

Elke maand pakt iemand van de redactie een slechte gewoonte aan.

DEEL 9 REDACTEUR SOPHIE WIL WEER BAAS WORDEN OVER HAAR AGENDA

Vrouw ZKT. TIJD

24 uur in een dag, 168 in een week, 8.765 in een jaar. Meer dan genoeg, zou je zo denken. En toch is mijn agenda op het einde van de maand roder dan mijn bankrekening.

Mocht je het vergeten zijn: het nieuwe schooljaar start in september! De vrouw bij het secretariaat moet hartelijk lachen om haar eigen grapje. Ik grinnik mee uit beleefdheid, zij het een beetje groen. Ik heb me zonet ingeschreven voor een nieuwe hobby – wekelijks twee uur pianoles – en het voelt alsof ik mijn doodvonnis getekend heb. Of toch dat van mijn sociale leven. Mijn gevoel voor dramatiek mag dan uitstekend zijn, mijn gevoel voor tijd is dat minder. De leuze ‘de tijd gaat snel, gebruik hem wel’ werd me als kind wellicht iets te vaak op het hart gedrukt, want zolang ik mij kan herinneren, heb ik een probleem met tijd. Als in: ik heb er geen. Mijn agenda is voller dan de auto van mijn ouders op de vooravond van onze jaarlijkse vakantie naar Italië, en toch probeer ik er – als rasechte dochter van mijn vader – altijd nog iets bij te proppen. Naast mijn dagelijkse job op de tofste redactie van het land klus ik bij als visagist, train ik zo’n vijf keer per week voor mijn volgende marathon en spreek ik liefst elke avond af met vrienden. Bij voorkeur in de week, want de weekends zitten natuurlijk al lang vol. Oh, en verder zitten er ergens een man, twee katten, een

DE EXPERTS



Sara Van Wesenbeeck,
life- en businesscoach en auteur



Thijs Launspach, psycholoog



'Werk? We verliezen ons even vaak in doelloos op Facebook rond dwalen'

huishouden en het laatste seizoen van *Game of Thrones* op mij te wachten. En sinds kort een kleine buffetpiano. Kortom, als time inderdaad money was, ging ik onmiddellijk een lening aan. Noem me naïef, maar toch koestert de optimist in mij nog altijd de hoop dat er een manier bestaat om rust te scheppen in mijn drukke agenda. En ik ben vastbesloten die te vinden. Ongeacht hoeveel – euhm – tijd het me kost.

LAPTOP EN SMARTPHONE

Nochtans wil de ironie dat we tegenwoordig meer vrije tijd hebben dan vroeger. Uit het tijdbestedingsonderzoek blijkt namelijk dat we vandaag de dag minder werken dan vijftig jaar geleden. En toch voelt dat niet zo. Dat komt omdat we onze tijd anders invullen, vertelt Sara Van Wesenbeeck, life- en businesscoach en auteur van *Het handboek voor de spitsuurvrouw*. 'De grens tussen werk en vrije tijd wordt steeds vager. We leven in een wereld van flexwerken. Dat is leuk, want we kunnen zelf meer bepalen wat we wanneer doen. Maar het verstoort het evenwicht tussen werk en vrije tijd. We hebben ook allemaal een laptop en een smartphone, waardoor onze vrije tijd heel vaak onderbroken wordt door e-mails, berichtjes die we per se gelezen moeten hebben ... Dat noemen we vervuilde tijd: de ontspanningsmomenten die noodzakelijk zijn om onze batterijen op te laden, worden constant onderbroken, waardoor ze hun waarde verliezen. Bovendien voelt het goed: met een drukke agenda voelen we ons productief, en wie productief is, is per definitie goed bezig.' Voor ik haar er trots op kan

wijzen dat ik onlangs helemaal zelf mijn werkmailbox van mijn iPhone verwijderd heb, gaat ze verder: 'Werk is een grote boosdoener, maar lang niet de enige. Zo verliezen we ons minstens even vaak in valse ontspanningsmomenten: doelloos op Facebook rond dwalen bijvoorbeeld, of een avondje zappen voor de televisie. Als je daarvan geniet: prima! In veel gevallen is het opnieuw een geval van vervuilde vrije tijd.' Oeps, schuldig. Gelukkig

heeft Sara een concrete tip voor mij: een lijstje maken van wat ik belangrijk vind in mijn vrije tijd. 'Zo weet je zeker dat je die momenten invult met dingen waar je echt van ontspant en laat je je minder snel vangen door valse vrijetijdsbestedingen zoals een zoveelste teleurstellende serie.' Klinkt logisch, en ik ga 's avonds meteen aan de slag. Al bots ik vrij snel op een eerste obstakel wanneer alleen de prioriteitenkolom gevuld wordt: ik kan niet kiezen. En ik ben nog geen stap verder.

