ezin zoals een bedrijf»

LIFECOACH SARA VAN WESENBEECK LEERT JE TIJD TE MAKEN VOOR WAT ER ÉCHT TOE DOET

Zorg voor me-time

DE LIFECOACH:
«Mensen zeggen dikwijls dat ze geen tijd hebben voor zichzelf, hobby's of om iets te gaan drinken met vrienden, maar als ze samen met mij hun tijdsindeling bekijken, valt het hen op dat ze veel tv-kijken of op Facebook zitten. Belgen zijn kampioen in tv-kijken, zo'n anderhalf uur per dag. Ik wil maar zeggen: de tijd ís er. Je kunt je me-time bespreken op de familievergadering à la: 'Jullie hebben allemaal je hobby's, mama wil er ook één. Welke avond past daarvoor het best?' En zorg dan voor een vaste avond en vaste opvang.»

IN DE PRAKTIJK
«Sinds het krijgen van mijn kinderen heb ik geen schuldgevoel meer over 'me-time', maar ik merk wel dat vriendinnen ermee worstelen. Ze willen er altijd zijn voor hun kroost en lijken te denken dat ze hun kinderen iets aandoen door ze alleen te laten met een babysit. Maar dat is niet zo: het leert hen nieuwe ervaringen en geeft de boodschap mee dat hun ouders ook leuke dingen willen doen voor zichzelf. Je zou toch hopen dat je kinderen later ook genieten van hun leven? Dus huur ik soms een babysit in die me meer kost dan de sportles zelf. Wellicht niet voor iedereen haalbaar, maar als ik bereken hoelang ik geen wijn heb mogen drinken door zwangerschap en borstvoeding (4 jaar!) en hoeveel nachten ik te weinig heb geslapen (ontelbare!), lijkt het niet zo decadent meer. Ontspanning en een eigen leven na alle zorg voor het gezin is broodnodig.»

Hou het ochtendritueel simpel

DE LIFECOACH:
«De ochtend is een klein lapje tijd waarin je ontzettend veel te doen hebt: jezelf en je kinderen in recordtempo klaarmaken en eten (mee)geven voor een hele dag. Eigenlijk gekkenwerk, dus doe vooral geen zaken die niet echt nodig zijn. Vraag jezelf af of die vaatwasmachine echt dán leeg moet en probeer enkele taken naar de avond over te hevelen. Leg kleren of zwemgerief 's avonds al klaar of vraag je kinderen om dat te doen. Of sta een kwartier vroeger op om rustig te ontbijten. Als jij rustig bent, zullen je kinderen dat ook zijn. Als je hen mee wil krijgen in het ochtendritueel, kan je bijvoorbeeld spreken over groene, oranje en rode tijd. Groen betekent dat ze nog wat kunnen spelen of tv-kijken, oranje dat het tijd is om zich aan te kleden en te ontbijten, en rood jas aantrekken en vertrekken.»

IN DE PRAKTIJK
«Voortaan denk ik wel twee keer na voor ik 's ochtends de vaatwasmachine aanraak. Tijdswinst! De tip van de groene en rode tijd waren me even ontglipt, en in de plaats beloof ik mijn kinderen een extra snoepje na school als ik niet alles elvendertig keer hoef te vragen. Soms lukt dat (vooral bij de oudste) en dan weet ik niet wat ik zie. Op één ochtend komen we wonder boven wonder bijna te vroeg aan op school.»

Ga niet laptoplunchen

DE LIFECOACH:
«Wie efficiënt de dag wil doorkomen, moet genoeg pauzes nemen. Maar we redeneren anders: als ik niet doorwerk, krijg ik alles nooit gedaan. Het tegenovergestelde is waar. Als je genoeg pauzes neemt, laad je je batterijen weer op en raakt het werk sneller af zodra je er weer aan begint. Dat komt omdat je brein rust nodig heeft om informatie te verwerken. Daarna zal je tien keer zo snel zijn. Idealiter neem je elk uur vijf minuten pauze. Een roker heeft een perfect alibi, maar neem ook pauze als je niet rookt. Perceptie op het werk speelt hier een grote rol: wat gaan ze van me denken als ik elk uur wat ga rondlopen? Als ik drie kwartier middagpauze neem? Maar zij die pauzes nemen, hebben gelijk: je moet tijd schijnbaar verliezen om tijd te winnen!»

