



DE TIJZOEKER

In onze reeks #dezoekers gaat chef *Magazine & Check* Greet Vanderhoeven (42) dit jaar op zoek naar tijd. Bij haar plan om beter gebruik te maken van haar tijd roept ze de hulp in van drie specialisten.

7 regels voor wie tijd te kort heeft

Het antistressteam



Elke Geraerts is doctor in de psychologie en bekleedde academische posities aan de universiteiten

van Harvard, St. Andrews, Rotterdam en Maastricht. Ze is internationaal bekend als burn-outexpert en publiceerde onlangs het boek *Mentaal Kapitaal*.

Bij onze noorderburen werd ze door de lezeressen van het tijdschrift *Viva* verkozen tot Slimste Vrouw van Nederland.



Met arbeidspsychologe

Pia Buysse richtte ze het bedrijf *Better Minds at Work* op, dat bestaat uit een team van een

dertigtal psychologen, artsen en consultants, die particulieren en bedrijven advies en coaching geven rond welzijn, werkdruk, stress en burn-out. Zopas hebben ze er een grote opdracht bij gekregen: de komende vier jaar gaan ze aan de slag bij de Vlaamse overheid om de veerkracht van 40.000 medewerkers te vergroten.



Arbeidssociologe **Miet**

Leijssen is een van de experts bij *Better Minds at Work* en zij zal zich in de loop van het jaar

verder mee verdiepen in de concrete besognes van tijdzoekers zoals ik.

Regel 1: Vergeet de tijd

Vergeet het timemanagement. De eerste boodschap van Elke Geraerts en Pia Buysse is meteen een uppercut: “We stellen voor dat je niet naar extra tijd gaat zoeken, maar naar aandacht. De tijd is niet te rekken – een jaar telt 365 dagen, een dag 24 uur en een uur 60 minuten. Maar aandacht is wel te stretchen.”

“*Time is money*, hoor je overal zeggen. Maar zonder aandacht is tijd waardeloos. Je werkgever betaalt je toch ook niet om acht uur aanwezig te zijn, maar niets substantieels te doen omdat je je aandacht er niet bij hebt?”

“De werking van aandacht is vergelijkbaar met die van onze spieren: je kunt ze niet constant op volle kracht inzetten, want dan verzuren ze. Denk jij dat iedereen op kantoor acht uur per dag zit te werken? Vergeet dat maar snel! Vier uur per dag geconcentreerd bezig zijn, is het absolute maximum. Er zijn onderzoeken die het zelf op amper zes uur per week houden.”

Regel 2: Keer je agenda om

Terwijl ik me al heel praktisch zat af te vragen welke agenda's en todolijsten ik best zou kiezen – digitaal genre *Workflowy* of papier genre *Bullet Journal* – begint de eerste agendaopdracht met een wit blad en een potlood. “Veel mensen plannen hun agenda van begin tot einde dicht met dingen die ze te doen hebben, zonder daarbij rekening te houden met de aandacht die ze daarvoor nodig hebben. Ik stel voor van het andersom te doen”, zegt Elke Geraerts. “Bepaal eerst de aandacht



Hou een aandachtscurve bij

“Je bent niet alleen met die indruk dat je het allemaal niet gedaan krijgt. Veel mensen klagen daarover.” Oef, een beetje solidariteit om mee te beginnen. In mijn missie om beter gebruik te maken van mijn tijd, heb ik neuropsychologe Elke Geraerts, arbeidspsychologe Pia Buysse en arbeidssociologe Miet Leijssen van Better Minds At Work te hulp geroepen. Het levert zeven regels op, voor tijdzoekers zoals ik.

Tekst Greet Vanderhoeven

die je kunt geven en vul op basis daarvan je agenda in. Als je nu eerst eens een tijdje een aandachtsagenda gaat bijhouden, kun je uur per uur zien op welke momenten van de dag je van nature de beste focus hebt. Je kunt dat bijvoorbeeld doen in een grafiek met een curve, waar je bij schrijft wat je op dat moment aan het doen bent. Zo kun je perfect vaststellen: van dan tot dan heb ik aan dit project gewerkt en zat mijn aandacht op een piek, en toen ben ik afgedwaald en wat anders gaan doen.”

