

# Getting Things Done

*voor een nieuwe generatie*

Neem de leiding over je leven  
in een wereld vol afleidingen



David Allen,

Mike Williams en Mark Wallace



# Voorwoord

**‘Ik wou** dat ik dit op school had geleerd. Daar had ik echt iets aan gehad!’

‘Dit is iets voor mijn kinderen, maar hoe breng ik het over?’

In de afgelopen dertig jaar kreeg ik talloze reacties van cursisten en mensen die ik begeleidde bij het leren werken volgens de methode uit mijn boek *Getting Things Done* – inmiddels wereldwijd bekend als GTD.

Als je bekend bent met GTD, herken je deze reacties misschien wel. Is GTD nieuw voor je, dan maak je in dit boek kennis met een aantal praktische technieken die ook in onze jeugd al van pas zouden zijn gekomen – als we ze maar hadden geleerd! GTD is een eenvoudige, praktische manier om beter om te gaan met de overstelpende hoeveelheid prikkels waar we dagelijks mee te maken krijgen. Als we al die afleidingen niet in goede banen leiden, gaan ze ons leven bepalen.

Ouders, leraren, schoolbesturen, mentoren en begeleiders – mensen die voor kinderen zorgen en hen voorbereiden op de toekomst – vertellen me vaak dat ze nog liever vandaag dan morgen een methode zouden willen hebben om jongeren GTD-technieken bij te brengen.

Ik heb geen kinderen en ik ben geen docent aan een traditionele onderwijsinstelling, maar ik heb in de loop der jaren een ultieme praktische manier van werken ontwikkeld. En vervolgens heb ik mijn werk gemaakt van het geven van cursussen en coaching over mijn methode, voornamelijk aan mensen in het bedrijfsleven. De eerste cursisten waren van de eerste generatie e-mail- en internetgebruikers, die te maken kregen met steeds grotere veranderingen en dringend om hulp verlegen zaten.

Vanaf het begin wist ik dat ik een werkwijze had gevonden die ontzettend handig is voor iedereen die een druk en creatief leven leidt; van studenten en artiesten tot huisvaders en -moeders. Wat ik niet wist was hoe ik die mensen zou kunnen bereiken, aangezien ik bezig was met het opbouwen van mijn carrière. En ik had al helemaal geen idee hoe ik de methode helder en bruikbaar zou kunnen overbrengen op jongeren.

Toch heb ik altijd het gevoel gehad dat ik me moest richten op de jonge generatie om mijn werk blijvende waarde te geven. Om duurzaam en zonder stress productief te kunnen zijn, is het noodzakelijk om je gewoontegedrag te veranderen, en dat kan voor volwassenen nogal een uitdaging zijn. Neem bijvoorbeeld het vastleggen van elke afspraak, hoe groot of klein ook, in een betrouwbaar systeem in plaats van in het hoofd. Dit is een simpele, doeltreffende aanpak waarbij je alle aandacht kunt geven aan geconcentreerd en creatief nadenken. Uit ervaring weet ik dat de meeste volwassenen dit gewoon niet doen, ook al weten ze dat het werkt. Kinderen daarentegen leren dit heel snel, heb ik ontdekt.

De meeste volwassenen denken te weten wat nadenken is. Kinderen staan ervoor open om het te leren.

Hoe (en of) ik dat jongere publiek kon bereiken, wist ik destijds nog niet, maar het is altijd op mijn later-misschienlijst blijven staan. Mijn wens begon concrete vormen aan te nemen toen ik twee mensen leerde kennen: Mike Williams en Mark Wallace.

Mike ontmoette ik nadat ik had gehoord over zijn werk bij General Electric, waar hij als verandermanager mijn methode implementeerde. Hij bleek ook te bloggen over de succesvolle invoering van GTD bij zijn eigen kinderen. We hielden contact en uiteindelijk kwam Mike bij ons in dienst. (Collega's die hem hadden leren kennen zeiden: 'Ik wou dat ik zo'n vader had als Mike.')

We waren het erover eens dat het tijd werd om eindelijk dit boek te schrijven, en ik wist dat hij de aangewezen persoon was om deze omvangrijke klus op zich te nemen.

