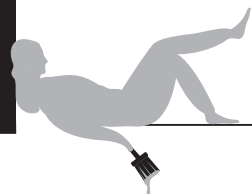


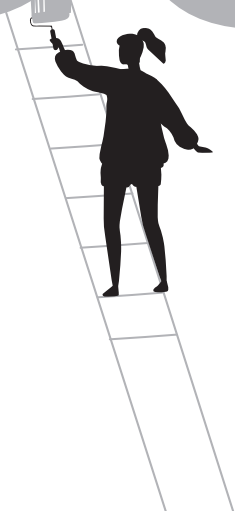


MINDER
WERKEN



MEER Anneleen
De Lille

DOEN



Lannoo

Voor de papa van Oona

INHOUD

Inleiding. <i>I want it all</i>	9
---	---

HOOFDSTUK 1

Weet weer wat je wilt

Kiezen is vooruitgaan	20
Bepaal zelf wat je wilt of het wordt voor jou bepaald	22
Stap in je helikopter	24
Weet wat er van je verwacht wordt.	27
Plan reflectie eerst	29
Ken je prioriteiten	31

HOOFDSTUK 2

Chronische stress: een stille maar genadeloze pretbederver

Een glas water of een bowlingbal	45
Ken je alarmsignalen	48
Laad je batterij regelmatig op	51
Als het druk is: rust	55
Het kan iedereen overkomen	69

HOOFDSTUK 3

Focus: een uitdaging voor ons brein

Vind je focus	75
Houd je focus vast	84
Ontfocus	94
Focus als team	100

HOOFDSTUK 4

Hoe doe je dat: nieuwe gewoontes

De kracht én de zwakte van gewoontes	107
De gewoontedriehoek	111
Doe het: verander je gedrag	114
Denk het: verander je mindset	121
Beloon het: zorg voor motivatie	142
Samen staan we sterk	152

HOOFDSTUK 5

Zeg het!

Stel je grenzen	157
Deel je falen	160
Als je snel wilt helpen, ga dan langzaam te werk.	162
Communicatie plan je best	165
Klagen kan zo'n deugd doen. Of toch niet?	167
Voer betere gesprekken door beter te luisteren	170

HOOFDSTUK 6

Verbinding: de sleutel om bewust te kiezen voor een gelukkig leven

<i>First glue, then stretch</i>	173
Laat mensen toe.	176
Geef samen niemand op	183
Epiloog. Het is nooit af.	189
Dankwoord	191
Bibliografie.	195

INLEIDING

I want it all

Het gebeurt nog maar zelden, maar afgelopen lente belandde ik met een van mijn beste vriendinnen en een glas wijn op het terras van mijn stadstuintje in Gent. Mijn man was nog op kantoor in Brussel, haar eigen zoontje was uit logeren en ze was zo lief geweest om me te helpen om de kindjes in bed te stoppen. Terwijl we zaten te bekomen van het gehuil van vermoeide kinderen, hoorden we het nummer van Queen *I want it all* op de radio. Bij het refrein zongen we mee en lachten we naar elkaar: 'Zou Freddie Mercury dit voor ons geschreven hebben?'

'Wat doen we onszelf toch aan', bedachten we toen we opsomden wat we die dag al allemaal gedaan hadden. Wat was ons leven vijf jaar geleden eenvoudig: geen kinderen, geen afbetaling, een job met minder verantwoordelijkheden... We deden waar we zin in hadden en we beseften nog niet half hoe goed we het toen hadden.

'We willen natuurlijk wel echt veel tegelijk', verzuchtte ik. 'Maar jij krijgt het toch behoorlijk goed voor elkaar, Anneleen?', kaatste mijn vriendin meteen terug. 'Ik vraag me vaak af hoe je al die ballen in de lucht houdt. Ik vind het soms al moeilijk met één kind.' Ik zag in haar blik wat ze dacht: dat ik de zorg voor drie kindjes jonger dan drie, waaronder een tweeling, behoorlijk vlotjes combineer met een toffe relatie en een uitdagende job, dat mijn huis op orde is en dat ik nog tijd overhoud voor sociale contacten, zelfontwikkeling en ontspanning. 'Ik doe mijn best, maar mij lukt het maar niet', zei ze. 'Ik loop mezelf voorbij en regelmatig valt er een bal op de grond. Ik moet toegeven dat ik altijd heel blij ben met een paar kinderloze dagen en wat tijd voor mezelf.'

