

Waarom tijdmanagement voor managers geen rust geeft!

[et_pb_section][et_pb_row][et_pb_column type="4_4"][et_pb_text]

‘De kwaliteit van leven van veel managers is onvoldoende.’

Een pittig begin van dit artikel. Het is een uitspraak die we doen omdat we dagelijks ervaren dat veel managers zich voelen als een Chinese circusartiest: ze moeten zoveel bordjes tegelijkertijd in de lucht houden en dat maakt hen moe, zowel fysiek als mentaal. Ze zeggen dat de kwaliteit van leven onder druk staat. hoe maak je voldoende tijd vrij voor het toepassen van alle inzichten wanneer je het al zo druk hebt?

Druk zijn wordt door elke manager verschillend ervaren. We zien managers die het heel druk hebben en toch een zekere rust uitstralen. Ze geven de indruk dat ze hun planning en hun activiteiten onder controle hebben. Er zijn ook managers die het in verantwoording en hoeveelheid werk minder druk hebben dan die eerder genoemde managers, maar die één en al drukte zijn en onrust uitstralen. Het zijn deze verschillen die het fenomeen drukte zo interessant maken.

Bij elke managementtraining is planning een dankbaar onderwerp. Onder deze noemer zijn talloze managers getraind om hun tijd beter te managen. Ze komen enthousiast terug met nieuwe agenda's, rode en gele tijdsblokken, gesloten deurtijden en prioriteitenschema's. Helaas vallen velen na enkele maanden weer terug in hun oude gewoontes en kunnen ze de strakke structuur niet vasthouden. Dat is ook te begrijpen want het is een groot misverstand dat *tijd zich laat managen!* Tijd laat zich niet managen en tikt voor iedereen met dezelfde snelheid voort. Wat je wel kunt beïnvloeden is de wijze waarop jijzelf met tijd omgaat. En dat begint met:

Zelfmanagement, want als je jezelf niet managet, dan word je onderdeel van andermans planning.

1. Hoe ervaar jij tijd?

Hoe jij tijd ervaart, heeft een directe relatie met hoe je drukte ervaart. Wanneer je voelt dat je vaak tijd tekort hebt en overall achteraan moet lopen dan ervaar je tijd als iets schaars. De vaak

gehoorde, maar ook algemene klacht 'ik heb te weinig tijd om...' is in drie soorten tijdgebrek uit te splitsen:

Kwantitatief tijdgebrek: Je hebt te weinig tijd!

Bij kwantitatief tijdgebrek heb je echt tijd tekort. Er is gewoon te veel werk in relatie tot de beschikbare tijd. Je gaat steeds meer tijd aan werken besteden, dat houd je echter een beperkte tijd vol. **Bij kwantitatief tijdgebrek zul je meer activiteiten moeten delegeren of zelfs structureel moeten overdragen.**

Kwalitatief tijdgebrek: Je hebt geen tijd voor 'quality time'.

Bij kwalitatief tijdgebrek ervaar je een gebrek aan tijd om die dingen te doen die voor jou zelf belangrijk zijn. Zowel tijdens je werkdag als in je vrije tijd. Je ervaart bijvoorbeeld te weinig tijd om rustig na te denken, te reflecteren of om weer eens te gaan sporten. Het kan dus zijn dat je je dagelijkse werk afkrijgt, maar dat je verder geen tijd meer ervaart om met je persoonlijke behoeften bezig te zijn.

Psychologisch tijdgebrek: Je verliest je keuzevrijheid.