Vervolgens hoorde ik over een basisschoolleraar in Minneapolis, genaamd Mark Wallace, die zo'n fan was van GTD dat hij de uitgangspunten en technieken overbracht op zijn leerlingen. Toen ik de kans kreeg om bij hem langs te komen in de klas, zag ik hoe de kinderen een van de kernvaardigheden van stressvrije productiviteit toepasten: de week-update. Mensen

die mijn methode kennen, weten hoe belangrijk de week-update is om dingen voor elkaar te krijgen, maar weinigen houden het consequent vol. De klas van Mark, dertig kinderen van nog geen twaalf jaar oud, zat er helemaal in. Het was me meteen duidelijk dat Mark een aanwinst voor ons team zou zijn.

Mike en Mark vertellen in dit boek hun verhaal. Vanuit hun betrokkenheid bij de jonge generatie leveren ze een waardevolle bijdrage aan GTD. Met de inzet van hun vakkennis en deskundigheid hebben ze een pedagogisch verantwoorde leermethode ontwikkeld voor iedereen – jong en oud – die meer wil weten over GTD.

Dit boek volgt het 'eenvoud ná complexiteit'-ideaal dat Oliver Wendell Holmes verkondigde. Ben je er klaar voor? Gebruik dit boek dan als energieboost om je leven op een nieuwe, coole manier vorm te geven. Denk je dat je alles al weet? Daag jezelf uit.

David Allen

# Inleiding voor ouders, verzorgers en leraren

**Welkom!** Als je dit boek leest, ben je waarschijnlijk (als ouder, verzorger, leraar, familielid, vriend of mentor) verantwoordelijk voor een of meer jongeren.

Wat valt je op als je naar ze kijkt?

- Neemt de hoeveelheid afleiding, stress of zorgen bij hen toe of af?
- Merk je wat hen bezighoudt?
- Weet je wat er om hen heen gebeurt (bijvoorbeeld in de schoolkantine, onderweg tussen school en thuis, op social media) en wat ze voor zichzelf aan het uitzoeken zijn?
- Merk je een ontluikend talent of enthousiasme op dat misschien om bijsturing of aandacht vraagt?

In deze periode zul je je kinderen willen ondersteunen in hun leven op de middelbare school en daarbuiten. Over een paar jaar zullen ze voldoende basis moeten hebben om met de vrijheid, de toenemende complexiteit en de vrije invulling van hun zelfstandige leven om te kunnen gaan. Hoe waardevol zou het zijn als je ze manieren en gewoontes kon meegeven waarmee ze zelf de leiding over hun leven kunnen nemen, net zoals je ze leerde fietsen, aanmoedigde bij het sporten of stimuleerde bij het bespelen van een muziekinstrument?

Goed nieuws! Wij bedachten dit boek speciaal om jongeren te helpen bij het ontwikkelen van vaardigheden waarmee ze hun leven in goede banen kunnen leiden. Hiermee leggen ze een basis waardoor ze minder last hebben van afleiding, stress of het gevoel het niet aan te

kunnen, terwijl hun zelfvertrouwen, zelfpresentatie, productiviteit, creativiteit en plezier toenemen.

De Getting Things Done (GTD)-methode wordt wereldwijd toegepast. De eerste generatie gebruikers bestond uit volwassenen (onder wie artiesten, leidinggevendenden, ondernemers, wetenschappers, artsen, leraren, geestelijken, moeders en vaders) die leerden hoe ze ineffectief gedrag konden vervangen door effectieve gewoontes. Een van de meest voorkomende reacties op het leren van GTD was: 'Ik wou dat ik dit op school had geleerd!' Daarom hebben we dit leerboek geschreven: voor die levensvaardigheidslessen die we zelf nooit hebben gehad.

Laten we voordat je aan de slag gaat met de jongere(n) even teruggaan in de tijd. Herinner je je de eerste keer dat je:

- een belangrijke schoolopdracht moest doen?
- huiswerk inplande?
- bij een sport- of andere club ging?
- autorijles kreeg?
- de vrijheid proefde toen je uit huis ging, misschien om te studeren of op jezelf te gaan wonen?

Hoe vergingen je die eerste keren? Waarschijnlijk gingen ze – zoals bij de meeste mensen – niet direct van een leien dakje. Pas na verloop van tijd, naarmate je meer levenservaring opdoet, leer je beter met dit soort gebeurtenissen omgaan.

In de tijd dat je dit boek samen met je kind of leerlingen doorneemt, zullen zij ongetwijfeld een aantal van die eerste keren beleven – en hier mogelijk mee worstelen. Als betrokken volwassene heb je waarschijnlijk de neiging om in te grijpen en het voor het kind op te lossen – 'laat mij maar even' – in plaats van wijselijk je mond te houden en je kind het zelf te laten uitzoeken, wat op termijn natuurlijk een betere oplossing is. Dit boek zal je hierbij ondersteunen, terwijl het de jongere(n) het gereedschap en de werkwijzen van de Getting Things Done-methode leert toe te passen, die hen op lange termijn zullen helpen.

