



Tijd, ons kostbaarste goed

© 2011 Margriet Guiver-Freeman. Alle rechten voorbehouden

Tijd is het ‘middel’ dat ons allemaal het meeste waard is – of zou moeten zijn. Dat erkennen we meestal pas als we eraan te kort komen, als we enorme lijsten met nog af te werken taken en taakjes voor onze neus hebben, als we aanhikken tegen deadlines terwijl we eigenlijk graag iets anders zouden willen doen omdat het (eindelijk) weer eens lekker weer is. Een dergelijk ‘tekort’ aan tijd levert stress op – van een beetje tot veel te veel...

U hebt het vast wel weer gevoeld tijdens de vakantie: de eerste paar dagen moest u echt ‘afkicken’ en kostte het mogelijk zelfs moeite om u te ontspannen... En misschien voelde u het wel weer tegen het einde van de vakantie, als u bedacht dat het ‘heerlijk nietsdoen’ al bijna weer afgelopen was. Bent u eigenlijk wel aan echt ontspannen toegekomen? Of was het toch een kwestie van elke dag de e-mails checken en de mobiele telefoon opgeladen en wel in de buurt houden?

Hoe heerlijk de vakantie ook is geweest, vrijwel altijd is na een paar dagen het ontspannen gevoel weer verdwenen – als de koffers zijn uitgeruimd, de wassen gedaan, de post geopend, de e-mails doorgenomen en beantwoord, en de administratie van de afgelopen weken weer bijgewerkt is. Wanneer mag u weer met vakantie? U kijkt er vast alweer naar uit.

Zou het niet heerlijk zijn als u na de volgende vakantie de ontspanning langer zou kunnen vasthouden? Dat is mogelijk, als u nu begint met een aantal dingen anders aan te pakken.

Die goeie ouwe tijd...

Denkt u zich eens in hoe de wereld er zo’n vijftig jaar geleden uitzag. Er waren nog geen personal computers, laat staan tablets. Telefoons waren grote bakelieten apparaten, die vastzaten aan de muur, of in elk geval aan een draad met een telefooncontactdoos. De burens hadden al een televisie: zwart-wit met één net. Er werd nog volop gewerkt en schoolgegaan op zaterdag – de werkweek was 48 uur lang. Lang niet ieder huishouden beschikte over een wasmachine – de was werd vaak nog uitgekookt in grote ketels op het fornuis. Van magnetrons had nog niemand gehoord. En iedereen fietste of ging met het openbaar vervoer (dat meestal keurig volgens de planning reed) – auto’s waren nog lang geen gemeengoed. Vakanties werden thuis doorgebracht, met af en toe een dagje naar de hei of het strand. En zo kan ik nog een tijdje doorgaan...

Klinkt bijna idyllisch rustig, nietwaar? En toch willen we echt niet terug naar die tijd. Het was allemaal wel een stuk minder hectisch dan tegenwoordig, maar vooral de technologische ontwikkelingen hebben ons leven wel enorm veraangenaamd.

Waar komt dan toch de stress vandaan?

Steeds meer met steeds minder

De technologische ontwikkelingen hebben onze manier van leven ook versneld. Het feit dat we nu een auto kunnen gebruiken, maakt dat we gemakkelijker en vaker grotere afstanden rijden; het feit dat er nu –tig netten op televisie te zien zijn, maakt dat we ook veel meer programma’s bekijken; het feit dat we nu computers hebben met internet, maakt dat er ook steeds meer informatie tot ons komt over wat er in de wereld gebeurt, en zo voort. En wij hebben ons aangepast aan het grotere aanbod. Niet door meer rust in te bouwen in het leven, maar door te denken dat we ook steeds meer, meer en meer moeten zien, meemaken, hebben... We hebben onze wensen en verwachtingen opgeschroefd en onszelf verteld dat we al die spullen en vakanties ook echt ‘nodig hebben’. Vervolgens, om dat te bereiken, zijn we steeds meer gaan doen in steeds minder tijd: we zijn steeds harder gaan werken. En gaan klagen over tijdgebrek.

Het belang van rust en regelmaat voor een gezond leven heeft daarbij steeds minder aandacht gekregen. Steeds meer mensen kampen met slaapgebrek of andere slaapproblemen. Vaak worden die met medicijnen onderdrukt, zonder veel aandacht voor de bijverschijnselen daarvan.

Vrijwel alle mensen in uitvoerende functies in loondienst hebben in de afgelopen tien, twintig, jaar wel ervaren dat er steeds meer werk verricht moet worden door steeds minder mensen en in steeds minder tijd – uiteraard wel ‘met behoud van kwaliteit’. Dat houdt natuurlijk een keer op. Sterker nog, in veel sectoren is de grens allang bereikt – denk maar aan de zorg. Door de zo toegenomen werkdruk is de kans op het maken van fouten sterk toegenomen. Helaas denkt het management dat dan weer op te vangen door nog meer procedures en controlemomenten in te bouwen – die weer meer stress veroorzaken bij de medewerkers.

Het kan anders!

Zoals ik hierboven al schreef: het kan anders!

Om te beginnen door bewuster om te gaan met onze tijd, maar ook met wat we nou echt belangrijk vinden in ons leven en in onze onderneming. Door goed na te gaan of wat u doet u ook iets zinvol oplevert. Door bewuster te kiezen vóór of tegen bepaalde investeringen of activiteiten: prioriteiten stellen. Door na afloop van een activiteit of een periode bewust na te gaan wat deze u heeft opgeleverd en of u de volgende keer dezelfde keuze zou maken.

Ten tweede door te zorgen voor voldoende ontspanning en slaap. Wie 's avonds slechts met hulpmiddelen of kunstgrepen in slaap komt en wie 's ochtends regelmatig door zijn wekker uit een diepe slaap wordt gerukt, zou eens moeten beginnen met een tijdlang elke avond om 10 uur, half 11 naar bed te gaan en om 7 uur of half 8 op te staan. Een half uurtje in bed lezen mag dan nog. Zorg ook voor een opgeruimde werkomgeving.

Ten derde door goed of beter gebruik te maken van de middelen die we hebben. Niet alleen de technologische. Ook uw manier van werken en het delegeren van taken zijn middelen. Of het gestructureerd(er) aanpakken van uw activiteiten en rekening houden met de verstoringen die vrijwel altijd optreden.

Ten vierde door goede communicatie met iedereen in uw omgeving, zowel op het werk als thuis. De oorzaak van stress is vaak simpelweg terug te voeren op communicatie- en/of relatieproblemen.

Ten vijfde door ons goed voor te bereiden op (mogelijke) nieuwe ontwikkelingen en ons niet daardoor te laten overvallen. Te zorgen voor een goede strategie en met daarbij verschillende uitgewerkte scenario's.

Hoe verder?

Tijd, maar vooral de manier waarop u uw tijd besteedt, is een van de belangrijkste invloeden op uw succes of falen. En dat belang wordt in de toekomst zeker niet minder.

Kunt u wat hulp gebruiken bij het optimaliseren van uw tijdbesteding – voor meer efficiëntie en/of effectiviteit? Of wilt u gewoon eens brainstormen over uw toekomstige succes? Zou u uw leven, zowel zakelijk als privé, of uw bedrijf, ook zo willen vormgeven dat het beter past bij wie u echt bent? Hebt u ook behoefte aan meer rust in uw leven? Of aan hulp bij het focussen? 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.