‘Dat ik altijd alle ballen probleemloos in de lucht houd, is helaas een dikke vette leugen’, vertelde ik haar. ‘En ook mijn cliënten kan ik daar niet bij helpen.’ ‘Is dat niet jouw werk als psychotherapeut en mental coach?’, vroeg ze meteen.

Het is vaak de vraag van cliënten wanneer ik met hen aan de slag ga: ze dromen van een stressvrij leven en hopen dat ik hun tools kan aanreiken waarmee ze voortaan nóg efficiënter aan de slag kunnen. Zodat hun mailbox vanaf nu aan het einde van de dag wel altijd leeg is en ze bovendien ’s avonds genoeg energie overhebben om nog een late film mee te pikken of een boek te schrijven. Ik moet hen dan altijd teleurstellen: ik kan niemand helpen om een harde werker te worden. Dat zijn ze meestal al. Ik heb geen magisch timemanagementplan in de aanbieding dat helpt om alle ballen in de lucht te houden. Dat lukt mijzelf dus niet eens. Wel zorg ik ervoor dat ik de ballen die er voor mij op dit moment echt toe doen, niet laat vallen. Mijn strijkbal ligt al jaren te verstoffen op zolder, net als mijn kook- en sportbal. Zelfs mijn sociale leven sprankelt nog maar af en toe. Mijn gezins- en werkbal, en bij momenten ook mijn zelfontwikkelingsbal, die blijven wel mooi in de lucht.

Ooit was dat anders. Tot vier jaar geleden kreeg ik het allemaal voor elkaar. Overdag spreken voor een zaal van duizend man als keynotespreker bij Better Minds at Work en ’s avonds nog therapie geven, of ’s ochtends eerst gaan sporten en dan een hele dag on- en offline programma’s creëren om het werkgeluk van mijn cliënten te verhogen. In de loop van de week zette ik de ene na de andere samenwerking op met bedrijven en in de weekends hadden mijn man Steven en ik volop tijd voor elkaar en onze vrienden. Op de dagen dat ik geen therapie gaf, gingen onze laptops na het avondeten weer open en focusten we nog even gezellig op een werkproject aan de tafel in de woonkamer. Met een muziekje en wat kaarsjes op tafel vonden we dat best gezellig. Ja, zo nerdy waren we wel.

Toen werd ik in korte tijd mama van drie kinderen, waaronder een tweeling. Best wel grappig vonden we, dat het ons moest overkomen: twee planners die gekozen hadden voor een traditioneel gezin met twee kinderen. De twee kinderkamers waren al klaar, net als de

nieuwe auto waar precies twee kinderzitjes in pasten. Ik kon meteen de workshops rond mentale flexibiliteit die ik gaf in de praktijk brengen.

Plots was die focustijd 's avonds onhaalbaar. De avondrush met drie kleine kinderen is namelijk erg leuk, maar vreet ook energie. Voor therapie na acht uur 's avonds was ik al zeker te moe. Dat merkte ik toen ik steeds meer aantekeningen moest maken om me de gesprekken achteraf nog te kunnen herinneren. Eén keer gebeurde het zelfs dat ik een cliënt in de wachtkamer zag zitten en dacht: 'Was dit nu een eerste gesprek of heb ik je al eens ontmoet?' Dat krijg je als je doorgaat op een lege batterij. Ook mijn mailbox had ik niet langer onder controle, langetermijnprojecten raakten al helemaal ondergesneeuwd en terwijl het geboortalbum van Alice, mijn eerste kind, na een maand klaar was, lag het lege album van de tweeling na twee jaar nog onaangeroerd in de kast.