Beschouw GTD als een set gereedschappen en werkwijzen waar je je leven lang plezier van hebt. Ze zijn eenvoudig, makkelijk te leren en niet aan tijd gebonden.

Als je GTD nog niet kent, neem dan even de tijd om dit boek door te bladeren. Je zult zien dat het bijkomende voordeel van dit hulpboek voor jongeren is dat het ook jouw rol ondersteunt.

We hopen dat jullie veel aan dit boek zullen hebben en dat het bij herhaalde raadpleging steeds opnieuw een bron van praktische en verstandige hulp zal zijn. Onze wens is dat de jongeren in jouw omgeving, wanneer ze volwassen zijn, voldoende kennis en ervaring hebben om hun dromen te verwezenlijken en de hindernissen te nemen die ze op hun levenspad zullen tegenkomen. Goede reis!

# Inleiding voor jongeren

**Welkom!** Op de een of andere manier heb je dit boek gevonden (of het boek jou).

Als je niets anders aan het doen bent, blader het dan even van begin tot eind door. Dit is niet zomaar een boek. Het is zowel een gids als een gereedschapsset voor het leven. *Jouw* leven.

Je zit niet in de makkelijkste periode van je leven. Er komen een hoop dingen op je af waar je mee om moet zien te gaan. Misschien weten je ouders of docenten een beetje wat jou bezighoudt, maar alleen jij weet alles. Je hebt je schoolvakken, sport, hobby's, gezin, vrienden en nog veel meer. Je leeft in een wereld waarin iedereen met iedereen is verbonden. Je kunt een superdag hebben en opeens opgeschrikt worden door een *pling*, berichtje of foto op je telefoon of computer. Of het nou leuk of verontrustend is, het trekt de aandacht en je moet er iets mee, ook al heb je een hoop andere dingen te doen. Hoe krijg je dat allemaal voor elkaar?

Dit boek is er om je te helpen. Het biedt slimme ideeën en handigheden om problemen op te lossen of antwoorden te vinden. Het kan je helpen om stress en lastige situaties voor te zijn. Je vindt in dit boek ook allerlei manieren om je leven zo in te richten dat je meer tijd overhoudt om te chillen met vrienden of gewoon lekker te niksen.

Je kunt dit boek in je eentje of samen met je vriend(in), mentor of ouder doornemen. Probeer alles uit, dan kom je erachter wat voor jou werkt. Zo creëer je een basis waarmee je verder



kunt. En als je leven ingewikkelder wordt, pak dit boek er dan gerust nog eens bij, want het staat vol met ideeën die in allerlei situaties en levensfases van pas kunnen komen.

Geniet van je avontuur!

# Voordat we beginnen

## EN?

‘Ben je klaar voor de middelbare school?’

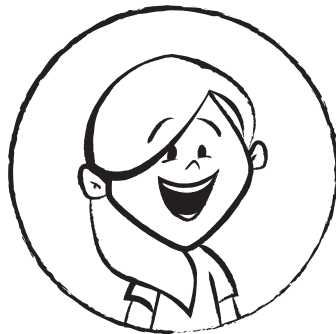
‘Ben je klaar voor je opleiding?’

‘Ben je klaar voor je tentamen?’

‘Ben je klaar voor je presentatie?’

‘Ben je er klaar voor?’

Krijg jij ook de hele tijd zulk soort vragen? Soms gaan ze over grote gebeurtenissen, soms over kleinere. Maar één ding hebben ze gemeen: ze gaan allemaal over *verandering*.



Het is niet eenvoudig om jou te zijn. Het lijkt wel alsof er steeds nieuwe uitdagingen en veranderingen op je pad komen en steeds opnieuw vragen anderen je: ‘Ben je klaar voor ...?’ Ja hallo! Hoe moet jij dat weten?

Neem even de tijd om na te denken over je leven: hoe staat het ervoor, en wat komt er binnenkort op je af? Vraag jezelf dan serieus: ben ik er **klaar** voor? Ook als je (nog) geen goed antwoord op die vraag hebt, is dat prima! Dit boek is er om je te helpen een overtuigend antwoord op die vraag te vinden.

