

“Nee” zeggen tegen tijdsdruk

| christine.huyge@jobat.be

non-stop job

“Kijk naar je tijd zoals je naar je loon kijkt,” raadt Paul Meert aan. “Alleen wat je netto overhoudt, kun je besteden.” Paul Meert is infotainer en auteur van het boek “Geen tijd? Leef nu!”. Ooit raakte hij zelf bijna overspannen, en daar trok hij lessen uit. “Een te hoge werk- en levensdruk doen we in de meeste gevallen onszelf aan. Er zijn simpele remedies, maar die worden vaak over het hoofd gezien.”

Natuurlijk is er niets mis met hard werken. Sommige mensen kloppen hun hele carrière lange dagen, zonder daar ook maar enige hinder van te ondervinden. “Toch heeft wie hard werkt en tegelijk efficiënt wil zijn, pauzes nodig,” zegt Paul Meert. “Iedereen weet ondertussen dat uren na elkaar achter je bureau zitten nefast is voor de concentratie. Toch wordt er nog heel vaak tegen die regel gezondigd. In bedrijven waar ik infotainmentssessies geef rond *kwaliteit*, geven de deelnemers vaak toe, dat ze de koffiepauzes overslaan of hun lunch aan de pc gebruiken. Als je de pedalen niet wilt verliezen, en een evenwichtig en gezond leven wilt leiden, zijn korte én lange time-outs broodnodig.” Paul Meert verschoof in de loop der jaren zijn aandacht van het klassieke timemanagement naar wat hij “time-outmanagement” noemt. “In de sport heeft men het nut en de functie van time-outs goed begrepen. Ik raad ook bedrijven aan hun medewerkers te leren om bijvoorbeeld per uur een time-out van vijf minuten te nemen. Het is verbazend wat je in vijf minuten allemaal ‘niét’ kunt doen. Net als het houden van een siësta is een time-out een manier om te onthaasten. De geboekte winst is enorm.”

Haalbare planning

In *Geen tijd? Leef nu!* staan honderden tips voor efficiënte en effectieve *tijdstoppers*. Een erg belangrijke is “nee” leren zeggen. “Ooit had ik in de cursus een vrouw die erg onder druk stond. Ze was voor het werk drie op de vier weekends uit huis. Ik gaf haar de raad om aan haar baas voor te stellen de situatie om te draaien: drie weekends thuis, één weekend weg. Haar werkgever reageerde positief; het was zelfs niet eens een probleem. Zo eenvoudig kan het zijn.” Werken met haalbare tijdslimieten is een ander advies. “Een regeltje uit het klassieke timemanagement is om ’s avonds je *to do*-lijstje

te maken voor de dag nadien. Dat is een prima hulpmiddel, op voorwaarde dat je je tijd realistisch inschat. Helaas gebeurt dat meestal niet. Mensen maken lijstjes en werkplanningen in de veronderstelling dat een derde van hun dag nettowerktijd is. Wachttijden, vergaderingen, verplaatsingen, telefoons, onverwachte opdrachten, kortom, de extra buffertijd voor hun activiteiten vergeten ze in rekening te brengen. Het resultaat is dat de *to do*-lijst veel te lang is. De vervelende maar wel noodzakelijke, en vaak ook de juiste taken blijven liggen.” Een betere maatstaf voor het bepalen van de nettowerktijd is de 80/20-regel, meent Paul Meert. “Alle buffertijd in acht genomen, hou je misschien maar drie of vier uur echte werktijd over.”

Geen horloge

“Ik streefde er vroeger altijd naar om de tijd onder controle te krijgen,” besluit Paul Meert. “Zelfs mijn horloge zette ik geregeld voor om zo het gevoel te krijgen dat ik de tijd te slim af was.” Nu leeft hij zonder horloge. “Geleidelijk aan drong het tot mij door dat tijd onmogelijk te beheren is. De reden is dat tijd op zich niet bestaat. Ons denken heeft er een externe maatstaf, een macht en zelfs een god van gemaakt.” Het komt er dus op aan tijdloos te leren leven. “Ik predik geen decadent *carpe diem*, wel een bewust *carpe momentum*: als je consequent leeft in het ‘nu’ en elk ‘nu-moment’ ten volle beleeft en benut – zonder dat je mentaal al bezig bent met je volgende afspraak of vergadering –, dan creëert dat kalmte en rust. Dit kan je leren. Mensen die erin slagen, voelen zich evenwichtiger, creatiever en zelfzekerder. Ze hebben minder last van stress en onzekerheid, en voelen zich nooit gehaast.”

“Geen tijd? Leef nu!”,
Paul Meert, Uitgeverij Globe
www.infotainment.be



© Rob Walbers

“Als je consequent leeft in het ‘nu’, zonder dat je mentaal al bezig bent met je volgende afspraak of vergadering, creëert dat kalmte en rust.”

Paul Meert, auteur