“Veel mensen zijn ochtendtypes – ikzelf ook”, zegt Elke Geraerts. “Als ik écht iets gedaan moet hebben, moet ik dat in de ochtend plannen, want rond 15 uur in de namiddag ben ik niet veel meer waard. Dat is dan weer het moment om meer creatieve activiteiten te plannen, zoals brainstorms – of dit interview (*lacht*) – want onderzoek wijst uit dat ons associatieve vermogen groter wordt als we vermoeider zijn.”

“Op basis van jouw aandachtsagenda kun je gaan beslissen om tussen 8 en

“Zonder aandacht is tijd waardeloos”

ELKE GERAERTS

10 uur, als je daar een grote focuspiek hebt, het werk aan te pakken dat écht aandacht vereist. Begin met die zogenaamde olifant, gun jezelf dat, en onthoud dat je níét eerst naar die mails moet gaan. Dan heb je de konijnen uit het hok gelaten, ga je daar achteraan rennen en kom je aan die olifant niet meer toe. De waan van de dag plamuurt je agenda vol, maar dat mag je dus niet toelaten.”

Van aandachtscurve naar agenda in 3 tijdsblokken

- 8.30 - 11 uur: focus time
- 11-13 uur: flex time
- 13-14 uur: free time
- 14-19 uur: flex time
- 19-22 uur: free time
- 22.30 - 00 uur: focus time (alleen indien nodig)

Regel 3: Plan in drie F'en: Focus, Flex en Free

Miet Leijssen: “Ideaal is om, wanneer je je aandachtspieken kent, in je dagplanning te gaan werken met drie soorten van blokken: *focus time*, *flex time* en *free time*. Focus voor het aandachtsintensieve werk, flex voor de kleinere dingen die moeten gebeuren – die spreekwoordelijke konijnen – en *last but not least free time* voor ontspanning.”

“Zeer belangrijk, die *free time*”, weet Elke Geraerts. “Onderzoek aan de universiteit van Toronto wijst uit dat werknemers het meest productief zijn als ze telkens na 52 minuten werken 17 minuten pauze nemen. En het is ook een uitgelezen kans om te dagdromen.”

“En nogmaals,” Mieke Leijssen pepert het erin, “laat die mailbox dicht tijdens je focusblokken. Het is veel efficiënter om die mails tijdens je *flex time* in groep af te handelen. Je zult heus niets van levensbelang missen. Vergelijk het met het brandalarm: dat wordt toch ook niet rondge-maild?” ▶



Regel 4: Uit het raam staren is verplicht

Elke Geraerts: "In het klassieke timemanagement geldt dagdromen als volstrekt tijdverlies, want als je dat doet, verricht je geen nuttig werk. Maar: aan de universiteit van Bonn is aangetoond dat er tijdens het dagdromen proteïnen worden toegevoegd aan die specifieke neuronen in ons brein die nieuwe informatie dragen. Hierdoor worden herinneringen zeer effectief vastgehouden, beter zelfs dan wanneer je ze bewust gaat 'leren' door ze te herhalen. Kinderen die uit het raam aan het staren zijn tijdens de les, zijn dus eigenlijk niet zo slecht bezig."

"Daarom moet je dagdromen daadwerkelijk inplannen in je agenda. Je moet dan geen dingen gaan doen die je hersenen weer aan het werk zetten, zoals kranten lezen of telefoontjes doen, maar wel: doedels tekenen, muziek luisteren, een wandeling maken, een dutje doen, koffie zetten, iets eten, ..."

Pia Buysse: "Tijdens dat dagdromen krijg je ook vaak de beste ideeën. Je moet je daarin trainen, je regelmatig afvragen wat je nu eigenlijk zit te denken, en bijsturen als je vervalt in geïmpieker."