## HOE GEBRUIK JE DIT BOEK?

Welkom bij *Getting Things Done voor een nieuwe generatie*, jouw gereedschapsset met slimme ideeën, werkwijzen en tips om als een pro om te gaan met alle zinnige en onzinnige dingen die op je afkomen. Bij het bedenken van dit boek zijn we steeds uitgegaan van jou: een unieke persoon. Omdat geen twee jongeren hetzelfde zijn en we allemaal onze eigen manier hebben om dingen te leren, is dit boek zo opgezet dat je het op verschillende manieren kunt lezen en gebruiken. Je zult wel merken dat het heel overzichtelijk is en dat je er echt mee aan de slag kunt.

Ook ga je een paar grappige figuurtjes tegenkomen en diverse routekaarten om je te oriënteren op een onderwerp. De figuurtjes hebben de taak ideeën te verduidelijken, terwijl de routekaarten deze ideeën omzetten in acties. Zo zijn er kaarten bij die je op een andere manier leren denken, maar ook kaarten om je te helpen je gedachten juist vast te houden en gestructureerd na te denken.

Daarnaast krijg je een aantal oefeningen waarmee je verschillende manieren van aanpak kunt uitproberen. Zo kom je erachter wat voor jou werkt en wat niet. De oefeningen zijn gebaseerd op de ervaringen van andere jongeren. We zijn benieuwd hoe jij de werkwijzen gaat toepassen in jouw leven.

## DE INDELING VAN DIT BOEK

In **deel 1** ga je kijken naar je leven nu en de situaties waarin je je bevindt. Heb je nieuwe spannende veranderingen in het vooruitzicht? Wat zijn je valkuilen?

In **deel 2** krijg je ideeën, werkwijzen en hulpmiddelen aangereikt waarmee je het jezelf makkelijker kunt maken in het dagelijks leven. Als je ze overneemt en er nieuwe gewoontes van maakt, zul je op een bepaald moment merken dat je ‘er klaar voor’ bent.

In **deel 3** krijg je de mogelijkheid om deze ideeën, werkwijzen en hulpmiddelen uit te proberen. Je kunt ermee spelen en experimenteren en je kunt ze toepassen in de praktijk. Zo kom je er vanzelf achter wat voor jou het best werkt.

Laten we het even hebben over wat het betekent om ‘er klaar voor’ te zijn.



## WAT IS ‘KLAAR’?

*bijvoeglijk naamwoord, bijwoord* (klaarder, klaarst)

in een toestand van gereedheid: klaar zijn voor een activiteit of situatie, perfect voorbereid

*werkwoord* kla•ren (klaarde, heeft geklaard)

helder maken; in orde brengen: *een klus klaren*

Het woord ‘klaar’ heeft veel betekenissen, maar wat betekent het echt? Waar denk jij aan bij het woord ‘klaar’? Hoor je de stem van je moeder in je hoofd: ‘Ben je klaar?’ Hoor je het fluitje van de scheidsrechter aan het begin van een wedstrijd? Zie je een toneelstuk voor je, dat opengaat

voor jouw optreden? Of hoor je de docent vragen: ‘Zijn jullie er klaar voor? Dan begint het tentamen nu.’

Ook de uitdrukking ‘klaar zijn’ kan verschillende dingen betekenen, maar in dit boek gaan we uit van een combinatie van vier betekenissen:

1. KLAAR VOOR het hier en nu
2. KLAAR VOOR de volgende stap
3. KLAAR VOOR verandering
4. KLAAR VOOR wat er op je pad komt

## **Ben je klaar voor het hier en nu?**

Klaar zijn voor het hier en nu betekent dat je echt aanwezig bent, op dit moment, op deze plek. Je bent in staat om je te concentreren op één ding, zoals het lezen van deze zin. Je kunt er ook klaar voor zijn om hier en nu:

- dit boek te lezen
- je muziekoefeningen te doen
- te chillen met je vrienden
- iemand mee uit te vragen
- je huiswerk te maken
- te luisteren naar een vriend die met je wil praten

## **Ben je klaar voor de volgende stap?**

Klaar zijn voor de volgende stap betekent dat je beseft wat je straks of binnenkort te doen staat. Je hebt een gevoel van zekerheid over wát je gaat doen, en hoe en wanneer je dat gaat doen. De volgende stap kan van alles zijn, bijvoorbeeld:

- het wiskundeniveau in het volgende trimester
- je volgende voetbaltraining
- een sollicitatiegesprek
- die treinreis aankomend weekend

