

Kees Roest

Tijd maken

*Praktische handleiding
voor doeltreffend omgaan
met tijd*

Derde druk

Uitgeverij Boekencentrum, Zoetermeer

Meer informatie over dit boek en andere uitgaven van Uitgeverij Boekencentrum is te vinden op www.boekencentrum.nl

Ontwerp omslag: Mirella Dijkerman, Den Haag
Foto omslag: Benelux Press
Illustraties binnenwerk: Roel Ottow, Apeldoorn

ISBN 90 239 0677 2
NUR 770

Tweede druk 2001
Derde druk 2004

© 2000 Uitgeverij Boekencentrum, Zoetermeer
Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veelevoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor Cuno,

voor alle tijd die hij voor ons wist te maken

Voor alles bestaat een bepaalde tijd:

*Een tijd om te worden geboren en een tijd om te sterven;
een tijd om te planten en een tijd om te oogsten;
een tijd om te doden en een tijd om te genezen;
een tijd om te verwoesten en een tijd om te herbouwen;
een tijd om te huilen en een tijd om te lachen;
een tijd om te treuren en een tijd om te dansen;
een tijd om stenen weg te gooien en
een tijd om stenen bij elkaar te zoeken;
een tijd om te omhelzen en een tijd om niet te omhelzen;
een tijd om te vinden en een tijd om te verliezen;
een tijd om iets te houden en een tijd om iets weg te gooien;
een tijd om te scheuren en een tijd om te herstellen;
een tijd om stil te zijn en een tijd om te spreken;
een tijd om lief te hebben en een tijd om te haten;
een tijd van oorlog en een tijd van vrede.*

Prediker 3:1-8, vertaling Het Boek

Inhoud

Inleiding	9
1. Stress	13
2. Doelen	28
3. Prioriteiten	38
4. Waar zit het tijdslek?	46
5. Uitstellen	74
6. Tijd maken door assertiviteit	83
7. Tijdbesparende tips	94
8. Tien valkuilen	101
9. Motto's	109
Bijlage: formulier tijdschrijven	

Inleiding

Hoe vaak wordt het ons niet gevraagd, of we hier of daar even tijd voor kunnen maken? En hoe vaak ontbreekt het ons eigenlijk aan deze tijd? We leven in een tijd waarin het aan tijd steeds meer lijkt te ontbreken, een tijdloze tijd.

Vreemd eigenlijk: datzelfde woord tijdloos kun je gebruiken om de tijd van vroeger aan te duiden. Toen was de tijd nog niet zo opdringerig aanwezig. Het polshorloge, wel de handboei van de tijd genoemd, was er nog niet. Het zakhorloge aan de bekende gouden ketting fungeerde in veel gevallen vooral als statussymbool. De gewone man op het veld had genoeg aan het slaan van de torenklok, kilometers in de verte. Nu kunnen we nergens gaan of staan, of we worden herinnerd aan het exacte tijdstip van de dag. Meestal betekent dat een onaangename verrassing. We constateren met schrik dat we ver achterlopen op ons schema. Dat we flink zullen moeten opschieten om tenminste nog die ene klus te kunnen klaren. Als er niet te veel tussendoor komt tenminste. Nee, de tijdloze tijd hebben we ver achter ons gelaten. Toen was er geen continu tijdsbewustzijn, maar had men tijd genoeg. Nu is er wel dat doorlopende tijdsbesef, maar heeft men tijd te weinig. Dat doet het verlangen ontstaan naar tijd. Kunnen we het maken en zo ja, hoe?

We leven in een tijd van nieuwe slavernij. Dit keer zijn de rollen omgedraaid. Vroeger beschikte de fabrieksdirecteur over heel wat meer tijd dan zijn arbeiders. Nu zijn het de arbeiders die baden in een weelde van vrije tijd en de managers die omkomen in de stress en het tijdgebrek. Zij moeten zelfs de ontmoeting met familie weken van tevoren plannen, om dan nog de kans te lopen dat het op 't laatste moment niet door kan gaan. Gezinnen van managers lijken veranderd te zijn in mijnenvelden van stress en irritatie. Zelfs voor de eigen partner is geen tijd meer. Ik zie het regelmatig in mijn spreekkamer. Dan ontmoet ik de overspannen chef, manager, accountant, directeur en noem maar op. Bijna altijd is sprake van ernstige problemen in de relatie. Men communiceert niet of nauwelijks meer. Wanneer ik dan een eenvoudige opdracht meegeef, die een kwartier of half uur in de week tijd vraagt, blijkt dat in veel gevallen onmogelijk te kunnen. Alle

