

Twee soorten onrust en hoe je ze aanpakt

*Ik heb het altijd erg druk met allerlei zaken maar **ik sta altijd klaar voor mijn medewerkers** en hanteer de zogenaamde ‘open deur’ stijl. Mijn medewerkers maken daar dankbaar gebruik van en ik kan ze vaak helpen met hun vragen.*

*Maar onlangs zei één van mijn medewerkers tijdens een gesprek: ‘Lennard, **als ik met je praat, is het net of jij met je gedachten ergens anders bent.** Ik krijg wel antwoord maar we raken niet echt in gesprek. **Misschien moet je je deur eens wat vaker dicht doen.** Dan plan ik mijn gesprek met jou in en dan heb ik hopelijk wel je volledige aandacht!’*

*Deze opmerking heeft mij aan het denken gezet. **Ik praat met mijn medewerkers terwijl mijn gedachten telkens afdwalen** naar alles wat ik straks nog heb te doen. Dit komt voornamelijk door het gevoel dat ik te weinig tijd heb om alles te kunnen doen en **dat houdt me bezig.** Op deze manier loopt de tijd als zand door mijn vingers en duurt het per definitie te lang voordat alles is afgehandeld’.*

Herken jij jezelf in Lennard? Managers nemen veel op hun bord, maar willen altijd klaarstaan voor hun medewerkers. Maar soms doe je je medewerkers juist een plezier door er even niet te zijn. **Te druk en afgeleid gaan hand in hand.** Er ontstaat onrust en je bent meer bij de problemen in de toekomst of het verleden dan in het moment zelf.

Er zijn twee soorten onrust: **denk-onrust en doe-onrust.**

Doe-onrust

“**Doe-onrust is de onrust die ontstaat uit een gebrekkige planning,** waarbij je het gevoel hebt geleefd te worden en alleen nog maar achter feiten aanholt. Je hebt nauwelijks tijd om grondig na te denken en je wordt voortgestuwd door de vloedgolf van deadlines.” - Heb je Even?

Oorzaken van doe-onrust

- slechte planning;
- te veel op je to-do lijst zetten;
- geen rusttijd inplannen.

De oplossing

Doe-onrust ontstaat door meer willen doen dan je redelijk kunt plannen. Er zijn twee cruciale stappen om hieruit te komen.

- **Accepteer dat je nooit klaar bent**

Het is een illusie om te denken dat je ooit klaar zult zijn met je to-do lijst. Er zal altijd meer bij

komen uit onverwachte hoek. Daarnaast is de vooruitstrevende manager altijd met een nieuw project bezig. Wanneer dit echt tot je doordringt, kun je de basis leggen om je doe-onrust weg te nemen.

- **Leer efficiënt plannen met de Eisenhower Matrix**

Onze to-do lijst raakt vol met allerlei taken en vaak verliezen we het overzicht. De Eisenhower Matrix helpt je taken te categoriseren op basis van prioriteit. Zo weet je precies welke taken je meteen op moet pakken en welke kunnen wachten. Voor een volledig overzicht van deze efficiënte tool kun je ons gratis verkrijgbare hoofdstuk 7 downloaden waarin we precies uitleggen hoe je de Eisenhower Matrix kan toepassen op je to-do lijst.

Denk-onrust

Denk-onrust is het bezig zijn met andere gedachten dan die waar je in het hier en nu mee bezig zou moeten zijn. Denk-onrust manifesteert zich in gedachten over het verleden (spijt, teleurstelling, onzekerheid, 'heb ik dat wel goed gedaan') en de toekomst (piekeren, 'ik moet straks nog...', 'hoe kan ik ooit die deadline halen', etc.). Ook denk-onrust is contraproductief en haalt je uit balans.

De belangrijkste oorzaken van denk-onrust

De oorzaak van denk-onrust ligt in een reeks van ongecontroleerde en contraproductieve gedachten die voortkomen uit:

- perfectionisme;
- beheersingsdrang;
- een gebrek aan grenzen.

De oplossing

Een deel van je denk-onrust vermindert wanneer je met een goede planning je doe-onrust te lijf gaat. Maar **een groot deel van je denk-onrust is niet werkgerelateerd** en draag je met je mee. Om echt je denk-onrust te lijf te gaan moet je **'denk en reflectietijd'** inplannen.

Dit is een bepaalde hoeveelheid tijd die je uitsluitend gebruikt **om heel bewust te achterhalen waar je denk-onrust vandaan komt.** Want bewust worden van de oorzaken van je onrust helpen je al om ze een plek te geven en stappen te ondernemen ter verbetering.

Samenvatting

De onrust die je als manager voelt is te verdelen in denk-onrust en doe-onrust. Deze onrust komt voort uit te veel willen en te weinig aandacht voor jezelf hebben. Om je onrust structureel aan te pakken moet je het volgende doen:

- **Accepteer dat je nooit klaar bent.**

- Leef efficiënt plannen.
- Plan tijd om te denken en te reflecteren op je onrust.
- Plan in het NU en laat je to-do lijst los.