

Timemanagement en stress

Druk, druk, druk iedereen heeft het tegenwoordig druk, zelfs onze kinderen hebben het (te) druk. Veel mensen ervaren een steeds hogere werkdruk en privé willen we ook van alles.

Niet zonder reden horen en lezen we steeds meer over 'information overflow', (werk)stress en burnout. Maar of we nu veel te doen hebben of niet, iedere dag heeft maar vierentwintig uur en elk uur heeft maar 60 minuten.

Als we het zo bekijken, dan is tijd nog kostbaarder dan goud of diamanten, want tijd is leven. We hebben maar een beperkte hoeveelheid tijd tot onze beschikking en kunnen er niet meer bij maken of kopen. De tijd die achter ons ligt is voorbij en weg.

Timemanagement

"Timemanagement is het geheel van methoden en technieken dat is gericht op een optimaal gebruik van de beschikbare tijd." Eigenlijk is timemanagement (managen van tijd) een verkeerde naam, want het komt er op neer dat u het uitvoeren van uw activiteiten, in relatie tot de u beschikbare tijd, managet. Timemanagement zou dus niet tijdbeheer maar activiteitenbeheer moeten heten.

Doordat uw tijd beperkt is, wordt u af en toe gedwongen stil te staan bij de vraag of u uw tijd wel goed gebruikt. Kan het efficiënter (sneller)? Kan het effectiever (met meer of beter resultaat)? Moeten er andere keuzes gemaakt worden (besteedt u uw tijd wel aan de juiste dingen)?

Het begint met energie

Ieder mens heeft een bepaald bioritme. Sommige mensen zijn vroeg in de morgen helder en alert, maar zakken na de lunch in. Anderen zijn niet vooruit te branden voor ze minstens drie koppen koffie op hebben, maar kunnen zonder enig bezwaar tot negen of tien uur 's avonds doorgaan. En weer anderen hebben daar allemaal geen last van, ze kunnen gewoon de hele dag goed werk leveren.

Als u een typisch 'ochtendmens' of 'avondmens' bent, dan is het beter voor uw energie, als het ritme van uw dagelijkse werk overeenkomt met uw persoonlijke dagritme.

Als u werk hebt met een ritme dat niet bij uw bioritme past, dan kan dit fysieke klachten met zich meebrengen, zoals maagklachten of migraine. Maar zelfs als u geen last hebt van lichamelijke klachten, zal deze situatie u veel energie kosten.

Energieslurpers

De invloed van geestelijke energieslurpers is overigens veel groter dan die van lichamelijke energieslurpers. Geestelijke energieslurpers kunnen zaken zijn die binnen uw eigen invloedssfeer liggen en daarbuiten.

Binnen uw invloedssfeer liggen zaken als het goed organiseren en plannen van uw werk, zodat u niet voor onaangename verrassingen komt te staan (die tot frustraties en/of fouten kunnen leiden en veel onnodige energie kosten).

Buiten uw invloedssfeer liggen zaken als de cultuur in de organisatie waarin u werkt. Als deze cultuur bijvoorbeeld door onduidelijke communicatie of onduidelijkheid in de verdeling van taken, verantwoordelijkheden en bevoegdheden, problemen opleveren in de uitvoering van uw werk, kan dit u veel energie kosten.

Ook als de sfeer op uw afdeling slecht is, kan dit veel negatieve energie kosten. Zelfs als u probeert u zich daar niets van aan te trekken.

En wat dacht u van een slecht renderend bedrijf of een bedrijf dat overgenomen wordt?

Geestelijke energieslurpers leiden tot stress en stress kan leiden tot overspannenheid of burnout.

Tijdsdruk en chaos

Sommige mensen claimen beter te werken onder tijdsdruk en/of in chaos (overall stapels). Dat kan voor hen persoonlijk wel zo zijn, maar als hun omgeving er wel (veel) last van heeft dat zij niet op tijd hun werk af hebben of hun dossiers op orde hebben, dan zullen ze daar toch iets aan moeten veranderen.

Als je steeds weer hierop aangesproken wordt, of de ergernis hierover van anderen (je leidinggevende!) voelt, dan levert dat veel negatieve energie op. In het ergste geval kan het je ook nog je baan kosten (over negatieve energie gesproken!).

Timemanagement en stress

Het ontbreken van organisatie van, en planning in, de uitvoering van iemands werk (of in de gehele inrichting van iemands leven), kan zo belemmerend worden, dat er een constant stress-gevoel ontstaat. Dat dit uiteindelijk tot fysieke en/of psychisch klachten kan leiden, zal duidelijk zijn.

Dat wil niet zeggen dat een goed timemanagementsysteem stress volledig kan uitbannen. Stress of (werk)druk valt niet uit te bannen, een beetje stress hoort gewoon bij het leven. Maar timemanagement (plannen en organiseren) helpt om het onnodige deel van de (werk)stress te bestrijden.