

CYNTHIA SCHULTZ

# GOED WERK

BEREIK MEER MET DE  
STRUCTUURJUNKIE-METHODE

**B**

---

# Inleiding

Beslissen wat we die avond zouden gaan eten, was al te veel. Naar de supermarkt gaan trok ik niet: al die keuzes, al die prikkels, al die mensen die gewoon doen wat ze moeten doen, en ik die ertussen stond alsof ik geen onderdeel van deze wereld was. Het voelde alsof ik in een bubbel zat en alles daaromheen gedempt werd en niet bij me binnenkwam. Tegelijkertijd was het alsof het simpelste verzoek al door me heen kon steken en me lam kon leggen. Alles veroorzaakte stress. Het enige wat ik kon was op de bank liggen en voor de zesde keer *Sex and the City* kijken. Zelfs een boek lezen, wat ik normaal gesproken het allerliefste deed, kon mijn hoofd niet meer aan.

In 2013 runde ik de beautyblog Miss Lipgloss, waarop ik per week veertien artikelen publiceerde, ik plaatste wekelijks twee YouTubevideo's en deelde en beheerde dagelijks Instagramposts. Mijn blog was al een fulltimebaan op zich, met de content die gemaakt moest worden, en daarnaast waren er nog alle zakelijke samenwerkingen en pr-contacten. Daarnaast had ik met een compagnon een webwinkel met beautyproducten, schreef ik voor magazines, was ik beauty-expert bij verschillende televisieprogramma's, gaf ik lezingen en workshops, organiseerde ik jaarlijks samen

met een evenementenorganisator een beauty-event voor 10.000 bezoekers en schreef ik een boek over beauty.

Bijna alles was geweldig, maar het was te veel, waardoor ik het plezier erin verloor. Ik kon geen nee zeggen, omdat ik bang was dat de kansen aan mijn neus voorbij zouden gaan. Er was totaal geen focus in mijn bedrijf of in mijn leven, niet in het grote plaatje, maar ook zeker niet in mijn werkdag. Ik deed zo veel verschillende dingen met zo veel verschillende mensen, dat ik de hele dag van hot naar her rende, zowel in mijn hoofd als in de fysieke realiteit. Was ik eindelijk lekker bezig met een project voor een grote klant, werd ik onder-tussen gebeld over het beauty-event en dan ging ik weer daarmee aan de slag. In mijn hoofd ratelde mijn takenlijstje maar door en ik werd gestrest van alle verschillende dingen waar ik iets mee moest, maar waarvan ik niet precies wist hoe.

Een planning maken voelde kansloos. In mijn beleving gebeurde er zó veel, dat ik geen idee had hoe ik alles moest structureren. Takenlijstjes maakte ik wel, per dag, maar ik had helemaal geen grip op de week of de maand, laat staan op wat er daarna gebeurde. De takenlijstjes kwamen over-igens nooit af voor een uur of tien 's avonds; ik gaf bijna al mijn vrije tijd ervoor op. En als ik dan een keer vrij was, was ik gesloopt. Dan hing ik een avond of een dag als een vaatdoek op de bank. Sporten, bewegen en gezond leven schoten er volledig bij in. Mentaal en fysiek was ik niet goed bezig. Dat wist ik wel, maar ik had geen ruimte om erbij stil te staan en er iets aan te veranderen.

Ik rende constant rond als een kip zonder kop, die zich vastklampte aan taakjes om maar weer wat af te kunnen strepen, die geen idee had wanneer het een keer zou stop-pen. De werkdag, de werkdruk, de stress.

In datzelfde jaar volgde een burn-out. Ik was opgebrand. Na jarenlang te veel stress en werkdruk (die ik mezelf oplegde) kon ik niet meer. Het leek alsof er van de ene op de andere dag iets knapte, maar het was natuurlijk een spanning die ik al jarenlang had opgebouwd. Helder denken lukte niet meer. Ik wilde niks meer, kón niks meer. Hulp zoeken durfde ik niet; ik hield ook tegen iedereen vol dat ik 'een beetje overwerkt was' en ik wilde absoluut niet naar de huisarts, want die zou natuurlijk gaan zeggen dat ik voor een tijd zou moeten stoppen met werken.

