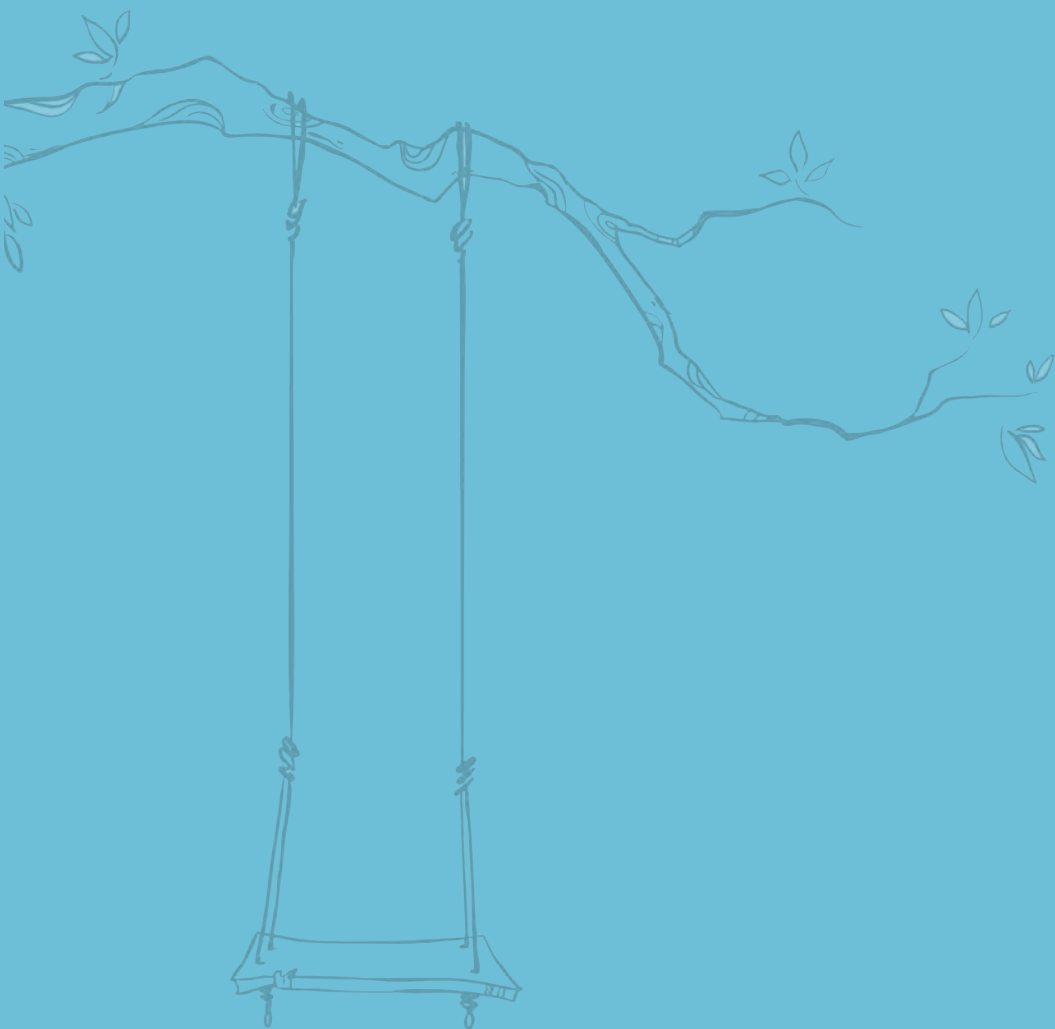


BEZINNEN

GEDEELDE ERVARINGEN OVER TOT
RUST KOMEN EN RUIMTE MAKEN



DRUKTE IN DONKERE DAGEN

Druk. Heel druk. Dat is vaak het antwoord dat je krijgt op de vraag hoe het gaat. Zeker in de drukke tijden zo vlak voor het einde van het jaar. Weken waarin we met z'n allen op volle toeren aan het draaien zijn, terwijl het ook steeds vroeger donker wordt. Weken waarin alles belangrijk is. En alles moet nu.

Alleen sukkels hebben het druk, dat schreef het NRC tenminste en die uitspraak gonsde rond in november. Dat zou best kunnen, maar dan lopen er behoorlijk veel sukkels rond. Collega's, vrienden, familie; iedereen heeft het druk. En wij zelf, wij hebben het ook druk. En toch, of juist daarom, schreven wij dit e-book. Omdat druk zijn ook zijn nadelen heeft, zijn wij alle drie actief aan het onderzoeken, hoe we naast drukte ook ruimte voor reflectie kunnen maken in ons werk en daarmee ook in de rest van ons leven.