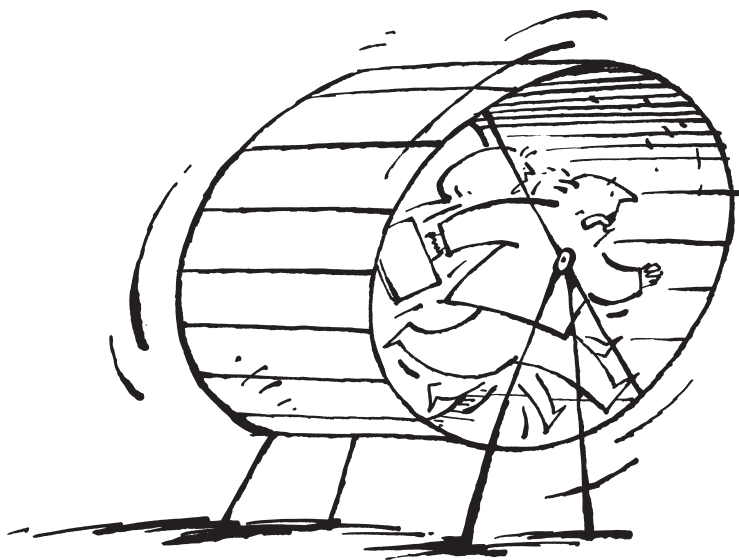
tijd is bezet. Een kwartiertje in de week lijkt nergens meer vandaan te halen.

Tijd, waar halen we het vandaan? Valt het te maken, zoals de titel van dit boekje suggereert? Laat ik beginnen met het nuchtere, steriele en objectieve antwoord: 'Nee, natuurlijk niet'. In deze visie gaan er zestig seconden in een minuut, zestig minuten in een uur, vierentwintig uur in een dag, zeven dagen in een week, enzovoorts. Van vierentwintig uur kun je geen dertig maken. Dat is net zo'n keihard gegeven als twee maal twee vier is.

Nu het meer subjectieve antwoord. Kun je tijd maken? Nou en of! We hebben allemaal ervaring met de subjectiviteit van de tijd. De twintig minuten op de stoel van de tandarts kunnen uren lijken. Een rustige zondagavond, waarop je verdiept bent in een mooi boek, lijkt soms twee keer zo snel te gaan. Je kijkt op je horloge en merkt dat het al weer half elf is, terwijl het voor je gevoel nog maar half tien is. Verder kennen we het fenomeen van de versnelling van de tijd. Op de eerste dag van de vakantie lijkt het of een zee van tijd zich voor ons uitstrekt. Na een week beginnen de dagen zich plotseling sneller aaneen te rijgen en voor we het weten zijn we de koffers weer aan het pakken. Op het werk is het al net zo. Sommige dagen vliegen voorbij, vooral als we het druk hebben en de hele dag geconcentreerd bezig zijn. Andere dagen hebben een meer slepend verloop. Of we kijken naar de klok en constateren met schrik of met voldoening dat het *al weer* drie uur is. Of we doen hetzelfde en zien met verbazing of teleurstelling dat het *nog maar* drie uur is. Dat eenzelfde tijdstip door eenzelfde persoon de ene keer als 'al weer' beleefd wordt, de andere keer als 'nog maar' is ook een bewijs voor het subjectieve karakter van de tijd.