'Als je het niet meer rondkrijgt, is het tijd om keuzes te maken', is dan ook mijn standaardantwoord als mensen me vragen hoe ze al die ballen in de lucht kunnen houden. Dat is niet alleen wat ik zelf noodgedwongen doe, het is ook wat vele zeer succesvolle mensen doen. Ik geloof niet in een én-én-én-verhaal. Dan lever je meestal maar half werk en loop je voortdurend achter de feiten aan. Gericht keuzes maken en daar dan voluit voor gaan, daar ligt voor mij de sleutel van een gelukkig én succesvol leven.

'Daar zeg je de waarheid', antwoordde mijn vriendin. 'Maar ik vind het zo moeilijk in praktijk te brengen. Hoe maak je keuzes, terwijl er een stem in je hoofd zegt *'I want it all'*? Juist daarom maak ik meestal ook geen keuzes, waardoor ikzelf altijd onderaan mijn prioriteitenlijstje bengel.'

Het antwoord op haar vraag is meteen het eerste thema van dit boek: leren om te reflecteren over wat essentieel is in jouw leven, jezelf de juiste vragen leren stellen – een leven lang – en op basis daarvan realistische keuzes maken. Wat die keuzes zijn, dat is aan jou om te bepalen. Of jij voortaan nu echt twee keer per week gaat sporten om je hoofd leeg te maken, of iedere werkweek begint met een koffiedate met je *business buddy* om de prioriteiten helder te krijgen, dat is mij helemaal

om het even. Het gaat er niet zozeer om wát je doet – dat is voor ieder individu anders – maar wel om dát je het doet.

Als je de vierentwintig uur van een dag zo goed mogelijk wilt invullen, is er wel één gewoonte die ik iedereen kan aanraden. Een gewoonte die we met zijn allen in een hoog tempo aan het verliezen zijn. Ik heb het dan over focus. Ergens met onze volledige aandacht bij zijn. Dat is cruciaal als je voldoening wilt ervaren en essentieel als je wezenlijk werk wilt verzetten. Ik vertel je er meer over in hoofdstuk 3.

‘Let wel’, waarschuwde ik mijn vriendin. ‘Als je eenmaal weet wat je wilt, begint het pas.’ Op een duurzame manier je gedrag veranderen, vraagt om een volgehouden inspanning.

Dat weten wat je wilt niet voldoende is om gedrag te veranderen ondervond ik in het Britse Derby. Daar werkte ik aan het begin van mijn carrière mee aan de ontwikkeling van het Livewell-programma rond obesitas. Het doel was dat deelnemers aan dat programma minimum 5% van hun lichaamsgewicht zouden verliezen. In eerste instantie ontwikkelde ik een heleboel materiaal rond gezond eten. Als ik de voedingstips maar zo helder mogelijk kon formuleren, dan zouden de deelnemers wel weten wat ze moesten doen. Dat dacht ik tenminste. Al heel snel bleek dat de meesten van hen precies wisten waar de schoen wrong, alleen slaagden ze er maar niet in om hun gewoontes blijvend te veranderen.

In diezelfde periode volgde ik een opleiding oplossingsgerichte cognitieve gedragstherapie aan het gerenommeerde Korzybski Instituut in Brugge. Bij wijze van experiment besloot ik wat ik daar leerde over positieve psychologie en gewoonteverandering toe te passen op het Livewell-programma. Zo vroeg ik aan mijn klanten wanneer ze er wel in slaagden om gezond te eten in plaats van te blijven stilstaan bij hun vreetbuien. Ik liet hen ook altijd een lichter en energieker leven visualiseren in plaats van te blijven hameren op de gevaren van overgewicht. Vanuit dat doel dachten ze na hoe ze de dingen anders konden aanpakken. Verder focuste ik met mijn klanten op de oplossing in plaats van op het probleem, op momenten van succes in plaats van op momenten van falen, op de talenten en de vermogens van de klant in plaats van op de tekortkomingen en tot slot op de kleine stappen die de klant kon zetten in plaats van op miraculeuze oplossingen. Vrij snel begon ik

resultaten te boeken. Uiteindelijk verloor bijna 90% van mijn klanten dankzij de oplossingsgerichte coaching minstens 5% van hun lichaamsgewicht, terwijl het gemiddelde onder de Livewell-coaches lag op 66%.