Ontsnappen aan de drukte, of het nu gaat om de innerlijke variant of die van buitenaf, hoe doe je dat? Deze vraag houdt ons bezig. Met deze korte bundeling van persoonlijke ervaringen proberen we erachter te komen hoe dat voor ons werkt.

Wintertijd

Waarom nu? In de herfst en winter lijkt het vele werk het meest van ons te vragen. Waar de lente en zomer gaat over veel energie en je naar buiten richten, is dat in de herfst en winter niet zo. Met het terugzetten van de klok lijken we de wintertijd te erkennen, maar de invulling van die tijd laten we vaak gewoon zoals hij was. Volgens Jaap Voigt is het juist de invulling van die tijd die in de donkere dagen om iets anders vraagt. Dit is een fase die gaat om verstillen en vernieuwen. Bezinnen. Tot inkeer komen. Met jezelf. Of met anderen.

Op de volgende pagina's staan zeven korte teksten waarin onze ervaringen en persoonlijke overwegingen staan. We proberen vervolgens gezamenlijk de rode draden uit onze verhalen te trekken en op die manier een eerste antwoord te vinden op de vraag wat manieren zijn om te ontsnappen aan de drukte. Voor ons en misschien ook wel voor jou.

We hopen dat het je inspireert om de rust en de ruimte te blijven zoeken.

Hartelijke groet,
Joeri Kabalt, Nina Timmermans en
Pieterjan van Wijngaarden



EEN GOED BEGIN IS HET HALVE WERK

Joeri Kabalt

Een paar maanden terug stuurde mijn collega Pieterjan een linkje door van een podcast van de bekende zelfhulp auteur Pat Flynn. Hij vertelde over zijn dagindeling en vooral over zijn ochtendritueel. Hij was op zijn beurt geïnspireerd geraakt door Hal Elrod's 'Miracle Morning' concept. Al afwassend en koffie makend en later fietsend over de grachten van Amsterdam, luisterde ik naar zijn verhaal. En daarna naar het verhaal van Hal Elrod. 's Avonds vertelde ik er enthousiast over tegen een vriend en zei tot mijn eigen verbazing vastberaden: morgen begin ik hier ook mee. Dit ga ik in mijn leven integreren en dat heb ik gedaan.

Voor acht uur

Water. Drinken en in mijn gezicht. Ondanks al die weken vroeg opstaan, vind ik het nog steeds lastig om wakker te worden. Zeker nu het elke ochtend donkerder is. Meditatiekussen tevoorschijn halen en Buddhify app in de aanslag. Tien minuten mediteren. Focus op mijn ademhaling. Langzaam, wakker worden. Schrijfboekje erbij, maar eerst nadenken over welke muziek ik opzet tijdens het schrijven. Toch een beetje de soundtrack van mijn dag. Hardloopschoenen aan. Ik geniet van de opkomende zon in het Flevopark. En heb het idee dat ik dieper adem kan halen. Tussen de bomen. Al uithijgend op de bank leer ik Spaans op mijn telefoon. Elke dag 15 minuten, wie weet wordt dat nog eens wat. Het is bijna acht uur en ik heb het gevoel dat ik er al een hele dag op heb zitten.

Een intentie voor de dag

Mijn favoriete meditatie helpt me om een intentie te formuleren voor de dag. Ik ken die nu zo goed dat ik ook zonder hiernaar te luisteren mezelf afvraag wat belangrijk is voor de dag: wat staat er vandaag op het programma? Hoe voel ik me daarbij? Heb ik er zin in? Of word ik onrustig van het vooruitzicht? Welke kwaliteit of eigenschap van mezelf kan mij helpen om van deze dag een succes te maken? Nieuwsgierigheid? Geduld? Stevigheid? Ik probeer me voor te stellen hoe ik vanuit die kwaliteit de dingen ga doen vandaag en hoe ik mezelf hieraan kan herinneren, ook wanneer het druk is. En weet ook van mezelf dat ik dat waarschijnlijk niet zo bewust ga doen, maar dat het ook helpt om hier nu wel over na te denken.

De toon zetten

Hal Elrod schrijft: 'The tone of our morning has a powerful impact on the tone of the rest of our day'. Zo ervaar ik dat precies. Ik begin de dag in rust. Voor mijzelf, op het moment dat ik wil opstaan. Om dingen te doen die ik fijn vind. Het zet daarmee niet alleen de toon voor de rest van de dag, er ontstaat ook een ritme in de week. Met als vast rustpunt de ochtenden. Als ik daarin vertraag, kan ik kiezen om tijdens de dag weer te versnellen. Of niet. Maar daar kies ik wel zelf voor. Dat is misschien wel de grootste winst van mijn nieuwe ochtendritueel: het geeft me het gevoel dat ik regie heb over de manier waarop ik mijn dagen inricht, in plaats van dat ik het gevoel heb dat ik geleefd wordt door al mijn (overigens hele leuke) afspraken.