Bij psychologisch tijdgebrek heb je al langer last van kwantitatief en kwalitatief tijdgebrek samen. Je hebt het gevoel dat je wordt geleefd door anderen (zakelijk en privé) en dat er weinig tot geen *eigen keuzevrijheid* meer is. **Je gaat steeds meer piekeren over wat je allemaal nog moet doen en het wordt steeds lastiger om daaraan te beginnen.**

2. Waar maak jij je druk om?

Stress ontstaat door een combinatie van prikkels van buitenaf, je beleving van die prikkels en je reactie op die prikkels. Stress heeft een meetbaar effect op je fysieke intelligentie. Je lichaam reageert in eerste instantie met het aanmaken van verschillende hormonen die je in een staat van paraatheid brengen. Je polsslag versnelt, je spieren spannen zich aan en ook de ademhaling wordt sneller. Hierdoor ben je in staat om alert te reageren en kun je een

kortdurende piekprestatie leveren. Na de goede afloop van zo'n prestatie vloeit de spanning weer weg. Deze vorm van stress is niet ongezond en is zelfs functioneel. Wanneer je lijf echter reageert alsof er voortdurend piekprestaties te leveren zijn, dan krijg je op den duur ernstige klachten. Je lichaam gaat dan over tot alarmfase twee, het aanmaken van een ander stresshormoon: cortisol.

Cortisol zorgt ervoor dat je op langere termijn bestand blijft tegen bedreigende situaties, onder meer door je bloedsuikerspiegel te verhogen. Er komt meer glucose in je bloed. Die brandstof heb je hard nodig wanneer je in een permanente situatie van stress verkeert. Cortisol heeft echter ook een ingrijpende nevenwerking: het onderdrukt de activiteit van je immuunsysteem. Je wordt gevoeliger voor ziektes en niet alleen voor een griepje. Het is logisch dat je immuunsysteem wordt onderdrukt omdat je lijf alle energie nodig heeft om het hoofd te bieden aan de voortdurende stress. Herstelprocessen moeten dan maar wachten tot er betere tijden aanbreken. Er is een relatie tussen de aanmaak van cortisol en bijvoorbeeld overgewicht, spierafbraak, de ontwikkeling van diabetes, hart en vaatziekten, versnelde veroudering, enzovoorts.

Wanneer je lichaam signalen geeft, her- en erken deze signalen en loop er niet voor weg. Een acute stresssituatie is vaak duidelijk herkenbaar en geeft motivatie om iets te veranderen. De langdurende, sluimerende stresssituaties zijn vaak veel moeilijker te zien. Maar de opeenstapeling van kleinere stressfactoren zorgt ervoor dat je lichaam permanent reageert met het aanmaken van cortisol. De negatieve effecten daarvan worden pas op langere termijn voelbaar.

In ons werk komen we managers tegen die al in deze neerwaartse spiraal zitten, maar die dit nog niet onder ogen willen of kunnen zien. Vooral de mannen zeggen: 'Ik presteer nu eenmaal het beste onder druk!' Het lijkt erop dat zij dat beschouwen als een teken van kracht. Maar ze weten vaak niet dat ze hun lichaam, door de voortdurende aanmaak van cortisol, schade toebrengen.

Het stressmonster komt in onze hypertransparante, hypersnelle, hyperveranderende, hyperinspraakgevoelige, hypermeedoenaanhypescultuur steeds vaker voor. Onderzoek wijst uit dat een grote groep mensen zich structureel overprikkeld en overbelast voelt. Dit geldt zelfs al voor jongere mensen uit de generaties Y en Z. 'Er is nog zoveel te doen, er zijn zoveel keuzes te maken, ik ben bang dat ik wat mis wanneer ik niet meedoe.' Er is de laatste jaren zelfs een nieuw woord ontstaan wat de overmaat aan prikkels symboliseert: Infobesitas.

Er is ook een andere optie en die is 'nEEn'.

'NEE' durven zeggen tegen de overvloed van prikkels en verleidingen, om zo ruimte te maken voor rust en stilte. In die ruimte en die stilte ontmoet je jezelf weer en wordt je batterij weer opgeladen. Wij trainen managers in 'nee' zeggen te combineren met een succesvol bedrijf en zelfmanagement. Plan jouw intake om te kijken of ons jaartraject past bij jou.

[/et_pb_text][et_pb_column][et_pb_row][et_pb_section]