Sindsdien blijft gewoonteverandering mij boeien. De meeste mensen hebben wel een idee van wat ze moeten doen om gelukkiger/gezonder/productiever/rustiger... te worden, alleen brengen ze die voornemens niet op een duurzame manier in de praktijk. Hoe zet je de stap van iets willen naar het ook daadwerkelijk doen, je leven lang? En ook: hoe kun je anderen hierin ondersteunen? Dat is het tweede grote thema van dit boek, waarover ik uitgebreid vertel in hoofdstuk 4.

Daarnaast hoop ik je er in dit boek ook van te overtuigen dat je niet alles alleen hoeft te doen. Misschien is dat wel het grootste misverstand: dat jij en jij alleen er verantwoordelijk voor bent dat de ballen in de lucht blijven. Heel lang heb ik dat ook gedaan. Tijdens de week redde ik het tijdens Alice haar eerste levensjaar grotendeels alleen. Steven maakte in die periode lange dagen in Brussel. Als koppel wilden we elkaar zo veel mogelijk ondersteunen in onze carrières en dat lukte. Ik vond het leuk om het grootste deel van de zorg voor mijn dochter te combineren met mijn fulltimejob. Maar toen de tweeling werd geboren, ging dat niet meer. Drie kinderen onder de drie jaar 's ochtends in je eentje klaar krijgen en zelf ook goed voorbereid op een podium verschijnen, dat lukt gewoonweg niet. Noodgedwongen zette ik op een dag een oproep op Hoplr, een online buurtnetwerk: of er iemand een paar ochtenden per week een uurtje wilde helpen. Die kleine oproep vormde een enorme drempel voor een zelfredzaam iemand als ik, maar het veranderde mijn leven. Ondertussen is het niet meer Anneleen die jongleert om al haar ballen in de lucht te houden, maar is er een community ontstaan die dat samen met mij doet. Verbinding creëren (hoofdstuk 6) en goed communiceren over wat je nodig hebt (hoofdstuk 5), staan dan ook centraal in de laatste hoofdstukken van dit boek.

'Erg efficiënt', zei mijn vriendin, die met de maaltijden die ze bracht na de geboorte van de jongens zelf tot die community behoort: 'Dankzij die community doe je minder zelf en krijg je toch meer werk verzet.' In eerste instantie knikte ik instemmend. Maar toch vond ik haar uitspraak - minder (zelf) doen, meer werken - niet helemaal kloppen.

Alleen, ik kon de vinger er niet op leggen. Tot ik later die avond innig tevreden naar mijn slapende kinderen ging kijken. Plots wist ik het. In essentie gaat het er niet om je leven zo in te richten dat je meer kunt werken. Meer werken zorgt niet altijd voor meer voldoening of geluk, integendeel. Het gaat wel om de juiste keuzes maken, zodat je de dingen kunt doen die je belangrijk vindt. Dat je je prioriteiten kunt bepalen en daarnaar kunt leven, met je volle aandacht en in verbinding met anderen. Me kunnen bezighouden met wat er voor mij toe doet, dag na dag, draagt ertoe bij dat ik 's avonds voldaan in bed kruip. Minder werken en meer doen dus, het zou zomaar de titel van een boek kunnen zijn.

‘Waarom wil je dit boek per se nu schrijven?’, vroeg een bezorgde collega me onlangs. ‘Je kinderen zijn nog klein. Je zit volop in de tropen-jaren. Dit thema loopt niet weg. Wacht nog een paar jaar.’ Dat dit thema niet wegloopt, daarin heeft ze gelijk. Toch wilde ik niet wachten. Deze bal wil ik nu in de lucht houden. Vanuit alle windrichtingen krijg ik immers signalen hoe groot de druk is.

