



Mooijman Professional Organizing

HAAL MEER RENDEMENT UIT JE WERKDAG

Nieuwsbrief Opperuimd Werken:

Hoe veel een probleem kan zijn en wat je er aan kunt doen

Heb je ooit wel eens gedacht dat er niet genoeg uren in een dag zitten?

Dat, hoe veel je ook doet en hoe hard je ook werkt, je niet lijkt toe te komen aan zelfs belangrijke dingen? Waardoor je aan het eind van de week met ontevreden gevoel en een tas vol leeswerk naar huis gaat ... en die op maandagochtend, ongelezen, weer mee terugneemt naar kantoor.

We kennen ze allemaal wel, van dat soort weken. Het is topdruk. Al je acties hebben een snelle deadline. Veel dingen gaan niet in een keer goed en uit onverwachte hoek komen er problemen jouw kant op, die je moet (helpen) oplossen.

Deze manier van leven is tegenwoordig meer regel dan uitzondering. Er is een generatie ontstaan van mensen die zoveel mogelijk uit hun leven en hun dag willen halen. Ze kunnen alles, willen alles en hebben alles: een uitdagende baan, een bloeiend gezinsleven met kinderen, ze maken interessante reizen, hebben een groot sociaal netwerk, gaan regelmatig naar de sportschool en het theater en doen een studie om hogerop te komen.

Deze levensstijl kan een gevoel van vaart geven. Maar als de agenda zo potdicht gepland is dat je alleen maar achter jezelf aan het aanrennen bent, dan kan het iets robotachtigs krijgen. Stress ontstaat als er iets langer duurt dan verwacht, want dat betekent per definitie dat de eerstvolgende afspraak komt te vervallen en opnieuw ingeroosterd zal dienen worden in het toch al overvolle schema.

De meeste mensen raken op den duur prikkelbaar en geïrriteerd. Als iemand niet snel genoeg optrekt voor het stoplicht stuiven ze er zo snel mogelijk voorbij of ze snauwen de kassabediende af als ze niet snel genoeg naar hun zin geholpen worden. Het zijn slechts een paar voorbeelden van het 'korte lontje'.

'Live life to the max' is het motto. Echter onderzoeken laten zien dat maximizers minder tevreden zijn over hun leven dan andere mensen. De socioloog Zygmunt Bauman schrijft hierover: 'Welke keuze je ook maakt, de vreugde van het kiezen wordt altijd ietwat getemperd door het vermoeden dat er vele andere keuzemogelijkheden waren die je links hebt laten liggen'.

Natuurlijk kan het ook anders. Er zijn een heleboel praktische manieren om je leven en werk beter te organiseren en doelgerichter met je tijd om te gaan. Dat maakt het leven al een stuk makkelijker en plezieriger. Echter hiermee pak je slechts een aspect van het probleem aan. Want als je de tijd die je overhoudt weer volplant met meer van hetzelfde ben je eigenlijk niet opgeschoten.

Naast structuren en de tijd beter indelen is het belangrijk voor jezelf helder te hebben waar jij voldoening van krijgt. Je kunt nog steeds uitblinken in wat je doet, maar niet op alle levensvlakken tegelijk.

Met enige regelmaat werk ik met klanten die het gevoel hebben dat ze geleefd worden. Hun energie is verdeeld over een heleboel verschillende taken. Ze zijn naar hun idee overal half

aanwezig en hebben geen tijd voor hun eigen welbevinden en groei. Hoe verander je een leven zonder enige adempauze in een leven met ruimte voor wat je echt wilt?

Probeer het eens op deze manier:

1. Bepaal wat echt belangrijk voor je is en hanteer dat als jouw persoonlijke maatstaf voor succes.
2. Als je voor een dilemma komt te staan, maak een keuze die jouw persoonlijke waarden en normen onderstreept.
3. Als je een beslissing hebt genomen, verspil dan geen tijd aan piekeren of een andere keuze misschien beter zou zijn geweest.

Als je dit toepast op jouw eigen situatie zul je merken dat het gevleugelde 'daar heb ik geen tijd voor' langzaam uit je woordenschat verdwijnt. Je ontdekt dat je makkelijker keuzes maakt en je minder vaak verliest in de veelheid aan prioriteiten. Je besteedt de tijd op een voor jou zinvolle manier. Daar wordt je pas gelukkig van!

Ik wens je deze maand een overvloed aan tijd om dingen te doen die echt belangrijk voor je zijn.

Veel succes!

©2007 Stéphanie Mooijman

Zou jij ook sneller, makkelijker en effectiever willen werken? Maar als het gaat om het daadwerkelijk organiseren van je bureau, computer en agenda ben je minder zeker van je zaak? Neem dan contact op per E-mail of bel 071 301 54 26.

J. P. Thijsselaan 4 - 2341 PC Oegstgeest - T 071 3015426
info@mooijmanorganizing.nl - www.mooijmanorganizing.nl