WIE HEEFT MIJN ZEN GEZIEN?

Dan maar aankloppen bij psycholoog Thijs Launspach, want hij schreef er een boek over: *Fokking druk*. Als ik hem vertel over mijn gefaalde experiment, kan hij een lachje niet onderdrukken. Blijkbaar heb ik wel een handje van fomo, verklaart de psycholoog. Kort voor 'fear of missing out'. De angst om opportuniteiten te laten schieten, leuke dingen te missen. De symptomen: overal ja op zeggen, want kiezen is verliezen. Het resultaat: een overdaad aan projecten, hobby's en afspraken en een gebrek aan tijd. Zeker als je alles even belangrijk vindt. De oorzaak: voorlopig onduidelijk, al heeft het wellicht veel te maken met het feit dat ik een kind van mijn tijd ben. Thijs Launspach: 'De periode tussen de puberteit en het moment waarop we 'volwassen' zijn, wordt steeds langer. De dingen die we traditioneel associëren met volwassen zijn, zoals huisje, tuintje, boompje, kindje, zijn we meer en meer naar achteren gaan schuiven, waardoor er een heel bijzondere tijd ontstaat waarin je wel aan het werk bent, maar ook aan het ontdekken bent wat je wil. Tegelijk zijn we ons veel meer bewust van wat we allemaal kunnen en missen. De laatste decennia zijn we gaan geloven dat we overal bij kunnen zijn, alles kunnen meemaken en ons hele leven kunnen customizen. Met andere woorden: dat ons geluk of succes in het leven afhankelijk is van de keuzes die je maakt. Enerzijds is dat geruststellend, want je bent zelf verantwoordelijk voor het geluk in je leven. Anderzijds is >>



>> dat een mes dat aan twee kanten snijdt: zit het een keertje niet mee, dan is dat eveneens je eigen schuld. Zo worden de verwachtingen die we van onszelf hebben steeds hoger: we moeten aantrekkelijk zijn, fit, gezond, maar ook financieel en sociaal succesvol. En gelukkig, natuurlijk. Liefst de hele dag door, anders heb je gefaald.' Kortom, in een poging om zo veel mogelijk uit mijn laatste kindvrije jaren te halen, is het normaal dat ik mezelf al eens voorbijhol. Een doordeweekse dag ziet er al snel als volgt uit: na het werk naar de pianoles, vervolgens die loop-schoenen aan, een kwartiertje douchen, dan iets eten met de grootouders en daarna nog op café met een vriendin. Strakke planning, vind ik. Contraproductief, zet Thijs Launspach mij met beide voeten op de grond. 'Het lijkt efficiënt om alles tegelijk te doen, maar al dat geplan kost enorm veel energie. Je bent vaak meer bezig met je volgende afspraak dan met waar je op dat moment eigenlijk bent. Net omdat je overal wil zijn, ben je er niet echt.' Alles tegelijk willen, is dus vooral een recept voor stress. En als we één ding niet willen, dan is het stress. Op zich is er nochtans niets mis mee, benadrukken zowel van Wesenbeeck als Launspach: 'Je hebt een bepaalde mate van spanning nodig om je doelen te bereiken, om überhaupt uit je bed te komen en gemotiveerd te zijn.'

WU-WEISHEID

Als er één plaats is waar ze het zen-zijn onder de knie hebben, dan is dat het Oosten wel. In de oude Chinese filosofie staat wu wei centraal. Een begrip dat het best overeenkomt met 'proberen niet te proberen'. Dat je de liefde van je leven tegenkomt op het moment dat je niet wanhopig naar hem op zoek was. Dat je een supergezellige lunchplek vindt wanneer je niet heel TripAdvisor afgespeurd hebt. Kortom: dat je ergens in slaagt door het niet te forceren. Daarbij benadrukken ze het belang van rituelen. Door iets in een ritueel te gieten, gaat het als vanzelf. Thijs Launspach: 'Dit past perfect binnen het kweken van gewoontes en heeft alles te maken met wilskracht. Neem nu sporten: het kost enorm veel energie om elke keer bewust de keuze te maken of je gaat lopen. In het begin gaat dat prima, want als beloning krijg je het goede gevoel dat hoort bij het bereiken van je doel. Maar na verloop van tijd heb je meer wilskracht nodig. Door een gewoonte te kweken kan je dat omzeilen. Het wordt iets dat je gewoon doet. Dat werkt met een visuele cue: iets waardoor je automatisch besluit om te gaan lopen. Leg je loopkleden naast je bed, zodat dat het eerste is dat je ziet, of stop je kledij al in je werktas. Zo kan je jezelf als het ware conditioneren.'