44% van de werknemers wereldwijd zou dagelijks stress ervaren, zo blijkt uit het Gallup-rapport over de State of the Global Workplace uit 2022. Met een score van 38% doet België het volgens het onderzoeksbureau maar een klein beetje beter. In Nederland ervaart ‘slechts’ 29% van de werknemers dagelijks stress, maar maakt 39% zich wel iedere dag zorgen. Ons algemene niveau van welzijn ligt over de hele wereld lager dan voor de pandemie; we zijn verdrietiger, bozer en bezorgder dan een paar jaar geleden en hebben maar weinig hoop voor de toekomst. De langdurige blootstelling aan een onzekere crisissituatie en de vele veranderingen die hierbij kwamen kijken, hebben hier zeker aan bijgedragen. Maar ook de toenemende digitalisering, de overload aan informatie die ons overspoelt en de individualisering van de maatschappij zijn mogelijke verklaringen voor deze cijfers. Ook bij Better Minds At Work zien wij post-covid de aanmeldingen voor coaching rond chronische stress toenemen. Het is een trend die al langer aan de gang is, maar die in de veranderde omstandigheden nieuwe aandacht verdient.

Veel bedrijven zijn ondertussen hybride gaan werken, velen van ons hebben sinds de pandemie meer de keuze gekregen waar en wanneer we werken. En dat is fantastisch. Maar het brengt ook nieuwe uitdagingen

met zich mee. Lange tijd viel er niets te kiezen. Eerst waren we bijna altijd op kantoor, toen waren we maandenlang verplicht om thuis te werken. Ondertussen kennen we beide systemen, we hebben nu de keuzemogelijkheid. Zalig! Maar hoe moet je kiezen? Daarvoor moet je weten wat jij nodig hebt. En daar blijkt de schoen vaak te knellen.

Geen enkel systeem is de heilige graal, het is geen kwestie van *one-size-fits-all*. Thuiswerken is voor veel mensen bijzonder handig. Maar misschien heb jij thuis de neiging om 's avonds vaker uit te lopen? Dan is thuiswerken niet per se een goed idee. Bovendien had dat dagelijkse pendelen wel degelijk een meerwaarde. Het was een moment om de indrukken van de dag te verwerken. Bij veel mensen schiet dat er nu bij in. Misschien ga jij op de dagen dat je thuiswerkt ook wel direct van de computer naar de keuken? Dat maakt niet alleen dat er minder ruimte is voor reflectie, maar ook niet iedereen slaagt er zo in om echt te disconnecteren. Dat veroorzaakt stress.

Veel mensen zijn tijdens de lockdowns het kantoorleven naar waarde gaan schatten. Misschien ben jij wel een van de mensen die dolenthousiast is teruggekeerd naar kantoor om weer wat meer verbondenheid te ervaren. Dat geeft voldoening, maar misschien merk je wel dat je plots tijd tekortkomt om al je rollen naar behoren te vervullen. Tijdens de pandemie heb je de pendeltijd misschien gebruikt om extra uren te werken of om te gaan sporten. Van thuis leek alles wel mogelijk. Meer tijd voor het gezin, meer tijd voor een dagelijkse wandeling. Op alle vlakken zijn we de lat daardoor heel hoog gaan leggen. Dat maakt dat je na terugkeer naar kantoor wel weer verbondenheid voelt, maar dat de druk om alle ballen in de lucht te houden serieus weegt. En ook dat veroorzaakt stress.

Ook als het jou wel goed gaat, heb je toen je niet of minder vaak op kantoor was misschien wel non-verbale alarmsignalen van collega's gemist. Of zitten er medewerkers in je team die aan boord zijn gekomen tijdens COVID-19 en die dat gemis aan connectie bij de koffieautomaat nog altijd niet hebben kunnen inlopen? Mentaal welzijn is geen individuele verantwoordelijkheid. Het is de taak van ons allemaal, dat lijken we weleens te vergeten. En dat is de reden waarom ik deze bal nu in de lucht houd, waarom ik de laatste maanden dit boek heb geschreven.

Toegegeven: ik heb wel eens getwijfeld. Als de kinderen weer eens ziek waren bijvoorbeeld, en ik na meerdere doorwaakte nachten

eigenlijk alleen maar wilde slapen. Of die keer dat ik merkte dat ik dingen begon te vergeten, een teken dat ook ik niet immuun ben voor de gevolgen van stress en slaaptekort. Op die momenten leek het een beter idee om het schrijven van dit boek even uit te stellen, want: waar was ik in godsnaam mee bezig? Had ik je al verteld dat ik net voor dit manuscript af moest zijn, ook nog ging trouwen?

