

Wat is dus de tijd?

**Praktische handleiding, door Eddy de Pender
- zelfstandig coach & mediator en auteur
van "Help, het is weer maandag!"**

'Wat is dus de tijd? Wanneer niemand het mij vraagt, weet ik het; wil ik het echter uitleggen aan iemand die het vraagt, dan weet ik het niet.' Dit bekende citaat van Augustinus geeft goed aan hoe ingewikkeld onze verhouding met de tijd is. De meeste mensen in onze westerse samenleving hebben er in ieder geval te weinig van. Of anders gezegd, we willen veel meer dingen doen dan waarvoor we tijd beschikbaar hebben.

Jan (35) heeft een uitdagende baan als consultant bij een ICT-bedrijf. Hij is getrouwd met Mieke en samen hebben ze drie kinderen. Mieke werkt vier dagen in de week als personeelsfunctionaris. Jan is een enthousiaste man, die graag actief is. Zo is hij jeugdouderling in de kerk, zit hij op een koor en probeert hij lichamelijk fit te blijven door tweemaal in de week te joggen. Jan en zijn vrouw hebben een intensief sociaal leven en een grote familie. Het verbaast dus niemand, behalve Jan en Mieke natuurlijk, dat ze regelmatig tegen grenzen aanlopen. Wat kunnen ze doen?

Orde op zaken

Globaal gesproken kun je om orde op zaken te stellen twee dingen doen.

1. Zorgen dat er minder op je bordje komt.
2. Het leven zodanig organiseren, dat je zo optimaal mogelijk de tijd die je hebt benut.

Bij het eerste punt moeten we een woord gebruiken, waar de meesten van ons een hekel aan hebben. We gebruiken het liever niet om andere mensen en onszelf niet teleur te stellen. Als we overbelast dreigen te raken, ontkomen we er echter niet aan. We moeten leren NEE te zeggen. Anders gezegd, we zullen prioriteiten moeten stellen én ons daaraan houden.

Bij het tweede punt kan ik het systeem aanraden van Getting Things Done (GTD) van David Allen. Van alle timemanagementsystemen is dit veruit de beste. Het sluit heel goed aan bij de manier van leven en werken van de moderne professional.

Jan werkt inmiddels een dag minder, hij is gestopt als ouderling in de kerk en hij en zijn vrouw zijn zorgvuldiger in het 'nalopen' van sociale contacten. Verder heeft hij er voor gekozen om één weekend per jaar 'op retraite' te gaan om te overzien waar hij mee bezig is en zijn prioriteiten scherp te houden. Er is meer vrede gekomen en hij kan meer genieten van waar hij mee bezig is.



Getting Things Done

Boekentip:
'Een levensregel
voor beginners'

Wil Derkse



Eddy de Pender