Met mijn eigen bedrijf was dat geen optie. Vond ik. Ik had een van de grootste beautyblogs van Nederland, en als ik zou stoppen met bloggen, dan zou ik in no time een groot deel van mijn lezers en dus mijn inkomstenstroom kwijtra-ken. Dacht ik. Ik moest door. Ik kon niet níét werken, dat zou betekenen dat alles op zou drogen. Dus ik won advies in van mensen om me heen, met wie ik samenwerkte en die zelf ook bedrijven runden, en nam zo veel rust als ik kon.

Uiteindelijk besloot ik toch een paar weken offline te gaan, waarna ik weer uurtje voor uurtje begon op te bouwen. De belangrijkste reden om dit te doen was vooral dat ik van mijn compagnons hoorde dat het de beste manier was. Zij gingen zo met hun eigen werknemers om als ze een burn-out hadden of overspannen waren en overtuigden me ervan dat het echt geen schande was om even niks te doen.

Het overkwam me in een tijd waarin de burn-out nog niet zo veel besproken werd als nu. Terwijl mentale issues inmiddels veel meer openlijk worden gedeeld, zat er toen nog een behoorlijk taboe op. Mede door de enorme hoeveelheid reacties die ik online kreeg, waarvan de strekking was: 'Hoe kun jij nu overwerkt zijn, je zit toch de hele dag alleen maar je

nagels te lakken?’, durfde ik niet echt toe te geven aan mijn ongezonde psychische staat. Ik schaamde me ervoor. Ging aan mezelf twijfelen. Ben ik dan zo zwak dat ik me door het runnen van een beautyblog zo overwerkt voel?

Als je het gevoel hebt dat je overwerkt bent of een burn-out hebt, is mijn advies: ga naar je huisarts. Zoek hulp. Je hoeft het echt niet zelf te doen. Zoals ik deed.

Toen ik ermiddenin zat, maar vooral in de jaren erna, ben ik veel gaan nadenken over hoe het nou kon dat ik een burn-out kreeg. Het voelde zo vreselijk, ik wilde het absoluut niet nog een keer meemaken.

Het grootste probleem was dat ik geen grip had op mijn werk en mijn tijd. Er was geen overzicht. Ik vergat constant dingen en wist totaal niet wat er wanneer moest gebeuren en met wie. Dat in combinatie met het feit dat ik veel te veel deed en wilde, met heel veel verschillende mensen samenwerkte tegenover wie ik geen grenzen aangaf en regelmatig werkweken van zeventig tot tachtig uur draaide, zorgde ervoor dat ik constant een druk op mijn schouders voelde. Ook kon ik niet goed omgaan met de kritiek die ik online kreeg, waardoor de stress dag na dag doorsluimerde. Langzaamaan raakte ik mezelf een beetje kwijt, waaide ik met alle winden mee en vergat ik wat ik nou echt zelf wilde.

Mijn burn-out zorgde ervoor dat ik rigoureuus aan de slag ging met het herstructureren van mijn werk. Ten eerste ging ik met een rode pen door de agenda. Het was niet meer een kwestie van hier en daar wat schrappen, nee, er moest veel weg. Er kwam geen nieuw boek. De Miss Lipgloss Shop sloot de deuren. Ik deed veel minder interviews, lezingen en workshops. Ik ging minder bloggen. Ik zei de hele dag

nee tegen alles en iedereen. Ik moest als een tijger mijn tijd gaan bewaken, want nog een keer dat vreselijke gevoel dat ik niks meer kon: *no fucking way*. Makkelijk was het niet, want ik moest stoppen met dingen die ik echt gaaf vond om te doen. Waarin ik ook zeker potentie zag, waar ik geld mee verdiende. Maar er zaten geen veertig uur in een werkdag en dus moest ik harde keuzes maken, voor mijn eigen gezondheid. Nee zeggen zit niet in mijn aard, ik wil iedereen blij maken, maar ik wist: zo kan het niet langer.

Met alleen nee zeggen was het probleem niet opgelost; ik moest ook absoluut slimmer en beter gaan werken. Dat had ik alleen nooit geleerd: op mijn zestiende begon ik met bloggen, op mijn negentiende stopte ik met mijn studie journalistiek om me in te schrijven bij de KvK en fulltime mijn blog te gaan runnen. Wist ik veel hoe ik dat moest aanpakken. Ik deed maar gewoon wat ik moest doen. Dacht dat dat genoeg was.