RUST IN DE (MAAN)DAG

Nina Timmermans

Nu in het straks

Veel tegelijk. Het werk stapelt zich op, elk moment van de dag lijkt bezet. Maar de rust zit in het 'nu'. Er nu helemaal zijn en niet straks of eerder. Want als ik daar aan denk, aan het eerder en het straks, dan duikt juist de onrust ineens op. Dan lig ik ineens niet meer in bed, maar sta ik bij die belangrijke afspraak. Of zit ik ineens weer in dat ene gesprek. Zomaar midden in de nacht. Dan zit ik zo in het straks dat het voelt als het nu. Terwijl dat het juist niet is. Raar eigenlijk. We maken het straks heel groot en stappen makkelijk over het nu heen. Terwijl dat 'nu' ook heel groot of breed is. Je zou er in kunnen vallen. Maar kom je er dan nog wel uit? Er ontpopt spontaan een nieuw nu, nu ik dit denk.

Tijd

Plannen maken, vooruit denken, terug kijken. Zoveel verleiding zit er alleen al in zinnnetjes die anderen zeggen, om zelf uit het nu te stappen. Zonder er op bedacht te zijn. Voor even maar. Ik raak nu zelfs afgeleid door de gedachte van jou, lezer. Ik heb wijsheren in mijn hoofd die van alles zeggen over tijd, dat tijd anders is dan we denken. Innerlijk. Dat de toekomst ons voortduwt. En dat tijd vooral duurt. Naar je tuurt. Maar jij tuurt het liefst de toekomst in, zodat je er het beste van kan maken. Het idee dat je er van alles in kan doen, in kan bepalen. Is het vooral dat idee waar de onrust uit geboren wordt?

Rust

Er helemaal zijn, met al je senses en voelsprietten. Alles open, aangesloten bij de ander en bij jezelf. Als dat lukt, dan ervaar ik rust. Hoe anders is vaak die maandagochtend. Hup. Voor je het weet ben je je week gestart. Meteen er ingezogen, nog voor je helemaal wakker bent. Dat helpt niet bij het overzien van je klussen. En ook niet in je focus. Mij in ieder geval niet. Het maakt mijn ervaring van drukheid alleen maar groter. Daarom probeerde ik een aantal weken een andere maandagochtend, een heel erg relaxte.

Mellow monday

Hoe die er uit zagen? Ik was thuis aan het werk, stiekem nog in pyjama. Of ik praatte uitgebreid bij met een collega tijdens een lange koffie afspraak. Ik ging een rondje rennen, terwijl ik nadacht over een project. Bleef zondagnacht bij mijn ouders logeren om maandag te beginnen met een extra uitgebreid ontbijt. Ik deed de dingen die eerder horen bij dat woensdag- of vrijdagmiddaggevoel. De dingen die je ook doet, maar die niet zo belangrijk lijken. Die opstart, zo vanuit rust, helpt me om het de rest van de week vast te houden. Want dan hoeft ik de rust niet meer te maken. Dan is hij er al.



SCHULD, SCHULDGEVOEL EN EEN DRUKKE AGENDA

Pieterjan van Wijngaarden

Hoe ik ervoor zorg dat ik regie houd op mijn eigen agenda? Dat ik niet uit de pas loop met mijn werk? En dat ik tijd houdt voor mijn gezin met vier kinderen? Mij helpen de volgende dingen daarbij. Ik stel doelen, verwelkom de dag, voordat de dag mij verwelkomt, door vroeg op te staan. En tijd voor mijzelf te nemen. Een duidelijk beeld van mijn ideale weekagenda hebben. Het zijn zomaar wat handigheden, die helpen om het werken leefbaar te houden. En het leven werkbaar.

Schuldgevoel compenseren

Toch zijn deze tips en trucs niet voldoende om op de momenten dat het er op aankomt grip te houden op mijn agenda. Dat heb ik dit najaar weer ontdekt. En ik kom tot de conclusie dat schuld en schuldgevoel daarvan de uiteindelijke oorzaken zijn. Herken je dat? Ik betrap mijzelf erop dat ik schuldgevoel vaak compenseer met nieuwe acties. Of juist met een blijvend niet-handelen. Mijn agenda zou dan eigenlijk praktisch leeg kunnen zijn. Desondanks is hij gevuld met allerlei activiteiten, waarmee ik in feite mijn schuldgevoel verdring.