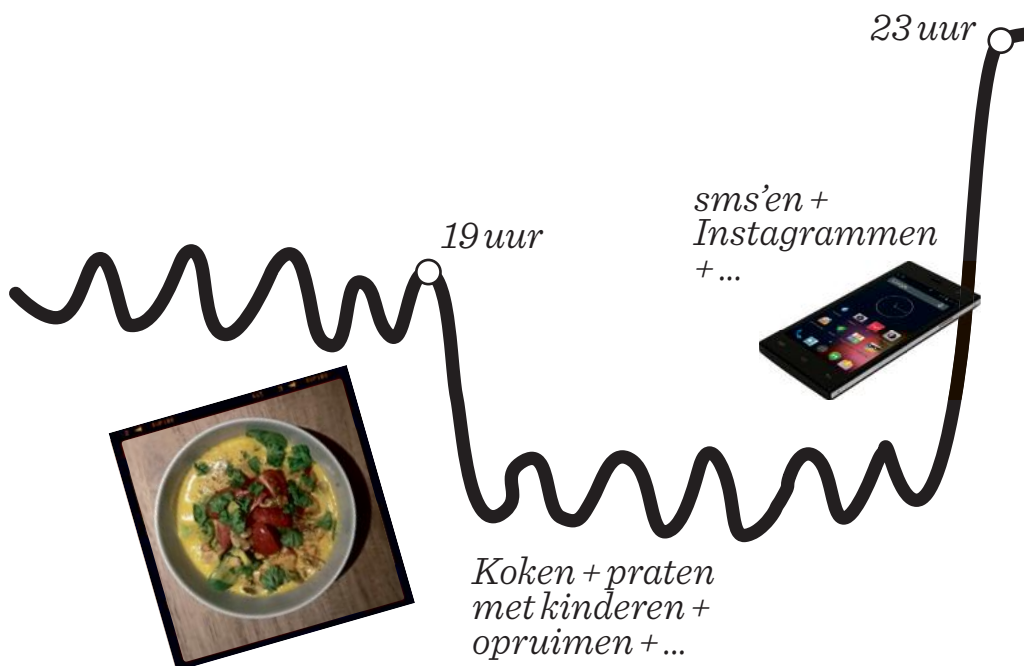
“Laat die mailbox dicht tijdens je focusblokken.

Je zult niets missen. Het brandalarm wordt toch ook niet rondgemaild?”

MIET LEIJSSSEN

Regel 5: Wees geen oermens

Om mijn zaakjes onder controle te krijgen, moet ik afrekenen met een lastige klant: de oermens die in mij schuilt. Elke Geraerts legt uit: "Mijn werk is enorm veranderd sinds ik dat ene vinkje in Outlook heb afgezet. Als ik mijn aandacht ergens bij moet houden, dan wil ik die *notifications* van mails op mijn bureaublad niet meer zien. Jij dént misschien wel dat je dat makkelijk kunt negeren, maar: van heel veel van de gedachten in jouw brein ben je je niet bewust. En dat zijn vaak negatieve gedachten. Als je straks naar huis rijdt bijvoorbeeld, dan is de kans erg groot dat je denkt: allez, wat doet die voor mij nu! Stommerik! Ga toch eens aan de kant! Maar je zult niet



zo snel denken: oh, wat een mooi manoeuvre maakt die man."

"Dat we als mens redelijk negatief ingesteld zijn, is terug te voeren tot ons primitieve brein en de *fight or flight*-modus die zo belangrijk was voor onze voorouders. Gelukkig hebben we er een neocortex rond ontwikkeld waardoor we slimmer zijn geworden en ons beter kunnen beheersen, maar die onbewuste gedachten in dat oerbrein blijven spelen. Zo gaat het ook met die mailmeldingen: elke keer dat je er een ziet binnenkomen, laat je je even opjagen. Hola, dat komt van Mieke. Ha, maar dat is nu niet relevant, denk je, en je gaat verder. Maar intussen is een deel van jouw honderd procent capaciteit wel daarmee bezig, ook al beseft je dat niet."

Pia Buysse: "Er zijn verschillende studies over verschenen, over hoeveel energie het switchen van het ene naar het andere vraagt en hoeveel tijd je nodig hebt om weer je aandacht ergens bij te halen. Het kan alleszins tot 25 minuten duren voor je terug die diepe concentratie bereikt, voor je terug in de flow zit."

"Ons primitieve brein", besluit Miet Leijssen, "is standaard ingesteld op rood licht: we leggen de focus op wat níét gaat. Ik vraag je daarom om het licht regelmatig bewust op geel te zetten, en je aandacht te richten op wat wél gaat. Stel jezelf regelmatig de vraag wat je denkt, en waarom. Eerst is er de gebeurtenis, dan de gedachte, en vervolgens het gevoel dat we ervan krijgen. Door in te pikken op de gedachte en het waarom ervan kun je je gevoelens beïnvloeden."