## Ben je klaar voor verandering?

Klaar zijn voor verandering wil zeggen dat je in staat bent om grote stappen te zetten in je leven. Dit soort klaar zijn betekent dat je openstaat voor nieuwe dingen en daar actief op kunt reageren. Op de middelbare school en in je vervolgopleiding krijg je nieuwe rollen met bijbehorende verantwoordelijkheden. Dit zijn spannende jaren waarin veel gebeurt. Gelukkig is het goed mogelijk om je voor te bereiden, zodat je het gevoel krijgt dat je er klaar voor bent. Een paar voorbeelden van dergelijke grote stappen:

- overgang van basisschool naar middelbare school
- overgang van middelbare school naar vervolgopleiding
- overstap van amateursport naar professioneel niveau
- de eerste baan na je studie
- het huis uit gaan en op jezelf gaan wonen

## Ben je klaar voor wat er op je pad komt?

Klaar zijn voor wat er op je pad komt betekent dat je ontspannen uitkijkt naar wat zich ook maar kan voordoen in je leven. Dit soort klaar ben je als je voelt dat je het leven aankunt en weet waar je naartoe wilt. Er klaar voor zijn is voor een groot deel het *gevoel* hebben dat je er klaar voor bent. Het is een mindset van vooruitkijken en erop vertrouwen dat je alles in huis hebt om je leven te leiden zoals jij het wilt, om de nodige risico's te nemen en om succesvol te zijn. Als je klaar bent voor wat er op je pad komt, ben je bijvoorbeeld klaar:

- om nieuwe dingen uit te proberen
- om een uitdaging aan te gaan, ook al loop je het risico op mislukking
- om je droom na te jagen
- om dat belangrijke gesprek aan te gaan met ...
- om op kamers te gaan wonen in de stad waar je studeert

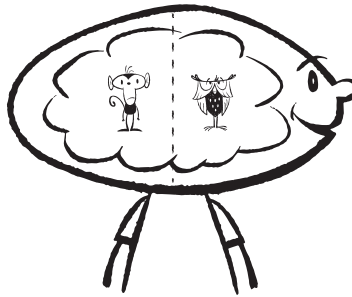
Dit boek zal je helpen met voorbereiden. Het zal je uitrusten met de vaardigheden die je nodig hebt om er straks klaar voor te zijn, om wat voor situatie dan ook met vertrouwen

tegemoet te kunnen treden. Als je dat nou in gedachten houdt... ben je dan klaar om te beginnen?

Om het maximale uit dit boek te halen is het handig om een beetje te weten wat er allemaal in je hoofd omgaat – van dag tot dag, van uur tot uur, van minuut tot minuut. Je hersens zijn het krachtigste en tegelijkertijd ingewikkeldste gereedschap dat je hebt. Laten we eens kijken welke mogelijkheden en beperkingen ze hebben. En welke verschillende signalen je krijgt van je hersens. (Maak je geen zorgen. Dit wordt geen gedetailleerde studie van alles wat we weten over het brein. Mocht je daarin geïnteresseerd zijn, dan kan ik je aanraden om *Een opgeruimde geest* van Daniel Levitin of *Ontketen je brein* van Theo Compernelle te lezen.)

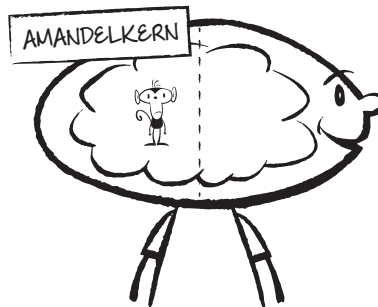
## JE HERSENS

In dit boek lees je regelmatig over twee hersengebieden. Het ene zorgt voor directe reacties, het andere voor langer nadenken en het maken van keuzes. Bij het je eigen maken en toepassen van de ideeën in dit boek gebruik je ze allebei. Om deze twee hersengebieden en hun functie beter te snappen, hebben we er twee figuurtjes van gemaakt die je meteen zult herkennen.



### Ontmoet Apie en Professor Pref

De **amandelkern** (ook wel amygdala genoemd) is het eerste belangrijke hersengebied dat je nodig hebt voor wat je gaat doen.





