

# Een leeghoofd

**O**nze hersenen zijn niet meegegroeid met alle technologische ontwikkelingen. Overleven met een oerbrein in de 21e eeuw: hoe doe je dat?

Wist je dat het gemiddelde mailtje zes à zeven keer wordt gelezen voordat er actie op wordt ondernomen? E-mail is daarmee één van de grootste tijdvreeters van de gemiddelde kantoorwerker. Het gedrag dat dit veroorzaakt is niet van deze tijd. En het is ons oerbrein dat dit rare gedrag veroorzaakt.

Stel je voor: op vrijdagmiddag open je de brievenbus en komt daar een factuur tegen die je niet kunt plaatsen; eentje voor een enorm bedrag. Boos stap je op je partner af die je verdenkt van een *shopping spree*. Je partner blijkt echter helemaal niks gekocht te hebben. Het moet dus een vergissing zijn. Je besluit maandag om op hoge poten het bedrijf te bellen.

Uiteraard wil je dit niet vergeten, maar hoe zorg je daarvoor? Simpel: je besluit de brief terug in de envelop te steken, de envelop dicht te likken en deze terug te gooien in je brievenbus. De redenering van je oerbrein? 'Terugleggen waar we het gevonden hebben'. De volgende keer dat we deze brief tegenkomen, is onze redenatie weer precies dezelfde. Dan weten we meteen wat we moeten doen én is het misschien ook het geschikte moment om te bellen... Je geeft je brein een denkbeeldige high five. Geniaal! Maar niets blijkt minder waar: zaterdag en zondag kom je de brief namelijk nogmaals tegen, je doet hem wéér open en het tafereel van vrijdag herhaalt zich. Handig? Ik dacht het niet. Het kost onnodig veel tijd, het levert onrust op en er is een kans dat je de brief alsnog vergeet.

Nee natuurlijk doe je dit niet met je papieren post. Dat zou te gek voor woorden zijn. Maar hoe zit het met e-mail? Daar doe je dit bizarre ritueel misschien wel...

Ga maar eens na: heb je wel eens een e-mail in je mailbox laten staan om jezelf te herinneren aan een actie? Vast wel. Misschien ben je zelfs een stap verder gegaan en heb je het bericht van een rood vlaggetje voorzien zodat hij extra opvalt. Of 'markeren als ongelezen'! Nog zo'n functie waar hele volksstammen hun hoop op vestigen wanneer ze zaken niet uit het oog willen verliezen.

Dingen terugleggen waar je ze gevonden hebt in de hoop dat je de volgende keer precies hetzelfde denkt. Waarschijnlijk zinvol in de oertijd, maar niet meer in de 21e eeuw. Het zorgt voor stress en een vol hoofd. En waarom? Omdat we proberen te overleven in de 21e eeuw met een brein uit de oertijd, dat helemaal niet gemaakt is om zoveel taken te organiseren...

Mijn advies aan de moderne mens? Probeer het niet eens! Open je mail slechts één keer en kies direct wat je ermee wilt. Doe het of plan het in. Maar: laat niks staan en organiseer het vooral niet in je hoofd. De ideale kenniswerker van de 21e eeuw is namelijk een leeghoofd.



## TIJDWINST

Björn Deusings is directeur van Tijdwinst.com. Hij is expert op het gebied van slimmer (samen)werken.