Maar op het moment waarop ik dacht: 'nu is het te veel', zag ik het plots helder. Ik merkte hoeveel ik op die crisismomenten zelf had aan de oefeningen uit dit boek. Dat ik in de hectische dagen voor mijn huwelijksfeest rust had gevonden doordat ik mijn prioriteiten helder had – *want nee, de tafelschikking is geen slapeloze nacht waard en ja, het is oké dat het boek deze week op een laag pitje staat.* Ik had dit boek zelf nodig, het moest dus geschreven worden. Maar er moest nog een hoofdstuk bij: eentje over omgaan met stress. Want, als er één ding is wat ik de afgelopen jaren heb geleerd, dan is het dat het onder controle houden van je stressniveau een noodzakelijk voorwaarde is om een gelukkig en zinvol leven te leiden.

Weet weer wat je wilt

Als mijn mama vertelt over haar jeugd, dan komt ze altijd met haar leerkracht Frans van het eerste middelbaar op de proppen. In de eerste les sprak die vrouw over de vervoeging van *être* en *avoir*. Ze zei daarbij: 'Être en avoir zijn twee belangrijke werkwoorden in het leven. Heel vaak zal het gaan over hebben. Ten onrechte: in het leven draait het niet om wat we hebben, wel om wie we zijn en wie we willen worden, voor onszelf en voor anderen.'

Het is mijn mama – en ook mij – altijd bijgebleven. Die leerkracht Frans had gelijk. Wie we zijn is veel belangrijker dan wat we hebben. Weten wie we (willen) zijn is een bepalende factor voor ons geluk. Onderzoek naar 'blauwe zones' – plekken op aarde waar de levensverwachting hoger ligt dan gemiddeld – laat bovendien zien dat je *ikigai* kennen – een Japanse benaming voor weten waarvoor je opstaat – ervoor zorgt dat je langer leeft. Weten wat je wilt is dan ook het thema van dit eerste hoofdstuk.

Weet jij wat je wilt? Oppervlakkig gezien weet je het misschien wel, maar kun jij er de vinger op leggen welke activiteiten je leven betekenis geven? Of wat jou in het verleden precies gelukkig maakte? Je zult misschien zeggen: mijn relatie of mijn studententijd. Maar wat droeg in die periode precies bij tot jouw geluk?

Als je wilt bepalen waar jij in de toekomst je tijd en aandacht aan wilt geven, heb je reflectiemomenten nodig. Zoals ik al in de inleiding schreef, deden we dat vroeger typisch tijdens het pendelen. In de auto of in de trein lieten we onze gedachten afdwalen naar wat er tijdens onze werkdag goed was gegaan of wat er te veel aan was. Tegenwoordig

vallen we van de ene activiteit in de andere zonder even stil te staan bij wat we nodig hebben. Sommigen van ons werken vaak van thuis uit, waardoor we rechtstreeks van de laptop de kinderen van school halen, anderen pendelen nog wel maar gebruiken de tijd onderweg om audiocursussen te volgen, sociale media te checken of om te bellen. Geen minuut mag verloren gaan. Als we gaan wandelen, luisteren we een podcast, op het toilet bekijken we filmpjes op TikTok en als we alleen moeten eten, zetten we een serie op.

Door nooit ruimte te hebben voor reflectie zijn we kapot, onze voelsprieten staan de hele tijd naar buiten en bijna nooit nog naar binnen. We hollen verder op de automatische piloot. Als we echter goede keuzes willen maken, zal het belangrijk zijn om die reflectie weer in te plannen.

In mijn werk ontmoet ik heel wat mensen die bijzonder productief zijn. Alleen, ze zijn niet altijd bezig met datgene wat hun op lange termijn de meeste voldoening schenkt. Het lijkt wel alsof ze op een trein zijn gestapt die razendsnel gaat en dan plots beseffen dat de bestemming van die trein niet op hun verlanglijstje stond. Eigenlijk hadden ze niet die ambitie om een functie uit te oefenen met veel verantwoordelijkheid en nog meer avondwerk. Eigenlijk wilden ze geen groot huis met een torenhoge lening en veel onderhoud, waardoor er geen budget en tijd voor grote reizen meer is. Daarom: stap af en toe eens van de trein om te reflecteren over waar jij naartoe wilt en welke trein je daar naartoe zult nemen?