De amandelkern is de eerste verdedigingslinie in je hersens. Hier wordt beslist of je gaat vluchten of vechten. De amandelkern scant voortdurend alles wat er om je heen gebeurt en reageert direct. Hij is altijd alert op nieuwe informatie of prikkels uit je omgeving. Zodra hij een gevaar of dreiging oppikt, krijg je een alarmsignaal waarmee je lichaam in de gevaarstand wordt gezet. Automatisch komen dan adrenaline, spanning, boosheid, alertheid en andere stressfactoren vrij. Op die manier zet de amandelkern je lichaam in de hoogste versnelling. Je blijft alert totdat het gevaar geweken is.

Als er een auto aankomt, geeft de amandelkern je de impuls om opzij te springen. Komt er een bal op je af, dan zorgt de amandelkern voor je snelle vangactie. Is je vriend in gevaar, dan krijg je een stoot adrenaline, waardoor je onmiddellijk ingrijpt. De amandelkern is gemaakt om snel en kortstondig in actie te komen wanneer het nodig is. Hij waarschuwt je voortdurend voor van alles en nog wat, als een aapje in je hoofd dat zich de hele tijd opwindt. Niet voor niets wordt dit deel van de hersens weleens ‘apenbrein’ genoemd. In dit boek verbeeldt Apie de activiteit van de amandelkern.



## AMANDELKERN

VOL VAN  
ZICHZELF

ALTIJD IN HET NU  
(GEEN IDEE VAN  
DE TIJD)

BEWEEGT  
WAANZINNIG  
SNEL

SCHAKELT  
SNEL

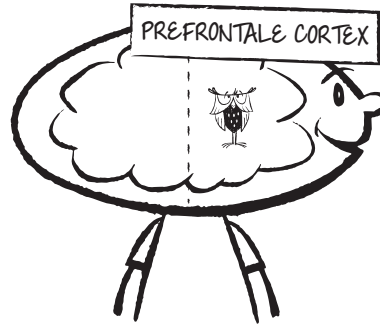
REAGEERT  
ONMIDDELLIJK



## APIE

het amandelkernaapje

Het tweede belangrijke hersengebied is de prefrontale cortex. Dit voorste deel van de frontalkwab ligt direct achter je voorhoofd.



De prefrontale cortex is een netwerk in je hersens dat de taak heeft om analytisch te denken en beslissingen te nemen. Het is verantwoordelijk voor ingewikkelde dingen: betekenis geven aan alles wat je ziet en doet, informatie combineren, en problemen oplossen. De prefrontale cortex gebruik je om dingen te leren, om creatief te zijn, ideeën te verbeelden, verbanden te leggen en dingen voor elkaar te krijgen. In tegenstelling tot de amandelkern staat de prefrontale cortex bepaald niet altijd aan. Hij gaat pas aan het werk wanneer je tot rust komt. In rust wordt je hoofd leger en heb je ruimte om je gedachten te laten gaan. De prefrontale cortex heeft tijd, ruimte en energie nodig om goed te kunnen functioneren. Als je hem traint, kan hij nog beter worden.

Je kunt de prefrontale cortex zien als een wijze uil die het overzicht houdt over je leven. Vanaf een afstandje bekijkt hij wat er gebeurt en denkt daar grondig over na. Zo ontwikkelt hij wijsheid en ervaring. Beide heb je nodig om zin te geven aan de dingen die je doet en meemaakt. Die uil in je hoofd noemen we Professor Pref.



## PREFRONTALE CORTEX

VERSTANDIG EN  
EMPATHISCH

ANALYTISCH EN  
CONSEQUENT

RUSTIG,  
BEDACHTZAAM



PROACTIEF

GRENZELOZE  
MOGELIJKHEDEN EN  
VERBEELDINGSKRACHT,  
CREATIEF

**PROFESSOR PREF**  
de wijze prefrontalecortexvul

Om straks klaar te zijn voor wat je te wachten staat, zoals hiervoor besproken, is het handig dat je deze twee hersengebieden een beetje leert kennen. Je zet ze namelijk best vaak in. Apie praat en stuurt signalen, Professor Pref luistert en reageert. Werken ze samen, dan ga je de goede kant op. Werken ze elkaar tegen, dan wen je je mogelijk ongezonde en onproductieve gewoontes aan.

Hoe zorg je dat je er klaar voor bent? Wat kun je daarvoor doen? Wat levert het je op? Kun je de dingen niet gewoon doen zoals het jou uitkomt? Hoeveel invloed heeft dit nou op je leven? Wat kan het je eigenlijk schelen?

Blijf nog even doorlezen. We beginnen net.

---

Als je je geest niet leidt, gaat hij jou leiden.

– HORATIUS

---