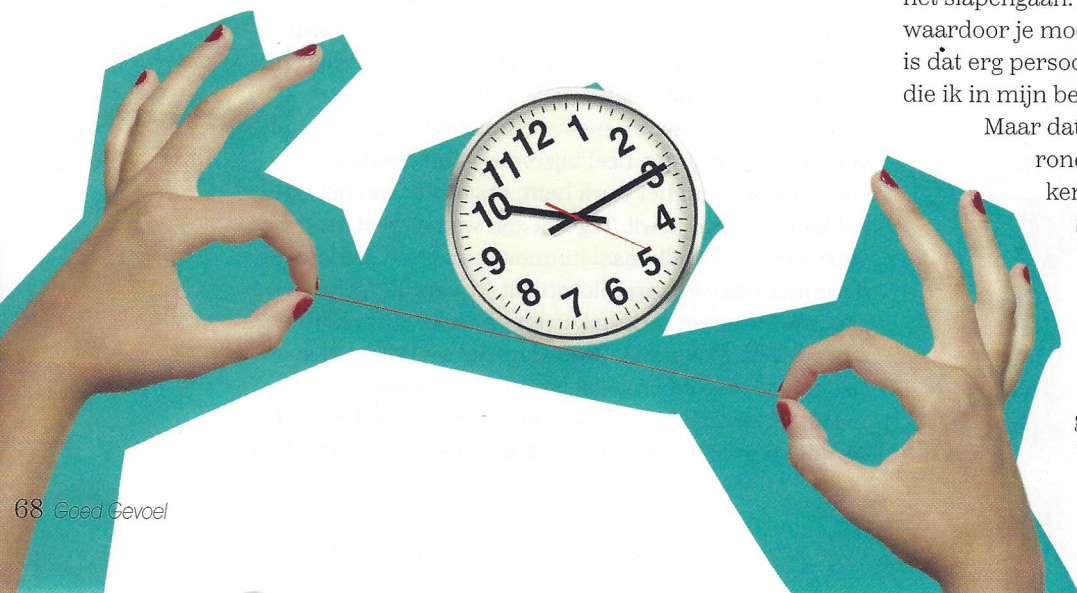
Gezonde stress, die heb je nodig! Maar te veel stress niet, en laten we nu net heel dicht op dat grensgebied zitten.

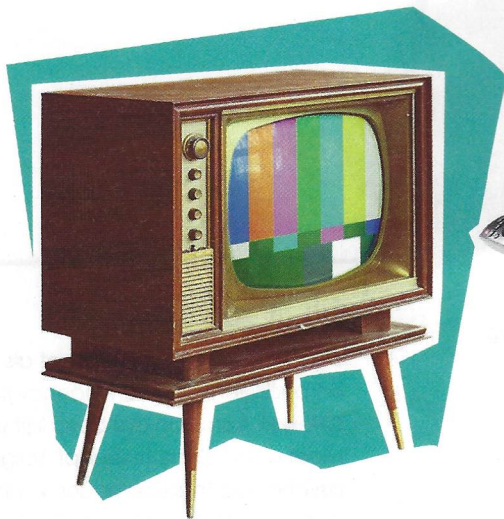
SCHONE SLAAPSTER

Dus gaat mijn zoektocht naar de zen van het leven verder. En zo stuit ik al snel op de zelfhulpboeken. Ze zijn er met hopen, en unaniem: dé oplossing voor mijn veel te drukke leven is zo snel mogelijk op de pauzeknop drukken. Minder duidelijk is wat ik me daar nu precies bij moet voorstellen en waar ik die dan moet vinden. 'Je kan het vergelijken met een herstelmoment', verduidelijkt Sara Van Wesenbeeck. 'Dat kan je lunchpauze zijn, een vrij weekend, vijf minuutjes babbelen bij de koffieautomaat. Maar zo'n herstelmoment kan evengoed actief zijn. De term 'pauzeknop' wekt misschien de indruk dat je

letterlijk moet pauzeren, maar hardlopen of pianospelen kan evengoed een manier zijn om je batterijen op te laden. In de praktijk kan je beter voor een combinatie van actieve en passieve herstelmomenten gaan. Al is en blijft de allerbelangrijkste pauzeknop je nachtrust, en laten we die nu net het vaakst verwaarlozen. Wie voldoende slaapt is productiever, heeft meer veerkracht en minder stress. Idealiter slaap je zo'n zeven tot acht uur per nacht en vermijd je beeldschermen tot twee uur voor het slapengaan. Het blauwe licht reactiveert je hersenen, waardoor je moeilijk de slaap kan vatten.' Slik. Uiteraard is dat erg persoonlijk, maar iets zegt mij dat die zes uur die ik in mijn bed doorbreng niet aan de norm voldoen.