Ik hoopte stiekem dat het na de pandemie beter zou zijn. Mensen hadden de tijd gehad om te kunnen proeven van een leven met minder sociale verplichtingen en meer tijd om na te denken. Een collega vertelde me tijdens de eerste lockdown dat ze had genoten van de rust en de tijd die ze had doorgebracht met haar gezin. Ze wilde nooit meer haar weekends van begin tot eind volplannen met allerhande verplichtingen. Ondertussen zijn we twee jaar verder. Ik belde haar recent om haar uit te nodigen met nog een paar andere collega's. Ze reageerde meteen enthousiast: 'Laat me even de familieagenda erbij nemen. Oei, het volgende plekje in onze agenda is over twee maanden en anders zullen we het door de week moeten plannen. Dan heb ik nog een paar maandagavonden vrij.' Helaas, ze was terug bij af: druk, druk, druk. Blindelings op de sneltrein gestapt...

ER ZITTEN MAAR 24 UREN IN EEN DAG

Een dag telt 24 uur. Het is niet bepaald nieuwe informatie. Maar toch voel ik de behoefte het hier nog eens expliciet neer te schrijven. De meesten onder ons leven en plannen namelijk alsof er veel meer uren in een dag zitten. Doe jij dat ook? Dringt het besef maar moeizaam tot je door dat er echt maar 24 uur in een dag zitten? Denk je altijd dat je meer gedaan krijgt dan je in werkelijkheid kunt doen? Dan is deze oefening een ideale realitycheck!

Verdeel een blad papier in 24 blokken van een uur. In het rood kleur je de blokken die vanzelf al zijn ingevuld: om te slapen, te werken, te eten en koken... Kijk hoeveel tijd er nog over is. Of er überhaupt nog tijd over is. Wedden dat je niet zo veel blokjes overhoudt?

Stel jezelf ook de vraag: waarop ben ik in mijn huidige schema al aan het beknibbelen? Misschien probeer je wel om met zeven uur slaap toe te komen terwijl je er acht nodig hebt, misschien zijn er geen blokjes meer voor sociale contacten of laat je regelmatig eten bezorgen om op boodschappen en kooktijd te bezuinigen. Slaap, eten en sociale contacten zijn de eerste zaken die sneuvelen als je geen realistisch zicht hebt op de tijd waarover je echt beschikt. Toch zijn dit basisbehoefte. Beknibbel je op al die terreinen en is er geen marge meer om verder te bezuinigen, dan heb je de rode loper uitgelegd voor een burn-out.

Als je de oefening hebt gedaan, teken er dan een blokje bij. Dit is het moment om te dromen. Stel dat je iedere dag een extra uur had, wat zou je daar dan in doen? In al de jaren dat ik deze oefening doe, vulde iedereen dat blokje in met 'meer me-time'. We zetten onszelf vaak helemaal onder aan het prioriteitenlijstje, maar als we een uur extra zouden hebben, kiezen we allemaal resoluut voor een uur voor onszelf: om te gaan sporten, om een boek te lezen, om te niksen... Stof tot nadenken, nietwaar?

Kiezen is vooruitgaan

.....

‘Als je je eenmaal hebt gebonden aan een onherroepelijke keus, met eindige mogelijkheden, is de kans veel kleiner dat je je verliest in alleen maar in je verbeelding bestaande alternatieven. Door zeer bewust een verplichting aan te gaan, sluit je fantasieën over eindeloze mogelijkheden af.’

