



Van 'alle dingen gedaan krijgen' naar 'niet meer alles willen'

Ja echt, je leest weer een column van OrganieQ, na maanden heb ik er eindelijk weer een-tje geschreven. De laatste tijd moest ik me vaak verantwoorden waarom er geen columns meer verschenen... 'hoe kan jij het nou druk hebben, dat toch een kwestie van goed plannen?!' En ja, dan word je met je eigen wijsheden om de oren geslagen... ik was beschaamd. Waarom duurde het zo lang? In de afgelopen 3,5 jaar hebben veel mensen en bedrijven de weg naar mij gevonden om samen aan de slag te gaan, op weg naar rust en overzicht. Als éénpittertje kan het dan soms behoorlijk pieken. Dan moet er soms een strakke planning aan te pas komen. Stress krijgen is dan helemaal niet moeilijk.

Over stress gesproken: onlangs was ik op een themadag van mijn beroepsvereniging (NBPO) met de titel: 'Stop de werkstress'. Wat is werkdruk en wat is stress? Kun je het meten? Hoe ontstaat stress? Welke factoren, die stress veroorzaken, kun je beïnvloeden en welke niet? Wat kan een organizer betekenen bij stress en vooral: bij voorkoming van stress, preventief dus.

Er is die dag heel veel gezegd, maar wat het meest bij mij is blijven hangen, is dat een beetje stress persé niet negatief is, stress geeft je tot zekere hoogte de nodige adrenaline om te bereiken wat je wilt bereiken. Wanneer je echter te lang stress ervaart, zonder dat je tijd hebt om te ontspannen en in die tijd te 'herstellen', en dit maar continue zo door gaat, dan gaat er op een gegeven moment iets fout. Goed fout.

Een zeer belangrijk punt is dus of we voldoende 'hersteltijd' hebben: tijd waarin we even niet die verantwoordelijkheid dragen die pittig is, maar kunnen ontspannen en ontladen. Geven we onszelf ook 'hersteltijd'? Of zijn we thuis net zo hard aan het mail beantwoorden als tijdens kantooruren? Werken we zo diffuus, dat privé en werk dwars door elkaar heen lopen, zodat er nooit sprake is van 'hersteltijd'? Zijn we gewoon 24 uur bereikbaar en beschikbaar? Heel gebruikelijk in deze digitale wereld, maar heel link, als het

gaat om je gezondheid en welbevinden.

Weet je, stress maakt geen onderscheid tussen werk en privé. Gaat het op je werk niet lekker, dan heb je daar thuis last van. Heb je thuis problemen, dan neem je die gewoon mee naar het werk. Als dit op jou van toepassing is, dan weet je dat ik gelijk heb.

Hoe zorg je nu dat je in evenwicht blijft, zowel thuis als privé? Houd in beide situaties overzicht wat er gedaan moet worden en wanneer. Hou grip op je tijd en plan. Als je plant, weet je ook of jouw plannen realistisch zijn. Niet alles kan, we moeten niet alles willen, niet 24/7 willen doordraven om dat we niets willen missen in het leven, maar tijd nemen om te 'herstellen', te ontspannen en tot rust te komen.

In dit verband is de E-mailloze Vrijdag die er weer aankomt op vrijdag 27 november een hele leuke. Even een onderbreking van de continue stroom aan e-mails die jij te verwerken krijgt én die jij de wereld instuurt. Met e-mail kan je je heel gemakkelijk heel druk voelen, als je deze tool verkeerd gebruikt. En maar blijven heen-en-weer-mailen, zonder dat je er iets mee opschiet. Pak het eens een dagje anders aan en leer van je ervaringen. Stel eens een Emailloze Vrijdag voor op je werk. Om dit vorm te geven kun je terecht op www.e-maillozevrijdag.nl Op deze website is een Toolbox beschikbaar en gratis te downloaden, waarmee je samen met collega's aan de slag kunt met E-mailloze Vrijdag en oplossingen vindt voor minder e-mail. Je kunt mij die dag ook uitnodigen voor een workshop of training natuurlijk.

Een volgende column komt er ongetwijfeld, maar lukt het je niet om te wachten op inspiratie, dan raad ik je aan op Facebook mijn bedrijfspagina OrganieQ te liken, dan ben je gegarandeerd van wekelijkse inspiratie, doe dat gewoon even!

En wil je echt aan de slag met rust en overzicht, dan heb ik natuurlijk tijd om jou daarin te begeleiden, dankzij mijn keuze "niet alles te willen". Toch niet zo'n gek principe!