

MINDER DOEN MET MEER IMPACT

Maart 2017 - Yvonne van Holsteijn

Als loopbaanprofessional zie ik veel mensen die vastlopen of dreigen vast te lopen in hun werk. Hoewel de aanloop daarnaar toe heel verschillend kan zijn, valt het me op hoe vaak 'meer' en de gevolgen daarvan, de rode draad in hun verhalen is.

Een voorbeeld. Tom is gedreven en leergierig en het werk gaat hem goed af. Ook de omgeving pikt dat op. Hij krijgt gaandeweg meer taken, meer verantwoordelijkheid en grotere projecten met meer afbreukrisico. Hij boekt succes en er wordt veel, ja steeds meer, van hem verwacht. Hij is betrouwbaar en maakt mooie stappen in zijn loopbaan.

Ook privé zijn er allerlei fijne ontwikkelingen en het aantal bordjes dat Tom in de lucht houdt neemt toe.

Te veel

En (heel) sluimerend begint 'meer' over te hellen naar 'te veel'. Tom begint steeds vaker druk te ervaren. Druk (en ook drukte) in de zin dat hij eigenlijk voortdurend 'aan' staat, altijd maar bezig is en nooit meer door zijn volle agenda en inbox heen komt.

En weet je wat zo wonderlijk is? Wanneer we dit soort druk en drukte in ons werk en leven ervaren, zoeken we vaak de oplossing óók in 'meer'. We gaan harder, langer en nóg meer werken, om alles af te krijgen. We zetten in op tijdmanagement, maar helaas, wie zijn tijd beter gaat managen, krijgt het nog drukker want de ruimte die je wint, vult zich direct met nog meer werk.

Gaandeweg schrappt Tom ook de dingen die hij graag naast zijn werk doet, omdat hij er geen tijd meer voor heeft en (heel) sluimerend veranderd 'te veel' in 'uitputtend'.

Uitputting

In deze gevarezone van uitputting, verbruik je vaak al

lange tijd meer energie dan je opdoet, maar je hebt het niet echt, bewust, in de gaten. Het werkt namelijk net als de batterij in je smartphone. Het grootste deel van de tijd zie je op je scherm dat de batterij nog voor 50% of meer is gevuld. Prima dus. Maar dan ineens, in wat een oogwenk lijkt, stopt je telefoon ermee. Uit.

Er is altijd meer

In zijn boek *Busy. How to thrive in a world of too much*, pleit Tony Crabbe* voor een ommekeer in het omgaan met druk(te) in de overvolle wereld waarin we leven.

Want dat de wereld overvol is en alleen nog maar voller wordt is een feit. Daarvoor hoeven we alleen maar te kijken naar de explosieve toename van de hoeveelheid informatie en communicatie die er dagelijks op ons afkomt. Tijdmanagement werkt niet, aldus Crabbe, omdat er *altijd* meer is dan je kunt doen. Wil je anders om leren gaan met druk, dan zul je dát eerst moeten accepteren.

Inputdominantie

Een interessante invalshoek van Crabbe is die van de 'inputdominantie'. Naarmate we ons meer laten leiden door input, zoals je inbox, alle pings en trings gedurende de dag en eisen en verwachtingen van je omgeving, hebben we minder invloed op onze output. Bij (te) veel input is je output primair een poging om je input af te handelen! En zo kun je (ongemerkt) een groot deel van dag bezig zijn met je mail, je smartphone, etc., terwijl je a) denkt dat je iets zinvols doet en b) zaken die voor jou en jouw organisatie echt belangrijk zijn, blijven liggen. Ondertussen sta je wel de hele dag 'aan'.

"Laat je niet leiden door input", zegt Crabbe, "maar door eigen, zelfgekozen output". Maar hoe dan? vraag je je nu misschien af...

Doe alsof en speel met imperfectie

Voor het complete beeld raad ik je heel graag het boek van Crabbe aan. Het theoretisch kader van zijn boek is veel breder dan wat ik hier aanstip.

Hierbij enkele voorbeelden van suggesties die Crabbe doet, in antwoord op de vraag: Hoe?

Doe alsof. Bedenk één ding dat je anders zou doen als je er van overtuigd was dat je output belangrijker is dan de input die je krijgt. En doe dat voortaan elke dag zo. Bijvoorbeeld: niet de hele dag je mail lezen maar op een vast moment; je smartphone uit zetten wanneer je een stuk schrijft of een plan maakt of begin je dag met een eigen agendapunt in plaats van het openen van je mail.

Speel met imperfectie. Laat een deel van je mail ongelezen, ruim je bureau niet op, laat je smartphone thuis of je laptop 's avonds dicht. En ontdek dat de wereld niet vergaat.

Crabbe benadrukt - en dat zie ik als de grote lijn in zijn verhaal - dat we niet 'meer' moeten gaan doen maar 'minder, met meer impact'.

Neem een rommelmarge

Mijn persoonlijke suggestie voor een stap in de goede richting naar 'minder doen met meer impact' is: neem een rommelmarge, ook in werktijd. Zorg dat je planning nooit helemaal dichtgetimmerd zit maar plan bewust lege ruimte in. Die kun je vervolgens op verschillende manieren inzetten, afhankelijk van waar jouw behoefte op dat moment naar uitgaat. Waarom is oningevulde tijd zo belangrijk?

Onder andere om je te bezinnen op je werk; om bijvoorbeeld eens wat langer stil te staan bij de aanpak die je hebt gekozen en of dat werkte. Dat verhoogt je kwaliteit! Of om te ontspannen op een manier die bij jou past, zodat je daarna weer productiever bent. Of om eens even helemaal niks te *moeten*, waardoor inspiratie (weer) de ruimte krijgt.

Een rommelmarge zorgt ervoor dat je op de korte én de lange termijn energiek, geïnspireerd en productief blijft, Minder doen, met meer impact.

*Busy. How to thrive in a world of too much, Tony Crabbe (2016).

Yvonne van Holsteijn

Stroom Loopbaanadvies en Coaching

T 06 58 81 66 96

W www.stroom-coaching.nl