Dat is wat de Britse auteur Oliver Burkeman schrijft over keuzes maken in *4000 weken*, een zelfhulpboek over hoe we de vierduizend (!) weken waarover een mens gemiddeld beschikt zo zinvol mogelijk kunnen invullen. Niet door zo veel mogelijk te doen in zo kort mogelijke tijd én dus altijd alle mogelijkheden open te laten. Niet door al om vijf uur op te staan en de dag op te rekken. Niet door nieuwe apparaten en gadgets aan te schaffen die je beloven dat je meer tijd zult overhouden. (Heb jij weleens iemand ontmoet die sinds de uitvinding van de vaatwasser een halfuur heerlijk niets doet?) Wel door keuzes te maken en te leren om daarmee tevreden te zijn. Niet kiezen is stagneren, kiezen is vooruitgaan.

Je kunt zo veel timemanagementcursussen volgen als je wilt, je zult altijd tijd tekortkomen en proberen om de tijd op te rekken – denk maar eens aan de drukke agenda van veel jonggepensioneerden. Ook al willen we steeds meer – sinds we niet meer geloven in een leven na de dood, proberen we blijkbaar het maximum uit onze tijd op aarde te halen –, we moeten aanvaarden dat onze tijd beperkt is. We kunnen niet alles doen. Vierduizend weken, zo veel hebben we er gemiddeld. Het begint dus bij het maken van keuzes.

Iéts kiezen is beter dan helemaal niet kiezen, daar ben ik het absoluut mee eens. Waar Burkeman in zijn boek helaas minder diep op ingaat is: welke keuzes moet je dan maken? Want als je de juiste keuze maakt, is het veel gemakkelijker om ernaar te leven en er tevreden mee te zijn.

Nu zou je denken dat we automatisch goede keuzes maken. Helaas is dat niet waar. We maken niet automatisch de keuzes die ons op lange termijn het gelukkigst maken. Daar zijn verschillende redenen voor. Soms maken we gewoon foute inschattingen over hoe gelukkig iets ons zal maken. Als je met honger in de supermarkt loopt, zijn de

verwachtingen die je koestert over die bak ambachtelijk ijs misschien hoger dan wanneer je het ijs daadwerkelijk eet, na een verzadigende maaltijd. Soms focussen we op één aspect van een keuze, maar negeren we de andere. We kiezen bijvoorbeeld voor een internationale job omdat we meer willen reizen, maar we vergeten dat we dan minder tijd met ons gezin kunnen doorbrengen. Of we willen trainen voor een marathon, maar kunnen daardoor niet alle leuke feestjes meepikken.

Naast foute inschattingen, maken we vaak keuzes op de korte termijn, ook al weten we dat een andere beslissing ons op de lange termijn meer zal opleveren. We weten wel dat doorwerken zonder pauzes ons op lange termijn stressklachten zal geven, maar we willen het werk nu zo snel mogelijk gedaan hebben. Of we nemen nog een extra werkopdracht aan, maar houden geen rekening met de gevolgen voor ons gezin als ze iedere dag een vermoeide partner en ouder thuis krijgen. Soms gebeurt het ook dat we kiezen op basis van regels en aannames in ons hoofd die ons over het algemeen wel dienen, maar niet altijd. Elke dag vers en gezond koken bijvoorbeeld: het zal over het algemeen misschien wel de beste keuze zijn, maar misschien niet tijdens de drukste week van het jaar.

Goed kiezen is dus niet zo vanzelfsprekend, maar het loont om jezelf hierin te bekwamen. Want als je eenmaal goede keuzes begint te maken, wordt het ook gemakkelijker. Hoe dat zit? Wel, goede keuzes maken je gelukkiger en je gelukkig voelen helpt om goede keuzes te maken. Het omgekeerde geldt ook: als je niet goed in je vel zit, heb je vaker de neiging om slechte keuzes te maken en ga je je nog ongelukkiger voelen. Het is dus zaak om in die positieve cirkel terecht te komen.

Maar hoe maak je nu die juiste keuzes? Daarvoor hebben we zelfbewustzijn nodig. Ik vertel je er dadelijk meer over.

WWW.LANNOO.COM

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

OMSLAGONTWERP Buro Blikgoed

OPMAAK Keppie & Keppie

AUTEURSFOTO Björn Comhaire

© Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2022 en Anneleen De Lille

D/2022/45/512 – ISBN 978 94 014 8645 3 – NUR 770

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.