Verstorende factor

Schuldgevoel leidt tot schuld, leerde ik van Luk Dewulf. Het moment dat je je ergens schuldig over voelt, is de drempel om het aan te gaan groter. Het moment dat je het idee hebt dat je bij iemand in het krijt staat, is het lastiger deze persoon te benaderen. Je mijdt het contact. Daarmee is een belangrijke verstorende factor geboren. Het contact verdwijnt. Werkzaamheden lopen in de soep En jij vult de dag met brandjes blussen.

Goede vriend

Schuldgevoel leidt ook tot drukke agenda's. Je bent actiepunt 9 tot en met 13 niet nagekomen van de vorige vergadering. Elke week komt het terug. Je moet steeds met de billen bloot. Het is een vervelend gevoel, waardoor jou de helderheid van geest ontbreekt om je af te vragen wat maakt dat je deze actiepunten nog niet hebt uitgevoerd. Natuurlijk speelt luiheid een rol. Of jouw verhuizing in de afgelopen weken. Maar is dat het enige? Wanneer je jouw

eigen tekortkomingen even buiten beschouwing laat, zie je misschien dat er een andere reden is dat deze actiepunten niet zijn uitgevoerd. Ten diepste geloof je er niet meer in. In gesprek met een goede vriend kom je tot het inzicht, dat het veel meer zou helpen om de situatie onder ogen te zien, zoals die is. 'Makkelijke' reddingsacties door middel van het braaf opvolgen van actiepunten werken niet meer.

Twee dingen

Deze maand had ik zo'n gesprek met een goede vriend. Het gesprek was de aanleiding voor deze blog. Ik neem mij met betrekking tot schuld, schuldgevoel en drukke agenda's twee dingen voor in de komende tijd:

- Ik laat mij niet onnodig schuld op mijn bordje schuiven. Ik neem mij voor rechtvaardig te zijn naar mijzelf. Het moment dat ik gevoelens van schuld bij mezelf ontdek, ga ik na of dat terecht is of niet. Zo ja, dan neem ik daarvoor verantwoordelijkheid en ga het gesprek aan. Zo nee, dan negeer ik het gevoel. Daarbij helpt de les die ik las op Facebook: Zie emoties van anderen - en daarbij betrek ik dan ook maar even het gevoel van opgedrongen schuld - als cadeautjes die je van anderen krijgt. Zolang je ze niet uitpakt, zijn ze niet van jou.
- Ik ben mild naar anderen en ook naar mijzelf. Tijdens mijn reizen naar Zuid-Afrika heb ik veel geleerd over mildheid. Ik had bijvoorbeeld een ontmoeting met Pumla Gobodo-Madikizela, een inspirerende vrouw die de moordenaar van haar familieleden in de gevangenis opzocht met als doel te verzoenen. In de recente geschiedenis van dit land heeft schuld een belangrijke rol gespeeld. Het proces van waarheid en verzoening heeft een louterende werking gehad in de samenleving. De legale apartheid is verdwenen. Een transitie die we lang voor onmogelijk hebben gehouden. Wat betekent dit? Verzoening vraagt mildheid: praat het uit, vergeef jezelf, vergeef anderen.

Lukt het niet om met handigheden grip te houden op je agenda? Misschien is het de moeite waard om eens te verkennen hoe schuld en schuldgevoel jouw agenda bepalen.

Ratelen

Als ik niet uitkijk, denk ik heel veel na. Over van alles. Over de teams die ik coach. Over wat er aan taken ligt in een groot project. Over wat er eigenlijk aan focus zou moeten zijn in dat zelfde project. Over mijn rol en die van de anderen. Over een boek dat ik wil schrijven, over wat ik wil doen over 20 jaar. En nog wat. Het gaat maar door. Soms denk ik dan ook nog dat alles in mijn werk over denken gaat. Dat alles cognitief is. Dat de wereld alleen maar bestaat uit wat wij denken.

Gedachten, dat zijn ook maar stemmen in je hoofd. En als ze daar blijven, worden ze bij mij een gezoem. Een irritant geroezemoes dat maar doorgaat. Dat je niet meer precies weet *wat* je allemaal denkt, maar dat je vooral weet *dat* je denkt. Voelt dat je denkt. Dat soort denken levert mij weinig op, behalve dan een soort mist. Een dichtheid waardoor je de dingen niet meer goed ziet en je een gevoel van gehaastheid krijgt. Waardoor je de dingen niet meer goed doet.



Wat denk ik eigenlijk?

