



Als directeur van Tijdwinst.com weet Björn Deusings (45) uit Echt precies hoe je efficiënt met je tijd moet omgaan. En ruimte voor ontspanning is daarbij cruciaal. Maar hij vindt dat we de laatste tijd zijn doorgeslagen. „We praten ons zelf aan dat we overvraagd zijn.”

Björn Deusings: „Er wordt heel wat gekeken op sociale media, zelfs onder werktijd.” FOTO JAN-PAUL KUIT

## INTERVIEW BJÖRN DEUSINGS

# ‘De boog mag best gespannen staan, zo kweek je eelt op je ziel’

**ECHT**  
DOOR MONIQUE EVERS

Het lijkt wel alsof hij tegenwoordig niets anders hoort dan ‘werkgelek’, ‘balans’, ‘burn-out’ en ‘stress-management’. Werk moet ‘vooral goed voelen’ en ‘chill’ zijn. En dat ergert Björn Deusings, expert op het gebied van slimmer en effectiever werken. „Alles wat je aandacht geeft, groeit”, begint zijn verklaring. „Als iedereen op kantoor blijft roepen dat we het zo druk hebben, dan denken we ook dat we het druk hebben. Maar is dat wel zo?” Volgens Deusings is er een

groot verschil tussen werkdruk en werkdrukbeleving. „Kijk om te beginnen naar jezelf. Vraag je af of je je werk wel goed georganiseerd hebt. Als je ’s avonds pas aan het echte werk toekomt, waar is het dan misgegaan? Als je de hele tijd op je telefoon zit, leidt dat enorm af. En er wordt heel wat gekeken op sociale media. Zelfs tijdens werktijd. Bizar. Je hoeft echt niet de hele dag dat ding in de gaten te houden. Waarom kijken we naar een filmpje van iemand die zijn oprit met een hogedrukreiniger aan het schoonmaken is? Hoe komt het toch dat zoveel mensen overprikkeld raken? Je gaat er slechter door slapen en gaat ’s morgens maar half uitgerust weer aan de slag. Die hele

reclame- en data-industrie is erop gericht om ons brein te beïnvloeden. Je kunt nauwelijks nog spreken van een vrije keus. Geen wonder dat je veel druk ervaart.”

### Slimmer

Björn Deusings stapte ruim twintig jaar geleden voor een cursus timemanagement binnen bij Tijdwinst.com. Dat voelde voor hem als een warm bad, omdat hij daar hoorde wat hij zelf ook ervaarde: goede voorbereiding en planning zijn belangrijke onderdelen van je werk. Ken je prioriteiten en hou je bezig met wat echt nodig is. Hij ging aan de slag met alles wat hij leerde over slimmer werken. Later werd hij trainer en directeur van datzelfde

trainingsbureau. Tijdwinst.com telt inmiddels zo’n twintig trainers, allemaal ervaringsdeskundigen, die cursisten helpen bij alles dat bijdraagt aan werkgelek. De trainingen zijn heel praktisch en duren slechts één dag. Ook dat is timemanagement. Twee jaar geleden vond Deusings het tijd om zijn tips te delen in een boek. Dat werd *Elke dag om 15.00 uur klaar*. Niet bedoeld om te provoceren, maar omdat hij ervan overtuigd is dat de technieken en inzichten echt helpen om tijd te besparen en rust en overzicht te krijgen. Het boek is vooral bedoeld voor mensen die op kantoor werken. Want kantoorwerk voelt vaak als ‘nooit klaar’ en dat geeft onrust in je hoofd, stelt hij. Altijd aanstaan en voortdurend afgeleid zijn, zorgt voor veel stress. Dus legt hij uit hoe je je concentratie kunt houden, orde schept, uitstelgedrag tackelt en slim omgaat met de smartphone. En dat moet allemaal bijdragen aan meer werkgelek.

### Eelt

Maar soms slaan we door, constateert Deusings. Vooral de jongere generatie meent volgens hem dat werk ‘chill’ moet zijn. „Werk is ook gewoon werk hè. En echt niet altijd leuk. Een beetje leren doorzetten, mag dus best. Daarvan leer je alleen maar en krijg je eelt op je

“  
Werk is ook gewoon werk hè. En echt niet altijd leuk. Een beetje leren doorzetten, mag dus best.

Björn Deusings,  
directeur Tijdwinst.com

ziel. Ik weet ook wel dat er echt wel mensen zijn die te veel op hun bordje krijgen en daardoor uitvallen. Maar het is ook weer niet zo dat we met z’n allen nationaal overspannen aan het raken zijn.” Wordt de jeugd te veel gepamperd? „Dat denk ik wel. Laatst hoorde ik een moeder zeggen dat haar zoon nieuwe Nike Air Max sportschoenen zou krijgen, als hij op school die week niet gestraft zou worden. Nee, denk ik dan, dat is normaal gedrag, daarvoor hoef je niet beloond te worden.”

*Full-focus* wordt waarschijnlijk de titel van zijn nieuwe boek dat eind van het jaar uitkomt. De nadruk ligt op doen wat je echt belangrijk vindt. Deusings gebruikt daarvoor niet alleen zijn eigen ervaring, maar liet zich ook inspireren door partners van grote advocatenkantoren. „Als ergens de werkdruk hoog is, is het daar.” Ook keek hij naar topsporters als judoka Erwin van Beek. „Hoe stelt hij zijn prioriteiten.” Diskjockey Giel Beelen was eveneens een inspiratiebron. „Die spiritueel in het leven staat en een platform timemanagement heeft opgericht.” Hoogleraar Stefan van der Stigchel die alles weet over concentratie, kwam ook aan bod. „Kijk, werken kun je overal maar je wilt er natuurlijk wel plezier en voldoening uithalen.”