Regel 6: Doe de hond van Pavlov na

Een concreet probleem: ik ben al wat later op de het werk vertrokken dan ik van plan was, heb nog een paar dingen niet rondgekregen, kom laat thuis en begin te laat met koken, en tegelijk blijf ik opgejaagd door het onaffe werk. Ik wil me eigenlijk concentreren op het eten en op de kinderen, maar word in beslag genomen door dingen die doormalen van mijn werk. Hoe krijg ik die weg?

"Je zou een manier moeten vinden om je brein te vertellen: nu is het *family time*. Een bepaald stuk muziek kan helpen om in de juiste modus te raken: voor veel mensen werkt klassieke muziek goed om zich voor te bereiden op gefocust werk. Op weg naar huis kan een grappig liedje je energie geven. Altijd hetzelfde nummer, ja. Het is een mindset: vergelijk het gerust met het Pavlov-effect."

"Nog iets dat kan helpen, is het opschrijven. Onafgewerkte taken, die malen door je hoofd. Dan denk je onophoudelijk: ik-moet-dat-nog-doen ik-moet-dat-nog-doen, en even later ben je het toch weer kwijt! Je verliest de controle en wat je niet onder controle hebt, daar krijg je stress van, dat is waar het om gaat. Hou een klein notitieboekje bij de hand – ik heb dat in de auto liggen – en schrijf het van je af, wat je moet doen, dan is er toch iets afgehandeld, kun je het niet meer vergeten en is je brein gekalmeerd."

Administratie doen
+ deze curve tekenen

00 uur

Kat op schoot



BOBIJNAF

“Tijdens dagdromen krijg je vaak de beste ideeën. Je moet je daarin trainen”

PIA BUYSSE

Regel 7: Verdubbel je tijd

Oei, het is al kwart over vier en we hadden voor dit interview een uur gepland. Een kwartiertje, dat valt nog mee, maar we zijn ook nog niet helemaal klaar. Elke: “We zijn véél te optimistisch in de inschattingen die we maken over de tijd die iets nodig heeft. Je moet natuurlijk niet alle vergaderingen dubbel zo lang gaan maken, dat heeft geen zin. Maar het is absoluut nodig om je inschattingen realistischer te maken.” Pia: “Of dat dan geen tijdverlies is, vraag je je af? Nee. Het zal je meer rust geven, en je in staat stellen om taken daadwerkelijk af te werken, zonder je te moeten opjagen omdat je niet klaar raakt. En daar een hoop energie aan te verspelen.” ■

7 redacteurs schrijven een nieuw hoofdstuk in 2017

Volg ons op www.nieuwsblad.be/dezoekers

Zeven redacteurs pakken een probleem in hun leven aan. Hoe ze het ervan afbrengen, leest u elke week in dit Magazine en elke dag op www.nieuwsblad.be/dezoekers



DE ENERGIEZOEKER

Redactrice Kim Clemens (33) wil gezonder eten en meer bewegen, en daar nog plezier in vinden ook. Volg Kim ook op Instagram @Kimcle



DE GELDZOEKER

Online lifestyle coördinator Tinnie Brant (33) wil bewuster met geld omgaan nu ze een huis gekocht heeft. Volg Tinnie ook op Instagram @tinnie.brant



DE ZINZOEKER

Redacteur Hans-Maarten Post (52) zegt nee tegen de onzin en wil meer diepgang, daadkracht en relevantie opzoeken.



DE TIJDZOEKER

Chef Magazine & Check Greet Vanderhoeven (42) wil haar tijd beter gebruiken. Volg Greet ook op Instagram @greet.vanderhoeven



DE UITVLIAGER

Redactrice Sofie Buekenhoudt (23) wil het ouderlijke nest verlaten, verhuizen en zelfstandig worden. Volg Sofie ook op Instagram @sbuekenhoudt



DE IDEALIST

Eindredactrice Liesbet Aelvoet (35) wil niet consumeren op kap van anderen, maar eerlijke kleren kopen en lokaler eten. Volg Liesbet ook op Instagram @liesbetaelvoet



DE AVONTURIER

Redacteur Bert Heyvaert (33) wil zijn kroost de wereld leren kennen en op microavontuur gaan. Volg Bert ook op Instagram @bert.avonturier