Hardop denken. Schrijvend denken. Dat creëert helderheid. Het dwingt me om onder woorden te brengen wat mijn hoofd denkt. Maar ook wat mijn hele lijf 'denkt'. Die woorden worden pas echt als ze mijn lijf verlaten. Via gesproken woord of via mijn vingers, via deze pen. Een woordenstroom. Een woordslinger. Waardoor je kan ophangen wat je denkt en misschien zelfs vieren. Hoe leuk! Ik associeer vrij door mijn herinneringen en ingevingen. Alles komt met elkaar in contact. Ik zie ineens ook een slingertje van iemand anders voor me: 'de natuur heeft zelden haast en toch komt alles goed'. Een inzicht dat ik al bijna kwijt was maar dat nu, hardop denkend, weer boven komt. En hij helpt.

Pen en papier in de tas dus. Altijd. De trein gebruik ik om schrijvend te denken. Ook al is het maar 10 minuten. Even alles opschrijven wat in me opkomt. Dan is het er uit. Staat alles weer in verbinding, cognitie én intuïtie. En is het helder.



IN LEGE RUIMTE ONTSTAAT MEER

Joeri Kabalt

Op een drafje

Als ik wakker word, pak ik gelijk mijn telefoon. Even mijn mail checken. Je weet maar nooit welke belangrijke berichten er 's avonds laat of 's ochtends vroeg zijn binnengekomen. Als altijd net iets te laat weg van huis, op een drafje richting Amsterdam Muiderpoort. Laptop open. Telefoontjes, voorbereidingen, snel van de ene afspraak naar de andere. Van Amsterdam naar Utrecht naar Den Haag en terug via Utrecht naar Amsterdam. Als ik thuiskom, plof ik op de bank neer en kijk ik een aflevering van Homeland. Zo. Is het alweer bijna tijd om te gaan slapen?

Een keuze voor minder

Zo zagen sommige van mijn dagen er tot een half jaar geleden uit. Tot ik begon met een promotieonderzoek waarin reflectie op mijzelf en mijn werk centraal staat. Het werd me pijnlijk duidelijk dat ik helemaal geen tijd en mentale ruimte had om te reflecteren. Ik was alleen maar aan het doen. Ik maakte een radicale keuze om een tijd veel minder te werken. Een dag vrij in de week. Een of twee dagen aan mijn promotie werken in de ochtend, gevolgd door een lege middag. Ik bewaak die lege ruimte alsof mijn leven er vanaf hangt. Als mijn aandacht even verslapt, is die namelijk zo weer gevuld. En dat wil ik niet.

Lege ruimte vullen

Wat doe ik dan precies in die lege ruimte? Nou, het mooie is vooral dat de ruimte leeg is, ik dus vooral niet zoveel hoeft en vooral niet zoveel plan. Die tijd blijft natuurlijk niet leeg, want uiteindelijk doe je altijd iets. Niets doen is ook iets doen. Ik doe vooral dingen waar ik energie en inspiratie van krijg, maar die mij ook helpen om te reflecteren. Ik wandel veel, bij voorkeur in de natuur. Maar een ommetje in het Flevopark doet ook wonderen. Ik ga naar de film. Ik drink koffie met vrienden. Ik ga naar een museum. Ik luister naar of maak muziek. Ik lees een boek. Ik schrijf al mijn gedachtespinsels op. Het voelt niet echt als iets bijzonders doen.

Bijzonder voor mij

Toch heeft het wel een aantal bijzondere effecten op mijn (werkende) leven:

- Het zorgt voor focus. Lege ruimte maken, betekent automatisch dat er minder tijd is om bij voorbaat te vullen met afspraken en dat helpt om te kiezen. Hoe wil ik die tijd echt graag besteden?
- Gek genoeg krijg ik bijna meer voor elkaar in twee à drie dagen werken dan in vijf. Omdat ik de dingen met aandacht doe en extra uitgerust ben op de dagen dat ik werk.
- Deze aandacht maakt ook dat ik meer geniet van de dingen die ik doe. Op de vooraf gevulde en de lege dagen. Omdat ik echt daar ben waar ik ben en niet met mijn hoofd al in het volgende.
- Ik doe inspiratie op uit films, goede gesprekken en musea die ik gelijk toepas in mijn werk. Zoals een expositie in stilte met zelfgemaakte kunstwerken als slotstuk van een leertraject.
- In de lege dagen verwerk en geef ik (bewust en onbewust) betekenis aan de indrukken van de volle dagen en die inzichten neem ik weer mee in mijn werk.

Lege en volle dagen afwisselen

Allemaal dingen die mijn werkplezier, maar ook de kwaliteit van mijn werk verhogen. Hoeveel lege ruimte is genoeg om dit voor elkaar te krijgen? Ik merk dat het zoeken is naar net die juiste balans, waarop de drukte van de volle dagen niet overloopt naar de lege dagen. Waardoor de lege tijd ook voelt als lege tijd en niet alleen als bijkomstijd van de volle dagen. Of een moment om nog net even die klusjes te doen waar je niet aan toekwam op de volle dagen. Wat vooral helpt: de lege dagen voor mezelf net zo belangrijk maken als de volle dagen.