Van nature ben ik een planner, als klein meisje op de basisschool had ik al een agenda waar ik afspraken met vriendinnetjes, sportlessen, vakanties en huiswerk in opschreef. Ik was altijd op tijd, heel stipt, afspraken zijn zolang ik me kan herinneren heilig voor me geweest. Gestructureerd werken zit in mijn bloed, maar als je daar niet bewust en actief mee aan de slag gaat en wéét wat je moet doen, heb je er niet zo veel aan. Helemaal niet als het werk als een vloedgolf over je heen komt en je geen idee hebt hoe je dat stapsgewijs moet aanpakken.

Vergelijk het maar met vioolspelen. Stel dat je een fantastisch talent hebt om de beste violist ter wereld te worden. Geweldig is dat, maar als je niet studeert en aan de slag gaat met je techniek, dan blijf je op hetzelfde niveau als de rest en zul je nooit beter worden.

Ik wilde beter worden in plannen, dus ging ik me erin verdiepen. In gestructureerder werken. In productiviteit, focus, timemanagement. Ik las vele boeken en artikelen en probeerde van alles uit. Het eerste boek dat ik las was *Een werkweek van 4 uur* van Timothy Ferriss. Een vrij revolutionair boek voor die tijd, over hoe je heel veel minder kunt werken door slimme technieken toe te passen. Voor mij een ver-van-mijn-bedshow, maar er stonden zeker eyeopeners en praktische tips in, waarvan ik sommige meteen (minder mijn mail checken) en sommige pas jaren later (met een *virtual assistant* werken) ben gaan toepassen.

Wat uiteindelijk de meeste invloed had: ik kocht een papieren planner. Een planner is iets anders dan een agenda. In een agenda noteer je vooral afspraken, een planner is ontworpen om voor je workload te gebruiken. Je schrijft óók afspraken op, maar vooral taken, deadlines en klussen. Wat doe je op een dag en hoe lang duurt dat? Door het gebruiken van een planner ging ik veel kritischer met mijn tijd om: oké, ik kan dus helemaal niet twintig taken op één dag afronden, en als ik dat interview doe in Amsterdam, ben ik zes uur kwijt, terwijl ik ook belangrijkere dingen zou kunnen afronden. Het duurde een tijdje voor ik het plannen onder de knie had, maar het leverde me meteen meer rust en overzicht op. Ik leerde er ook steeds minder ad hoc door te werken, omdat ik erachter kwam dat ik mijn taken niet afkreeg als ik constant voor iedereen klaarstond. Grenzen aangeven en me aan mijn planning houden was het nieuwe credo.

Ik experimenteerde met manieren van slimmer werken. Ik besloot anders met mijn e-mail om te gaan, bijvoorbeeld. Ik vergrootte mijn focus en aandacht (en dus mijn productiviteit) door met zogeheten pomodoro's te gaan werken (een

methode waarmee je met een kookwekker naast je aan het werk bent in korte periodes van 25 minuten). Ik zei de hele dag nee tegen alles en iedereen (soms met pijn in mijn hart). Ik bakende mijn werktijden af. Nam vaker pauze. Ging vaker op vakantie en nam dan écht vrij.

Ik probeerde van alles uit, bleef doen wat goed werkte, stopte met wat minder mijn ding was. Langzaamaan kreeg ik de grip terug op mijn tijd, mijn bedrijf en mijn werk. De stress werd minder. Ik kreeg weer meer plezier in mijn werk, en in mijn leven in het algemeen. Ik had weer tijd voor mezelf, voor mijn vrienden, voor mijn vriend Willem, voor familie.

Op mijn blog deelde ik soms tips over productief werken. Ik liet mijn plannings zien en mijn takenlijsten. De reacties daarop waren verrassend: mijn volgers wilden er meer over weten. Hoe kun jij zo productief zijn? Hoe maak je van die heldere plannings, waar je je ook werkelijk aan houdt? Ik kreeg er enorm veel vragen over en ik merkte hoeveel mensen worstelen met werkstress, met een gebrek aan overzicht, met het gevoel de grip te verliezen en als een gek rondjes te rennen zonder echt verder te komen, met de frustratie die dat geeft, het gevoel van onmacht: 'Ben ik nou echt de enige?' Nou, niet dus. En wat had ik die erkenning en herkenning zelf ook graag gehad toen ik in mijn burn-out zat. De wetenschap dat ik niet de enige was, want ik voelde me destijds soms echt een mislukking.