Maar dat het niet haalbaar is om elke avond al rond 22 uur naar de slaapkamer te vertrekken – ik sta namelijk al om 6 op – moet ook Sara toegeven. 'Maak het haalbaar en begin eens met één avond per week, en kijk wat het geeft.' Zo komt het dat ik op een doordeweekse avond moederziel alleen in onze slaapkamer zit. Mijn enige gezelschap? Een boek, en het gedempte gejoel van de koers dat uit de woonkamer ontsnapt. Want manlief –





die verdacht enthousiast is over mijn experiment – heeft geen televisieban en maakt er handig gebruik van om ongestoord *Vive le vélo* te bingen terwijl hij mijn smartphone bewaakt. Een paar keer tast ik vergeefs naar de lege plek op mijn nachtkastje, wat het concept van vervuilde vrije tijd meteen pijnlijk duidelijk maakt. Had die iPhone hier gelegen, dan had ik mijn boek al minstens vier keer onderbroken. En waarom eigenlijk? Puur uitgewoonte. Voor één keer heb ik geen flauw idee of het zontje van mijn collega nog steeds zo'n moeilijke slaper is, en kan ik slechts raden hoeveel gin-tonics het zal kosten voor de eerste fouten in de Instagramposts van mijn vrienden sluipen, en eigenlijk vind ik dat best prima. Het is tenslotte veel makkelijker om de slaap te vatten als je je niet continu afvraagt of er ergens anders niet iets leukers bezig is.

DE KUNST VAN HET STOPPEN

'Soms moet je tijd verliezen om tijd te winnen', bevestigt Sara Van Wesenbeeck. 's Avonds een boek lezen en vroeger gaan slapen, lijkt op het eerste gezicht tijdverspilling, maar je zal de dag daarna productiever zijn en meer energie hebben.' Als ik eerlijk ben, moet ik bekennen dat ze gelijk heeft. Nu ik al een paar weken op vaste dagen iets vroeger onder de wol kruip, gaat het opstaan een stuk vlotter. In plaats van zo vaak mogelijk op snooze te rammelen en vervolgens in paniek wakker te schieten, sta ik rustiger op. Zelfs op de dagen dat ik wel later ga slapen. Net die rust zorgt ervoor dat ik me de rest van de week minder opgejaagd voel. Heel normaal, vindt Thijs Launspach. 'Er is een verschil tussen 'druk zijn' en 'druk voelen'. Het eerste heeft te maken met je feitelijke workload en is dus objectief en kan je uitdrukken in minuten, deadlines. Je 'druk voelen' draait om beleving. Net daarom is timemanagement niet zo'n gedroomde oplossing als iedereen beweert. Hoe

'Het is veel makkelijker om de slaap te vatten als je je niet continu afvraagt of er ergens anders niet iets leukers bezig is'

druk je je voelt, heeft niet per se iets te maken met hoe druk je het objectief hebt, maar is afhankelijk van veel meer factoren. Je persoonlijkheid, bijvoorbeeld. Ben je perfectionistisch ingesteld? (*check*). Voel je je snel verantwoordelijk voor dingen waar je misschien helemaal niets aan kan doen? (*check*). Heb je moeite om nee te zeggen? (*triple check*). Maar ook je levensstijl. We krijgen steeds meer kennis over hoe het fysieke systeem en psychologische systeem samenhangen met elkaar. De allereerste stap bij stress is dan ook goed voor je lichaam zorgen. Gezonder eten, bewegen, in de buitenlucht vertoeven of natuurlijk ... voldoende slapen.' De combinatie van meer slaap en rustiger opstaan, blijkt voor mij de toverformule. Het rinkelen van de wekker is niet langer het signaal om uit de startblokken te schieten, maar een moment om even stil te staan en na te denken: wat wil ik vandaag écht? Wil ik vanavond drie verschillende dingen doen? Of kan er iets naar morgen of volgende week verschuiven? Wil dat zeggen dat ik nu plots een zenqueen ben die haar ochtenden vult met mediteren en haar avonden met yoga? Helaas niet. Is mijn agenda nog altijd even vol? Helaas wel, al is mijn beleving wel veranderd. Ik ben minder opgejaagd, kalmer. Is er nog werk aan de winkel? Zaker. Maar ... daar heb ik eigenlijk alle tijd voor. >>