BETEKENISVOLLE BEZIGHEDEN; WERK OF GEEN WERK?

Nina Timmermans

Werkend werken

De hele avond door aan een rapport of op zondag een offerte afmaken. Werkend weekend. Wat maakt dat een weekend werkt? Het weekend werkt niet alleen als ik er niet in werk. Het was de afgelopen weken juist fijn dat ik meer momenten kon vullen met werk. Daardoor kon ik er bergen van verzetten.

Een gesprek met een collega in de auto over mijn huis. Intensieve gesprekken op vrijdagavond met vrienden over mijn werk. Waar ik eerst dacht dat een strenge begrenzing van werk en privé hielp, heb ik ontdekt dat juist het opbreken van die grenzen is wat werkt. Loslaten van de regels die je jezelf oplegt of die je uit gewoonte hebt gemaakt. De dingen die je doet, zien als activiteiten waarmee je je dag vult, zonder er de definitie van werk of privé aan te geven.

Actief en maakbaar

Dit nieuwe perspectief zorgt ervoor dat ik werk en ál het andere in mijn leven niet meer zie als twee punten die ik met elkaar in balans moet brengen. De term 'activiteit' zorgt in mijn hoofd voor ruimte om dingen anders te plannen. Om te bedenken wat nu, deze week of deze dag de meest passende manier is om de dingen aan te pakken. Na een middag bij een klant in een andere stad ook een museum bezoeken. Brainstormen tijdens het hardlopen. Of met een collega een week ontspannen op Ameland om een daar een blogreeks te schrijven.

Toevoegen

De beleving van die activiteiten is wat telt. En die beleving maak je zelf. Verschil maken op de plek waar je bent. In het moment waar je bent. In het gesprek waar je bent. Betekenisvolle momenten, hoeveel kan je er in een dag creëren? Momenten waarop je iets toevoegt. Écht iets toevoegt. Ik durf het niet te zeggen. Soms zijn het er maar twee. Soms wel twee. Soms meer. Soms dagen geen een.

Sinds ik mezelf de vraag stel, zijn die momenten wel toegevoegd. Want het hoeft niet gelijk groots en meeslepend. Het zit voor mij in die ogenschijnlijk onbenullige momenten. In het praatje dat ik maak met de man als ik een OV-fiets ophaal. Met de vrouw in de rij voor me bij de kassa. Of de mensen die ik dagelijks ontmoet in mijn rol als adviseur of coach. Elke dag weer anderen. Of meerdere dagen dezelfde, maar telkens is het toch net even anders. Door hen. En door mij.



'GET YOUR SHIT TOGETHER': 3 LESSEN OVER SELF-MANAGEMENT

Pieterjan van Wijngaarden

Tijd is een schaars goed. Er is terecht veel aandacht voor een duurzaam gebruik van schaarse goederen. Ook in organisaties. Ik heb daarover eerder gepubliceerd met mijn collega Robert van Noort, over de Learning Society Roadmap. Maar hoe zit het eigenlijk met het schaarse goed 'tijd'? Gaan we daar duurzaam mee om in onze organisaties? Persoonlijk heb ik het idee dat we daar een wereld te winnen hebben. Hoe gaat dat in de organisatie waar jij in werkt? Of hoe deel jij als zelfstandig ondernemer je tijd in?

Kop eraf

Laatst hoorde ik een manager in een organisatie vertellen dat zijn agenda volledig gevuld is met vergaderingen met meer dan tien personen. Hij gaf aan dat zo'n groep eigenlijk net groot genoeg is om ieder ervan te weerhouden verantwoordelijkheid te nemen. Hij zei: het is alsof we een ongeschreven regel hebben, namelijk 'als ik jou niet aanwijs, wijs jij mij niet aan'. Hij vervolgde: 'en als ik niet aangewezen wordt, gaat in ieder geval mijn kop er niet af'. Deze manager zit in een dynamiek waarin hij continu wordt uitgenodigd voor bijeenkomsten en er zelden een uitnodiging wordt afgeslagen, want... stel je voor dat je er niet bent. De conclusie van deze man was dat hij vervreemd raakte van zijn organisatie. Op deze manier ben je alleen nog maar bezig met processen, die vaak nog eens te complex zijn om ze goed te snappen. Het zijn veelal interne zaken. Herkenbaar?