IN DE PRAKTIJK
«Omdat ik dikwijls van thuis uit schrijf, vind ik dit een moeilijke. Telt het opzoeken van showbizzroddels op je computer ook als pauze? Helaas niet. 'Onder pauze versta ik iets actiefs doen zoals wandelen', aldus Sara. 'Of bewegen. Computer, en dus ook gsm en sociale media hebben niets met pauze te maken.' Integendeel zelfs, blijkt uit de volgende tip.»

Laat smartphone je (vrije) tijd niet vervuilen

DE LIFECOACH:
«We laten ons de hele dag storen door onze gsm, waardoor we nooit in een *flow* geraken. Dikwijls vraag je je op het einde van de dag af: 'Wat heb ik nu écht afgewerkt?' Weinig? Onze hersenen zijn helemaal niet in staat om te multitasten. Ook bij vrouwen niet, wat er ook wordt beweerd. Zet je smartphone dus wat vaker uit als je een uur aan iets wil doorwerken, en beperk het lezen van mails tot één of twee momenten per dag. Je baas heeft er vast oor naar als je zegt dat je je beter wil kunnen concentreren om het werk af te krijgen zonder veel tijdverlies. Zet ook alle ping-geluiden af. Vrije tijd hoort echt vrij te zijn. Ik ken managers die hun smartphone alleen nog gebruiken op het werk en thuis een simpele gsm gebruiken.»

IN DE PRAKTIJK
«Mijn mails alleen nog lezen en beantwoorden tijdens het eerste en laatste werkuur van de dag blijkt opvallend veel rust in mijn hoofd te brengen (en meer concentratie tijdens het schrijven van dit artikel), al klik ik nog verdacht veel op automatische piloot op het mailteken van mijn computer. Het vergt dus wat oefening, maar nooit wil ik nog terug naar het constante checken van mijn mails... Waarom ook? Het is niet dat ik de hele tijd liefdesbrieven kreeg of zo.»

Groepeer gelijkaardige taken

DELIFECOACH:
«Gelijkaardige of vervelende taken — boodschappen doen, mails en sociale media checken... — kan je groeperen om ze in één ruk af te werken. 'Batchen' heet dat. Noteer zo'n *batch* gerust in je agenda zoals je dat voor werkzaken zou doen. Je kan bijvoorbeeld plannen dat je zaterdag tussen 9 en 11 uur het huis schoonmaakt. Dat is veel slimmer dan elke dag wat tussendoor te doen. Vraag je partner, moeder of vriendin om drie uur op de kinderen te passen zodat jij je 100% kan concentreren. In jouw geval doe je het best alle boodschappen achter elkaar: supermarkt, post, apotheek... Als je iets vergeten bent, probeer dan de week door te komen zonder weer naar de winkel te hollen. Wie online boodschappen doet, kan een (vast) lijstje bijhouden dat je telkens een beetje aanpast. Het kost iets meer om je boodschappen te laten doen en op te halen, maar je zal uiteindelijk geld besparen doordat je niet meer kan kopen dan wat je nodig hebt. En denk eens aan de tijdswinst!»

IN DE PRAKTIJK
«Het groeperen van boodschappen werkt wonderwel, al moet ik een halve dag uittrekken om alles wat mijn gezin nodig heeft in huis te slepen. Maar het gevoel dat het daarna ook gedáán is, is goud waard. Ik geniet ook meer van het winkelen, omdat mijn agenda zegt dat het rustig mag. Achteraf beloon ik mezelf met een groot glas rosé... Wat een verschil met het constante rondhollen en boodschappen doen tussendoor.»

Aanvaard imperfectie

DE LIFECOACH:
«Streef niet naar perfectie. Beloon jezelf als iets goed is gegaan en haal de schouders op als er eens iets mislukt. Lach er eens mee: humor is de beste remedie tegen stress. Aanvaard dat je huis er niet altijd spic en span zal bijliggen. Niemand zegt dat dat moet. Ook als je kinderen een taak voor je uitvoeren, aanvaard je beter dat zij het anders doen. Ga het niet achter hun rug opnieuw doen. Durf ook nee te zeggen. Is je kind echt gelukkiger als het drie hobby's heeft? Prop je vrije tijd niet te vol en plan gerust eens een weekendje nietsdoen.»

IN DE PRAKTIJK
«Mijn jongste zoon is al naar school geweest met zijn onderbroek, trui én jeans achterstevoren aan en één keer kreeg ik een schoolfoto onder ogen waarop hij in zijn pyjamatrui stond te blinken. Het gevolg van a) zelf zijn kleren aandoen en b) mijn man die hem daarbij helpt. Maar kijk: we zijn zelf allesbehalve perfect. Dus: meelachen en foert zeggen!»