan bij je interesse en hebben mogelijkheden om flexibel te werken?
- Is zelfstandig ondernemen een optie en wat zou je willen doen?