Nu is dit, dat wil ik graag toegeven, nog geen goede opstap naar een boek over het maken van tijd. Want als slechts de tijdsbeleving wisselde, maar we in die als korter of langer beleefde tijd uiteindelijk steeds hetzelfde zouden verzetten, zou het geen zin hebben een boek als dit te lezen. We zouden ons moeten beperken tot het geven van wat tips aan mensen die hun werk als saai ervaren en zich afvragen hoe ze de dag sneller voorbij zouden kunnen laten gaan. Hoe ze de subjectieve tijd zouden kunnen verkorten, om dan snel weer naar huis te gaan. Echter: niet alleen de tijdsbeleving wisselt, maar natuurlijk ook datgene wat je in die tijd kunt doen. Ook nu gaat het weer om een universele erva-

ring. Soms doe je in een dag erg veel. Soms doe je in dezelfde tijd erg weinig, zonder dat je nu zelf goed weet waarom. In het eerste geval is er zogezegd *flow* aanwezig. Dat wil zeggen: alles lijkt vanzelf te gaan. De dingen passen goed in elkaar, volgen elkaar prettig op. Je werkt efficiënt, zonder al te veel te worden afgeleid of lastiggevalen. In het tweede geval is de *flow* minimaal. Het loopt niet, wil niet, je hebt je dag niet, of hoe je het ook wilt noemen.



Nu komen we plotseling wel dicht in de buurt van ons thema. Dat gegeven namelijk, dat je in dezelfde tijd soms veel, soms weinig uitvoert, kunnen we gaan onderzoeken. Is dat iets wat je 'overkomt', of kun je daar op de één of andere manier grip op krijgen. Kun je dat controleren? Kunnen we de factoren in beeld krijgen die maken dat ons werk of soepel loopt of stroef? Kunnen we vervolgens leren deze factoren zo te beïnvloeden, dat we een soepeler manier van werken krijgen? Dat we in korte tijd meer kunnen doen, dan nu vaak het geval is? Dit boek probeert je te helpen in het opsporen van mogelijke tijdslekken. Waar gaat de tijd nu aan op?

Vergelijk het met geldbeheer. Soms snap je niet waar al het geld toch blijft. Waar zit dat gat toch in je begroting, of zit het in je

hand? Zo ook met tijd. Tijd kan verdwijnen, zonder dat we weten waar het nu aan opgaat. We kunnen hier wat aan veranderen, zodra we een tijdlang hebben bijgehouden waar we ons geld, of onze tijd aan besteden.

Allerlei aspecten van *timemanagement* of tijdsbeheer zullen aan bod komen. In het eerste hoofdstuk gaat het over stress, overspanning en *burnout*. In een tijd waarin steeds meer mensen geveld worden door *burnout* is het goed kennis te nemen van de signalen die erop kunnen wijzen dat je een dergelijke *burnout* aan het ontwikkelen bent en vooral om te leren hoe je het kunt voorkomen. We beginnen met dit thema omdat ons thema daarmee direct in het juiste perspectief geplaatst wordt. Het gaat er niet om dat we leren hoe we onze agenda's nog voller kunnen proppen dan ze al zijn. Het gaat er juist om hoe we onze bezigheden op zo'n manier kunnen structureren, dat er tijd ontstaat voor de broodnodige ontspanning en voor al die zaken die het leven voor jou de moeite waard maken.

In het tweede hoofdstuk wordt daarom stilgestaan bij de doelen die je nastreeft. Vaak zijn we de hele dag druk, zonder goed te beseffen of onze belangrijkste doelen daar wel mee gediend zijn. We vinden het belangrijk om tijd te hebben voor sociale contacten en mogelijk nog belangrijker om tijd te hebben voor omgang met God. Wanneer we daar geen doel van leren maken, komt er weinig van terecht.

Het derde hoofdstuk gaat over het belang van het stellen van prioriteiten. Hier wordt een manier aangereikt om orde aan te brengen in het vele werk dat gedaan moet worden. Hoe organiseer je het werk zo, dat je niet steeds achteraf moet constateren aan je hoofdtaken niet te zijn toegekomen?

Het vierde hoofdstuk helpt je om je persoonlijke tijdslekken op te sporen en te analyseren. In twee aparte hoofdstukken wordt ingegaan op het probleem van het uitstellen van allerlei zaken en op de moeite die veel mensen ervaren met 'nee' zeggen. Tot slot volgen enkele hoofdstukken met praktische tips, specifieke valkuilen en handige motto's. Het zal niet meevallen tijd te maken om dit boek door te werken, maar ben je daar eenmaal in geslaagd, dan zal het een goede tijdsinvestering blijken. Het geeft je gereedschap in handen om tijd te maken. Gemaakte tijd is ook gekregen tijd. Gebruik hem wijs.