



De werk-privébalans van de ondernemer

© 2010, Guiver Freeman Ltd

Begin dit jaar bleek uit een onderzoek van MKB-Nederland dat 'bijna een kwart van de ondernemers vaker wakker ligt over de balans tussen werk en privé dan over de toekomst van hun eigen bedrijf. Een onrustige nacht in verband met de zoektocht naar de juiste koers van het bedrijf volgt pas op enige afstand met 14,6 procent van de respondenten.'

Hoe is dat voor u?

Druk, druk, druk

Tegenwoordig klaagt vrijwel iedereen dat hij het 'druk, druk, druk' heeft. Iedereen heeft haast en niemand heeft tijd voor leuke dingen – zeggen ze.

Hoe serieus moeten we dat nemen? Wanneer heb je het echt te druk? En hoe komt dat? Wat zit erachter?

Soms is druk doen en het te druk hebben een manier om je gevoelens opzij te zetten of om een depressie of woede te verbergen.

Het lijkt wel eens anders, maar we moeten ons realiseren dat we zelf in de hand hebben hoe en waaraan we onze tijd spenderen. Je bent immers zelf de baas over je agenda.

Informatieoverload

Elke dag worden we overspoeld met informatie: kranten, tijdschriften, radio, televisie, boeken, blogs, websites, email, twitter en andere sociale media, podcasts, RSS feeds, discussieoverzichten, rapporten, whitepapers, online lezingen, conferenties, workshops, presentaties – noem maar op! En het gaat maar door, dag-in, dag-uit, week-in, week-uit, jaar-in, jaar-uit.

We stoppen alles in onze hersenen en zeggen dan ook nog dat we het heerlijk vinden. Al die dingen die we lezen, leren, volgen zijn zo interessant!

Maar bedenk eens wat je mist als je nauwelijks tijd hebt voor je eigen gedachten en de dingen die je zelf op poten zet? Wat zou je kunnen ontdekken dat misschien wel belangrijker is dan de hoeveelheid informatie die we elke dag over ons heen krijgen?

Verslaving

Misschien bent u zo iemand die verslaafd is aan zijn werk – een echte workaholic. Dan bent u ver heen: u werkt maar door, maar zonder dat u plezier of energie krijgt van uw werk. En u bereikt misschien uw zakelijke doelen, maar de andere levensterreinen lijden eronder: uw gezin en familie, vriendschappen, uw persoonlijke ontwikkeling. Wees eens eerlijk – werkt u buiten de normale kantooruren? Zegt u afspraken met familie of vrienden af vanwege uw werk? Stelt u uitstapjes uit tot na de deadline van uw project? Neemt u werk mee op vakantie? Klagen uw partner, uw kinderen of anderen dat u altijd maar aan het werk bent? Gunt u zichzelf wel wat rust tussen de projecten door?

Stress

Stress ontstaat als we ons steeds maar laten leiden door ambitieuze doelstellingen: we willen immers alles: leuk werk, een succesvol bedrijf, een lieve partner, intelligente kinderen, enzovoort. Al die doelstellingen vragen energie van ons en liefst allemaal tegelijk. Het kan niet anders of we komen op een punt waar het ons allemaal te veel wordt. Stress kan leiden tot gezondheidsproblemen, slecht slapen en oververmoeidheid. Dus krijgen we nog minder voor elkaar, of hebben we nog minder plezier in wat we wél voor elkaar krijgen.

Onze frustratie groeit, relaties lijden eronder en je vraagt je af waar en hoe het mis gegaan is.

De behoefte aan rust

Het nemen van rust komt steeds lager op onze prioriteitenlijst terecht, terwijl we nu net rust nodig hebben om goed te kunnen presteren. Rust is essentieel voor ons lichamelijke en emotionele welzijn en voor ons immuunsysteem. Met rust verlaag je de druk die wordt opgebouwd in je lichaam en in je geest. Dus zodra je stresssignalen krijgt is rust de eerste actie.

Als je goed uitgerust bent voel je je in balans. Dan kan je ook (weer) in je flow raken – de mentale toestand waarin je volledig opgaat in je bezigheden. In de flowsituatie heb je je emoties in de hand, kan je ze richting geven, maar zijn ze vooral positief, energiegevend en passen ze bij wat je doet. Je voelt je heerlijk terwijl je aan het werk bent. Alles lukt!

Burnout

Wie te weinig rust neemt loopt het risico van een burnout. Wat een burnout precies is, is lastig uit te leggen – het heeft namelijk invloed op heel veel verschillende aspecten van iemands leven. Er is een definitie die stelt dat burnout een ziekte is die ons zowel lichamelijk als geestelijk, emotioneel, sociaal en spiritueel raakt.

Een van de eerste lichamelijke symptomen is vermoeidheid. Mensen kunnen hun creativiteit en hun scherpzinnigheid in het oplossen van problemen verliezen. Enthousiasme maakt plaats voor cynisme.

Emotioneel gezien kan het kwijtraken van dromen en verwachtingen resulteren in gevoelens van hulpeloosheid en depressie. Mensen voelen zich nergens meer echt bij betrokken en raken sociaal geïsoleerd. Spiritueel gezien kan de zieke het leven zinloos gaan vinden.

Zorg dus dat u de waarschuwingssignalen herkent: gevoelens van frustratie en steeds achter alles aan lopen; het idee dat je geen enkele controle meer hebt over hoe je je werk moet doen of wat er op het werk gebeurt; emotionele uitbarstingen. Reageer er onmiddellijk op!

Uw werk-privébalans

Het bewaren van de werk-privébalans kan soms heel lastig zijn. Het betekent dat je goed moet omgaan met veel verantwoordelijkheden tegelijk: je partner, gezin, familie, vrienden en je werk en je bedrijf. Daarbij heb je ook nog je persoonlijke wensen en behoeften.

Dit betekent dat je goed moet zorgen voor zowel je binnen- als je buitenkant, voor zowel je lichaam als je geest, voor je zakelijke kant en je gevoelens.

Eet je wel regelmatig en gezond? Zorg je wel goed voor je lichaam? Neem je de nodige voorzorgsmaatregelen? Neem je ook wel tijd voor jezelf? Geniet je op zijn tijd van de natuur, van kunst?

Vindt u het moeilijk om uw werk-privébalans in evenwicht te houden? Dan is het goed om eens te bekijken of u uw bedrijf wel voert op een manier die past bij uw persoon. Het is goed mogelijk dat u met een paar simpele tips van de **Business Mastercoach®** uw leven een stuk rustiger maakt!

Maak een afspraak met Margriet Guiver-Freeman, de **Business Mastercoach®**, op 0611 380 349 of maak meteen een (vrijblijvende) afspraak via de contactpagina op de website www.guiver-freeman.com.

Guiver Freeman Ltd – de **Business Mastercoach®** - voor **úw succes**

Wilt u **meer bereiken**, zowel zakelijk als in uw persoonlijke ontwikkeling? Wij helpen u naar **betere resultaten en een rustiger, evenwichtiger en gelukkiger leven**.

Wij helpen u uw bedrijf en uw bedrijfsvoering organiseren en structureren op een manier die past bij uw persoonlijkheid.

Wij helpen u **beter communiceren** met uw klanten, uw medewerkers, uw collega's, uw partner en uw gezin en uw **charisma vergroten** in uw contacten met deze mensen.

Wij leren, trainen, mentoren en/of coachen u tot u **bereikt wat u wilt bereiken**.