In 2017 gooide ik mijn beautyblog Miss Lipgloss om naar lifestyleblog Cynthia.nl, en besloot ik iets met mijn kennis over focus, productiviteit en planning te doen, omdat ik had ervaren hoeveel het voor mij had betekend. De talloze boeken die ik las over slimmer werken, timemanagement en productiviteit gaven me, naast mijn eigen ervaringen, een



goede voedingsbodem om hier meer over te gaan delen. Achter in het boek vind je een lijst van de boeken die ik las.

In 2018 verscheen *Werkboek voor een structuurjunkie in spe* bij Blossom Books, mijn eerste boek over planning, productiviteit en structuur. Ik ging er Structuurjunkie Masterclasses door het hele land bij geven, en al snel verscheen ook de eerste Structuurjunkie Planner. Het Structuurjunkie-concept was geboren.

De reacties waren zó positief. Ik ontdekte dat dit onderwerp nog meer speelde dan ik daarvoor had gedacht. Bijna iedereen heeft weleens last van de druk die bij het dagelijkse werk komt kijken. Werknemers, ondernemers, zzp'ers, directeuren van megabedrijven, moeders, vaders, studenten, jongeren. Het voelde te gek dat ik daar met mijn Structuurjunkie-werkboek, -planners en -workshops bij kon helpen.

Wel kreeg ik enorm veel vragen over hoe je de Structuurjunkie Planner nu goed moet gebruiken en hoe je je ook echt aan je planning kunt houden. Dus na een jaar alleen fysieke masterclasses te hebben gegeven, van Groningen tot Curaçao, besloot ik ook online trainingen aan te bieden. Begin 2020 lanceerde ik de online Structuurjunkie Plantraining, waarin ik je in een aantal stappen leer hoe je het meeste uit je planner kunt halen. Op het moment van schrijven hebben bijna 3000 cursisten deze training gevolgd. Hierna volgden er nog meer online trainingen, over onder andere uitstelgedrag en nee zeggen en ook die trokken duizenden deelnemers. Het Structuurjunkie Gáán Membership heeft op het moment van schrijven meer dan 1000 leden.

Inmiddels is Structuurjunkie zo groot geworden dat ik al mijn werktijd eraan besteed. Heerlijk vind ik het om elke dag mensen te helpen met de struggles die ik ook heb gehad (en

heel eerlijk gezegd nog weleens ervaar). Daarbij leer ik veel van mijn cursisten en de gebruikers van mijn planners, door de vragen die ze stellen en door de dingen waar zij mee worstelen. Het zorgt ervoor dat ik elke week, elke dag opnieuw kritisch blijf kijken naar hoe ik mijn eigen tijd indeel. Want, hoe cliché ook, je kunt je tijd maar één keer besteden.

Dit boek over de 'Structuurjunkie-methode' heb ik geschreven omdat het voelde als een missing link in de Structuurjunkie-collectie. Ik hoop dat het jou de handvatten gaat geven om gestructureerder en productiever te werken, met meer focus en vooral: meer rust en plezier.

## **Hoe gebruik je dit boek?**

Je hoeft *Goed werk* niet per se in de volgorde te lezen waarin ik het heb geschreven. Er zit een logische opbouw in, maar als jij kampt met uitstelgedrag, is het een prima idee om dat hoofdstuk als eerste door te nemen.

Bij de meeste hoofdstukken vind je wat vragen en opdrachten, die je helpen de stof beter te begrijpen en beter toe te passen.

Na elk hoofdstuk volgt een korte samenvatting onder het kopje 'Onthouden'. Daaronder vind je ook 'Acties'. Hier kun je zelf actiepunten noteren die je wilt uitvoeren na het lezen van het hoofdstuk. Zelf doe ik dit altijd bij dit soort boeken, dus ik heb alvast ruimte voor je vrijgehouden. Het boek lezen is leuk en interessant, maar actie ondernemen is uiteraard het allerbelangrijkst. Op deze manier stimuleer ik je hopelijk een beetje.

Enne, laat me via Instagram @structuurjunkie weten hoe het je vergaat. Je mag me daar ook altijd een vraag stellen als je ergens tegenaan loopt. Ik denk graag met je mee!

Liefs en productieve groet,  
Cynthia