Self-management

Wat mij betreft wel. Ik vind het een illustratief voorbeeld van hoe we in organisaties met tijd omgaan. Onze agenda's zitten vol met meetings, waarvan we vaak al bij voorbaat weten dat ze de eigenlijke essentie niet raken. Het leidt ertoe dat we onze uitpuilende inbox 's avonds laat legen. Met alle slapeloze nachten van dien. Het maakt ons ziek van onze organisaties. Van Michael Hyatt leerde ik dat we hier in feite niet spreken over een time-management probleem, maar om een self-management probleem. Dat gaat verder dan alleen maar je agenda anders indelen.

Naar huis

In de advocatenserie 'Suits' raakt stagiair Mike Ross op een gegeven moment vervreemd van zijn werk. Hij wordt opstandig en is compleet uit verbinding. Het blijkt dat hij zijn persoonlijke leven niet op orde heeft. Hij krijgt ferme feedback van zijn 'mentor', Harvey Specter: 'Now get your shit together'. Dat komt binnen. Hij gaat terug naar huis en zet de eerste stappen om zijn persoonlijke leven op orde te brengen.

Drie lessen

Hoe doe je dat? Je persoonlijke leven weer op orde brengen? Kun je dat eigenlijk wel zelf? En hoe ondersteun je als leidinggevende je medewerkers in hun self-management? In de afgelopen maanden heb ik een aantal lessen geleerd op het gebied van self-management die je wellicht kunnen helpen. De volgende drie dingen hebben mij geholpen om weer op koers te komen:

- *Kies bewust voor een 'mindset van genoeg', in plaats van de 'mindset van schaarste', die overheerst in onze organisaties.* In haar boek 'The Gifts of Imperfection' legt Brené Brown uit dat schaarste geen hoeveelheid is, maar een paradigma. Vertrek vanuit de gedachte dat je genoeg hebt en dat je genoeg bent. Collega Barbara van der Steen schreef eerder een artikel over 'de kwetsbaarheid van nooit genoeg'. Kun je dan zomaar kiezen voor zo'n mindset? Ja, dat kan. Het vraagt echter wel oefening en consequentie. Bijvoorbeeld in het aanspreken van je medewerkers. Vanuit dit paradigma spreek je hen niet louter aan op niet-voltooid actielijstjes. Je spreekt hen ook aan op kwaadsprekerij of het niet zien van kansen. Dat is waar persoonlijk ondernemerschap over gaat.
- *Maak een plan voor je leven, je werk en stel concrete doelen.* De gedachte hierachter is, dat je jezelf niet kunt managen, wanneer je niet weet welke beweging je maakt. Aangemoedigd door Todd Duncan, heb ik zelf in de afgelopen tijd gewerkt aan zo'n life-plan. Het is eigenlijk bijzonder. In onze organisaties denken we na over visie en strategie. Waarom zou je dat niet

voor je eigen leven doen? In mijn blog over het strategische gesprek in organisaties, duidde ik strategie als het reflecteren op existentiële vragen. Het is van levensbelang om dat ook voor jezelf te doen. Dat hoeven geen papieren tijgers te worden. Denk eens na over de vragen: Wat wil ik bijdragen aan deze wereld? Waaraan wil ik bouwen? Vervolgens formuleer je een aantal principes en afspraken. Dat is de essentie van zo'n plan.

- *Regisiseer je eigen agenda en kies daarbij voor 'groen licht activiteiten'.* Onder het adagium 'to build your business up, you must first clean it up', beschrijft Tod Duncan in zijn boek 'High Trust Selling' een interessante classificatie van activiteiten. Hij heeft het over 'groenlicht', 'oranjelicht' en 'roodlicht' activiteiten. Zijn advies is om je agenda vooral te vullen met groenlicht activiteiten en soms vaart te minderen en op te ruimen, door middel van oranje activiteiten, zoals vakontwikkeling, vaardigheidsontwikkeling of gerichte marketing activiteiten. De roodlicht activiteiten, die je zoveel mogelijk moet vermijden, zijn onder andere: toegeven aan telefonische of e-mail interrupties, te lange lunchbreaks of roddelen met collega's. Bouw je agenda dus op aan de hand van groenlicht activiteiten. Dit zijn activiteiten waarbij de relatie met je klanten, je cliënten, je patiënten of studenten centraal staat. Werken aan vertrouwen in de relatie met hen, door bijvoorbeeld in gesprek te gaan over wat hen werkelijk bezighoudt, afspraken op te volgen of nieuw aanbod te ontwikkelen.

Get your shit together... Voor Mike Ross in Suits leidde het tot een aantal fundamentele keuzes, die verder reiken dan de werkcontext. Bovenstaande lessen kunnen je helpen om in jouw organisatie duurzamer met tijd om te gaan. Het wordt de tijd van je leven.



