



HAAL MEER RENDEMENT UIT JE WERKDAG

Nieuwsbrief Opperuimd Werken:

Heb jij genoeg tijd?

Wat zou dan jouw antwoord zijn op deze vraag?

Ja? Nee? Soms?

Het bijzondere is dat het antwoord niets te maken heeft met het aantal beschikbare uren in de dag. Arm of rijk, parttime of fulltime, werknemer of ondernemer, we hebben allemaal dezelfde hoeveelheid tijd tot onze beschikking.

Wat het wel oplevert is een kijkje in de toekomst. Als je nu vindt dat je tijd tekort komt, dan is dat over een maand waarschijnlijk ook zo en over een jaar, vijf jaar, tien jaar ook. Het antwoord op deze vraag onthult hoe jij tijd beleeft. Het idee van genoeg tijd zit namelijk voor een groot deel tussen je oren.

Als ik druk ben, ben ik gelukkig

Er zijn mensen die pas gelukkig zijn als ze meer op hun to do lijst hebben staan dan ze mogelijkwerwijs kunnen uitvoeren.

Wat ze ook zeggen, ze weten best dat je niet tegelijkertijd een succesvol bedrijf kunt runnen, elke dag een uur aan je conditie werken, thuis de helft van de taken op je nemen, je eigen schilderijen exposeren in een galerie, elke week een romantische avond hebben met je partner en voorzitter kunt zijn van de tennisclub.

Voor deze mensen is de hoeveelheid taken geen last, maar een bron van energie. Ze worden gestimuleerd door de verscheidenheid en de vele opties waaruit ze kunnen kiezen. Voor hen is het een sport om uit alles de beste onderdelen te halen en ze met elkaar te combineren tot een ideale mix.

Als er teveel op me afkomt, kom ik tot niets.

Aan de andere kant van het spectrum zijn er mensen die gefrustreerd raken van teveel tegelijk. Ze willen alles doen, maar dat kan niet. Keuzes maken vinden ze lastig. En tijd, dat is er nooit genoeg.

Het leven van deze mensen wordt geregeerd door dilemma's:

- Gaan ze naar de sportschool of een keer op tijd naar bed?
- Werken ze nog even door of zijn ze op tijd thuis voor een romantische avond met hun partner?
- Browsen ze op het internet voor een nieuwe pda of gaan ze hun E-mail afhandelen?

Het maakt niet uit hoeveel tijdbesparende technieken ze toepassen of hoe effectief ze werken, deze mensen zijn ontevreden over de hoeveelheid tijd die ze hebben. Ze streven altijd naar meer uren in de dag.

Tijd is dus grotendeels een gevoelsmatige eenheid.

Als je leert om op een andere manier tegen tijd aan te kijken sta je open voor manieren om het onderste uit de kan te halen. Je zult niet meer tijd hebben, maar hem optimaler gaan besteden. Dat levert je voldoening op en zorgt ervoor dat je tevreden bent over jezelf en je prestaties.

Overweeg het volgende eens:

- Kan je je ontspannen voelen en tegelijkertijd boos zijn?
- Kan je jaloers zijn op een ander en op hetzelfde moment volkomen tevreden zijn?
- Kan je voldoening vinden in je leven en tegelijkertijd gefrustreerd zijn over tijdsgebrek?

De meeste mensen zijn het erover eens dat het antwoord op deze vragen Nee is.

Is het dan niet vanzelfsprekend dat het gevoel van tijdgebrek het gevoel van tevredenheid en voldoening uitsluit?

Wijzig je perceptie

Gun jezelf 5 minuten en denk aan gisteren.

Loop de dag in je hoofd nog eens door.

Wat had je anders kunnen aanpakken om meer resultaat en voldoening uit je dag te halen?

- Hadden gesprekken korter gekund?
- Heb je in de file gestaan of rondjes gereden om een locatie te vinden?
- Heb je je suf gezocht naar een dossier dat onder een stapel papieren op je bureau lag?
- Of heb je ingestemd met iets dat je eigenlijk niet wilde?
- Werkte de printer niet goed of had je ruzie met je computer?
- Of met een collega?

Schrijf nu voor jezelf 3 manieren op waarop je gisteren tijd had kunnen besparen.

Kwam je op nieuwe ideeën? Gefeliciteerd!

Als het je nu lukt, zijn er deze week nog een heleboel andere manieren om meer resultaat te halen uit dezelfde tijd.

Ik hoor graag jullie reactie!

©2009 Stéphanie Mooijman