

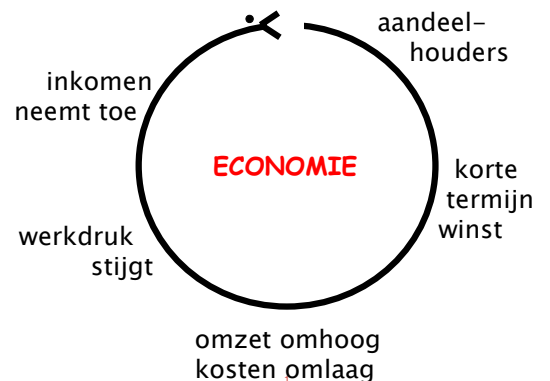
Laat je niet gek maken

Elk probleem is een uitdaging, maar als je veel uitdagingen hebt heb je wel een probleem! De meeste mensen worstelen met hun agenda. Niet alleen zakelijk, maar ook privé. Hoe komt het dat het steeds drukker lijkt te worden, en is er iets aan te doen?

Wat is er aan de hand?

Om iets meer zicht te krijgen gebruiken we het plaatje van de slang die zichzelf in zijn staart bijt. In het bedrijfsleven wordt de koers bepaald door de aandeelhouders. Zij geven de raad van Bestuur en de directie de opdracht hun geïnvesteerde geld goed te besteden en er een flinke winst op te boeken. Meestal in ruil voor een goed salaris en een stevige bonus.

Je hoeft geen economie gestudeerd te hebben om te weten dat je winst maakt als je de omzet en productie hoog weet te krijgen en de kosten laag. Hierop is in de afgelopen 40 jaar fors gestuurd. Programma's om het kosten bewustzijn te verhogen, reorganisaties, het afplatten van organisaties, het outsourcen van diensten en het opvoeren van het werktempo zijn daar een goed voorbeeld van.



In die tijd is de gemiddelde productiviteit van medewerkers in Nederland van 3½ uur per dag omhoog gegaan naar 7 uur per dag. Ook door kleine minder zichtbare veranderingen. 40 jaar geleden had ieder bedrijf nog een koffiepauze (bijv. van 10:45 tot 11:00 uur) en een vaste theepauze (van 15:00 tot 15:15 uur). Tegenwoordig staan overal mooie koffieapparaten, waaruit de medewerker de hele dag door een heerlijke kop cappuccino of espresso kan toveren, maar wordt er geen pauze meer gehouden. Het werk moet doorgaan!

Als gevolg hiervan is de werkdruk toegenomen en zien we steeds meer gevallen van stress en burn-out. Medewerkers moeten nog leren met die werkdruk om te gaan op een manier die een hoge productiviteit combineert met werkplezier en een goede gezondheid.

De hiervoor beschreven trend heeft geleid tot een betere economie en hier hebben wij allemaal van meegeprofiteerd. De gemiddelde Nederlander heeft het financieel stukken beter dan 40 jaar geleden. Grotere huizen, een tweede auto, twee of drie maal per jaar op vakantie kunnen... En wat doe je als je het financieel goed hebt en zelfs nog wat geld overhoudt? Juist, je gaat je geld beleggen, in de hoop er nog meer geld van te maken.

En daarmee vertellen wij onszelf eigenlijk dat we nog harder moeten lopen!?

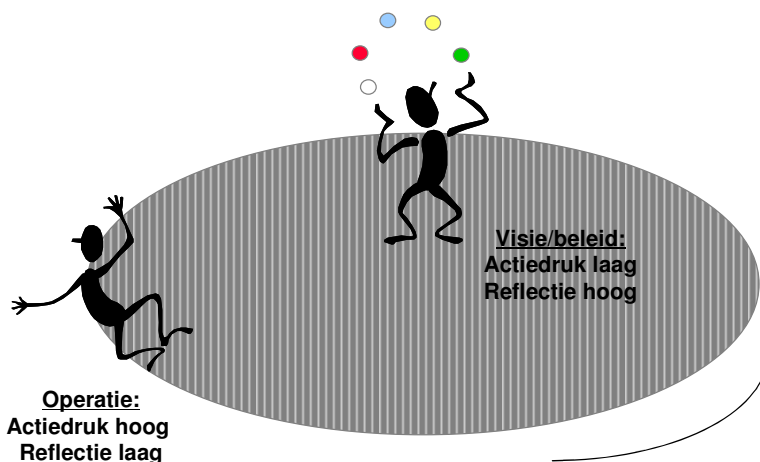
En zeg nu niet dat jij niet belegt, want ook jij hebt een pensioen.

Hoe ga je daar mee om?

Vroeger was niet beter dan nu, maar anders. Elke tijdperk heeft zijn eigen stressfactoren, zo ook onze tijd. De kunst is om hier goed mee om te gaan.

Als je niet oppast kun je door de grote hoeveelheid zaken die jouw aandacht vragen continu achter de feiten aanlopen.

In de tekening hiernaast zie je twee mensen op een draaischijf, zoals je die in kinderspeeltuinen ook ziet. De eerste persoon bevindt zich aan de buitenkant van de schijf, waar het druk, druk, druk is... Telefoontjes, afspraken, e-mails, mensen die je nodig hebben, brandjes blussen, ga zo maar door. Door de middelpuntvliedende kracht zal deze persoon van de draaischijf afgegooid worden, wat je kunt vertalen naar het gevoel dat je moeite moet doen om je staande te houden. Dat je dikwijls 's avonds naar huis gaat met het gevoel dat je werk niet af is.



De tweede persoon bevindt zich in het midden van de schijf, waar het rustiger is, in ieder geval in zijn of haar hoofd. Door regelmatig eens rustig te gaan zitten, je situatie te analyseren, doelen en prioriteiten te stellen en structurele oplossingen te bedenken houdt je overzicht en blijf je in controle van je eigen situatie.

Een oud Chinees gezegde zegt: "Als ik het druk heb ga ik even zitten, en als ik het erg druk heb ga ik even liggen".

Ga even rustig zitten en stel jezelf eens een aantal van de onderstaande vragen:

- ◆ Wat spookt er op dit moment allemaal door mijn hoofd?
- ◆ Wat daarvan moet nu echt gebeuren en wat kan ook later of door iemand anders gedaan worden?
- ◆ Zijn er problemen die regelmatig terugkomen en waarom is dat zo?
- ◆ Waar wordt ik op beoordeeld/afgerekend en zijn dat ook de dingen die ik doe?
- ◆ Hoe functioneer ik het best en hoe kan ik naar die situatie toewerken?
- ◆ Wat is voor mij nu echt belangrijk in het leven en hoe vertaalt zich dat naar mijn agenda?
- ◆ Wat zijn mijn doelen voor de komende week, waar ga ik op letten en wat ga ik zeker niet meer doen?

Het helpt je om je gedachten en agenda te ordenen, geeft rust in de bovenkamer, en maakt je uiteindelijk veel productiever. Natuurlijk kun je je niet de hele dag in het midden van de draaischijf bevinden, maar als je daar iets vaker weten te komen neemt je grip op je agenda en je eigen (werk)druk toe.

Probeer het eens, je bent het waard!