>> WIE HET TE DRUK HEEFT, MOET SLIM ZIJN

Anno 2019 zijn er zo veel slimme hulpmiddelen voorhanden dat het bijna onverantwoord zou zijn om ze niet te gebruiken. Mijn top drie:

Voor mij speelt slaap een heel grote rol. Voel ik me opgejaagd? Dan was de nacht te kort. Maar soms heb ik wel genoeg geslapen en ben ik nog prikkelbaar. Dit horloge tilt slaapanalyse naar *the next level*: aan de hand van mijn ademhaling en hartslag weet het hoe goed mijn lichaam zich hersteld heeft. Dat is soms opvallend slecht, al lijkt het wel alsof ik goed geslapen heb. Nu weet ik: zegt mijn horloge dat ik een slechte nacht had, dan doe ik het kalmer aan.

Polar Ignite, vanaf € 199,90 bij Vanden Borre

Het geheim voor meer vrije tijd blijft een productieve werkdag. Op aanraden van Sara maakte ik een *energy map*: gedurende drie weken hield ik elk uur bij wat mijn focus en motivatie was op een schaal van 1 tot 10. Al snel bleek dat mijn productiviteit om 10 uur 's ochtends de dieperik in ging. Niet toevallig het moment waarop de zoete inval van mijn collega's begint. De sleutel? *Noise-cancelling headphones*: ik hoor helemaal niets meer en iedereen ziet dat ik bezig ben, waardoor ik ongestoord kan werken.

Bose, QuietComfort 35 II, € 297 bij Coolblue
Fresh 'n Rebel, Clam ANC, € 129,98 bij Kréfel

Sara's ultieme tip: joggen, qualitytime met vrienden en piano zijn eigenlijk afspraken met mezelf. Die zouden even belangrijk moeten zijn als een afspraak met een baas of klant. Komt er iets tussen, dan moet ik meteen een nieuw moment prikken. Om te voorkomen dat mijn papieren agenda een knoeiboel van doorgehaalde afspraken is – daar wordt een mens ook niet echt rustig van – schakelde ik over op een digitaal exemplaar. Handig om afspraken snel te verplaatsen en overzichtelijker.

www.any.do, gratis bij Android of iOS



NOODPLAN

De regering heeft er een, net als banken en bedrijven: een *contingency plan*. Offewel: een plan dat beschrijft wat je moet doen als het misloopt. Volgens psycholoog Thijs Launspach kunnen we dat zelf beter ook maken. 'We leven in een tijd waarin het onvermijdelijk is dat je een moment tegenkomt waarop het te druk is. Dan is het handig om een set maatregelen te hebben die je kan inzetten. Hou die zo concreet mogelijk: Welke dingen kan je afzeggen? Hoe zorg je dat je beter slaapt? Waar kan je pauzes inbouwen? Wie kan je inschakelen voor hulp? Zorg dat het van tevoren opgesteld is, want we weten allemaal dat het overzicht weleens durft te verdwijnen zodra de stress de kop opsteekt.'

In mijn persoonlijke noodplan:

- 1 Overleggen met mijn man. Zijn nuchterheid mag dan vreselijk irritant zijn, ze helpt om te relativëren.
- 2 Een out-of-office instellen en vervolgens mijn mailbox afsluiten, zodat ik een hele dag de tijd heb om te doen wat ik moet doen.
- 3 's Ochtends onthaasten en bewust tijd nemen voor ontbijt in plaats van op het werk snel iets naar binnen te werken.
- 4 Even alle schermen uit. Dat wil zeggen: smartphone weg en een boek lezen in plaats van televisiekijken.
- 5 Thuis en op café: glas wijn inwisselen voor water of thee. Minder sfeervol, beter voor het herstel van mijn lichaam. ■

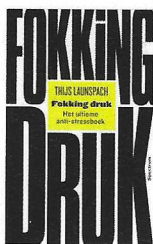
LEESVOER



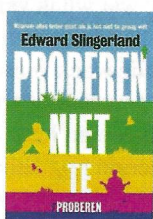
Morning Rituals van Angélique Heijligers, (Lev., € 17,99)



Het handboek voor de spitsuurvrouw van Sara Van Wesenbeeck, (Lannoo, € 18,99)



Fokking druk - Het ultieme antistressboek van Thijs Launspach, (Spectrum, € 15,99)



Proberen niet te proberen van Edward Slingerland (Maven Publishing, € 23,50)

VOLGENDE MAAND

GOED GEVOEL HABITS

Volgende maand: redactrice Nathalie maakt komaf met uitstelgedrag.