

Niet vergeten, maar ook niet onthouden

Ons brein vuurt de hele dag door gedachten af. Volgens sommige wetenschappers wel zoveel als 60.000. Ik kan me voorstellen dat je hierover sceptisch bent. Misschien ken je zelfs enkele collega's waarvan je denkt: dat redt-ie nooit.

Maar niet alle gedachten zijn even relevant of in ieder geval niet op het moment waarop ons brein ze produceert. Zo kan het ons het ene moment een briljant idee opperen maar het andere moment valt ons een taak die veronachtzaamd is binnen. Bijvoorbeeld dat we helemaal vergeten zijn om die klant gisteren terug te bellen. En dat allemaal terwijl we met een complexe taak bezig zijn. Daar gaat onze aandacht!

Zo begint onrust. We willen iets niet vergeten, maar we kunnen het ook niet onthouden. Of beter gezegd: we kunnen er niet op vertrouwen dat ons brein het opslaat. Neem dat briljante idee; het zou toch jammer zijn als we er niet meer aan denken. „Zal ik het mijn collega anders even vertellen? Dan kan zij helpen met onthouden! En dat telefoontje dat ik had moeten plegen; jeetje, zal ik anders nu maar even doen? Dan kan ik het niet meer vergeten.

En dat is precies het probleem met het brein van de 21e-eeuwse kenniswerker: het kan niet alles onthouden en herinneringen komen en gaan op de vreemdste momenten. Dat is de reden dat ik een grote fan ben van één waterdichte takenlijst die ik altijd bij me heb; een digitale. Ik wil mijn brein vrij houden van gedachten die op dat moment niet mijn aandacht nodig hebben, maar die ik later wel wil oppakken.

Ik mag het niet vergeten, maar ik wil het ook niet onthouden.

Losse ideeën en taken die me te binnen schieten? Het is een gewoonte om ze meteen uit mijn hoofd te halen. Betekent dit dat ik de hele dag als een structopaat dingen loop op te schrijven? Zeker niet. Het is een gewoonte waar ik niet langer over na hoeft te denken. Dit stelt me in staat om gedurende de dag bezig te zijn met het doen van mijn werk in plaats van met het managen van mijn werk. Dat geeft rust en overzicht. Ook voorkomt het ad hoc acties, onder het motto: „als ik het nu niet doe dan ga ik het misschien vergeten” of nog erger 'ik heb hier al eens eerder aan gedacht en dadelijk ga ik het weer vergeten'.

Onrust die je van harte bespaart mag blijven, wat mij betreft. Wees dus een leeghoofd. Maar dan eentje in de goede zin: eentje die niets vergeet, maar ook niets onthoudt.



TIJDWINST

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