RODE DRADEN

Van 'Ontsnappen aan de drukte' naar 'Rust en Ruimte maken'

Zeven verhalen over zeven ervaringen. Elke ervaring van waarde voor de schrijver en voor de anderen twee, als lezer. Zo fijn om de gedachten van anderen te lezen, het hielp ons in het blijven maken van die rust en ruimte. Vandaar dat we ze ook graag met jou delen. Het helpt ons in het bewust bezig blijven met vragen stellen en in het doen van de dingen die we doen. De keuzes die we maken in onze dagen en de invulling daarvan. Wat zien wij als rode draden in onze ervaringen?

De ochtend of andere startmomenten zijn bepalend

Startmomenten, of het nu gaat om de dag, de week of het kwartaal, zetten de toon. Wees je bewust van hoe je de dag begint. Zet jij je wakker aan de hand van je eerste afspraak? De kans is dan aanwezig dat je je laat leiden door jouw agenda. Auteurs die schrijven over ochtendrituelen (veelal Amerikanen) stellen dat je er voor zou moeten zorgen dat je alle dingen die voor jou belangrijk zijn voor acht uur 's ochtends gedaan moet hebben. Door direct bezig te zijn met dat wat er toe doet of door direct op een manier bezig te zijn die er toe doet, houd je grip op de dag en op jouw agenda.

Meer?

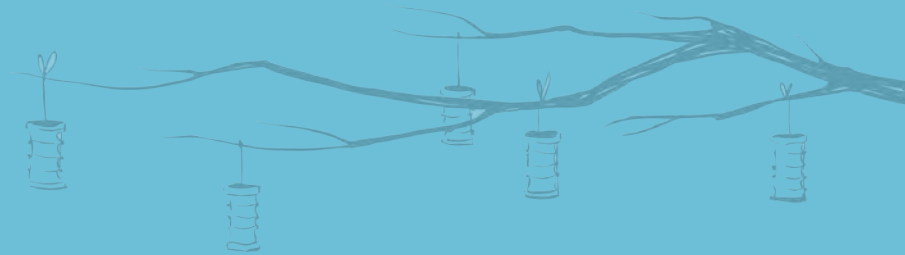
- Boektip: *The Miracle Morning: The not-so-obvious secret guaranteed to transform your life* van Hal Elrod.

Rust en ruimte zit in kleine praktische dingen

Het gaat over dingen anders doen. De praktische dingen als schema's werken. Structuur kan dienend zijn bij het behouden van je focus, maar dan moet je hem wel eerst maken. Zoals na de lunch tijd maken om een frisse neus te halen, elke dag weer. Je (maandag) ochtend anders inrichten. Of werkblokken van 90 minuten aanhouden tijdens je werkdag. Het zijn interventies in het ritme van je (werk)dag. Is jouw structuur of patroon heilzaam? Ruimte maken zit in het aanpassen van je ritme en misschien niet eens zozeer in de dingen die je doet.

Meer?

- Boektip: *The Four Hour Work Week: Escape 9-5. Live Anywhere. And Join the New Rich* van Tim Ferriss.
- Blog: Michael Hyatt: *Your Virtual Mentor: Win at Work. Succeed at Life.* <http://michaelhyatt.com>



Rust en ruimte zit in grote abstracte vragen

Het gaat over anders denken over dingen. Of over andere dingen denken. Weten waar je ruimte voor wilt maken en waarom dat voor jou echt belangrijk is. Zien waar de betekenis zit, voor jou. Dat zijn van die vragen waar je niet gelijk een antwoord op hebt. Juist! Het zijn 'grote' vragen die vooral functie hebben als vraag, stellen alleen al geeft richting. Nadenken of zoeken, een tijdelijk antwoord dat een ankerpunt kan zijn voor even. Om daarna vooral maar weer opnieuw jezelf de vraag te stellen waar het nou echt om gaat.

Meer?

- Tip: de *Buddhify* app heeft voor elk moment van de dag meerdere luisterfragment om na te gaan hoe je in de dag zit.
- Boek tip: *Stil de tijd* van Joke Hermesen.

Het werkt voor iedereen anders en krijgt meer betekenis wanneer je het deelt

Wat voor Joeri werkt, is het juist niet voor Pieterjan. Of wel, maar dan net op een andere manier. Het zoeken naar de manier die voor jou werkt, dat is uiteindelijk waar het om gaat. En dat gaat verder dan een stappenplan of app die de keuzes vóór je maakt. Vaak creëert het al ruimte, wanneer je oprecht deelt dat je druk bent of dat je weinig ruimte ervaart. Tob er niet alleen mee. Deel het. De kans is groot dat je er anderen ook mee kunt helpen.

We zijn benieuwd. Wat vond je van deze verzameling gedachten? Wat werkt voor jou in het maken van rust en ruimte? Heb je suggesties? Of vragen?

Deel het met ons via www.kessels-smits.com

