



'Druk zijn' en 'rood staan' is eigenlijk hetzelfde

Als je mensen vraagt hoe het gaat, dan is een alom geaccepteerd antwoord 'druk'. Niks mis mee als je dat zegt, iedereen vindt dit prima. Het is een prima bliksemafleider voor wanneer je taken niet gedaan hebt of ronduit vergeten bent. „Sorry, ik had het druk. Ik ben er niet aan toe gekomen en daarna ben ik het helemaal vergeten.” Dat vinden we dan geen punt; zoiets kan gebeuren.

Stel dat het om geld zou gaan; iemand geeft aan dat hij in de problemen zit. Hij is eens goed gaan shoppen, daarna lekker uit eten en aansluitend stevig stappen. Eén probleem: hij is helemaal vergeten dat de auto nog voor een APK moet, dat er nog boodschappen gedaan moeten worden en dat er ook nog zoiets als hypotheek bestaat..

In zo'n geval zijn we minder vergevingsgezind.

Een volwassen mens heeft per slot van rekening een huishoudboekje, denken we dan. Je weet wat je vaste lasten zijn, je reserveert geld voor zaken als boodschappen en je hebt een buffer voor onverwachte uitgaven. Ben je iemand die telkens een stuk maand overhoudt aan het einde van zijn salaris, dan is dat je eigen schuld. Grow up. Je hebt geen overzicht, stelt geen prioriteiten en maakt daardoor foute keuzes.

Voor tijd telt precies hetzelfde: geef je meer uit dan je hebt, dan kom je rood te staan. Dat wil je niet, althans: niet te vaak. Niet voor geld, maar ook niet voor tijd. Doe je dat namelijk maar lang genoeg, dan lonkt daar het mentale faillissement ofwel: een burn out.

Toen ik ooit merkte dat ik structureel achter de feiten aan liep, ben ik eens rustig gaan zitten en heb ik een huishoudboekje opgesteld, voor mijn beschikbare tijd. Hierdoor zag ik dat ik elke week meerdere uren kwijt was aan overleg. Het stond nota bene in mijn agenda gepland. Ook zag ik hoeveel tijd ik dagelijks moest reserveren voor mijn mailbox. Dat heeft de ervaring me geleerd. Daarnaast weet ik nu hoeveel 'buffer' ik dagelijks moet aanhouden voor onverwachte zaken.

Toen ik mijn vaste lasten, mijn reserveringen en mijn buffer bij elkaar optelde, wist ik hoeveel tijd ik nog vrij te besteden had. Dat gaf overzicht en het stelde me in staat om keuzes te maken; assertieve keuzes. Ik kan namelijk niet uitgeven wat ik niet heb.

Heb je het dus regelmatig te druk? Breng dan eens realistisch in kaart waar jouw tijd in gaat zitten. Schrap onzinnige 'uitgaven' en maak keuzes op basis van nieuwe uitgaven.

Je kunt niet uitgeven wat je niet hebt.



TIJDWINST

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