

Timeshifting?

Timeshifting heeft te maken met waar je je tijd aan besteedt. Wat doe je wel en wat doe je niet in de tijd die je beschikbaar hebt?

Hoe ga je met tijd om, maak je bewuste keuzes? Of laat je de dingen maar gewoon gebeuren en reageer je gewoon op alles wat zich aandient?

Ben je je bewust van de noodzaak tot ontspannen en hoe vul je dit in? Zorg je dat je zowel lichamelijk als geestelijk aan ontspanning toekomt?

Time shifting dus: alles op z'n tijd en een tijd voor alles

“Is er een vertaling van timemanagement?”, moet de Commissie Dagindeling zich hebben afgevraagd toen zij zich ging buigen over de stress en drukte van ons dagelijks leven. Timemanagement is een ingeburgerd begrip geworden, en niet alleen in het bedrijfsleven. Iedereen in deze ‘informatiemaatschappij’ voelt zich overspoeld door alles wat er op hem afkomt, wat op het werk en in het huishouden van hem verwacht wordt, wat hij gelezen, gehoord en op tv gezien moet hebben. Wat hij op vakantie gedaan moet hebben. Kortom, druk, druk, druk.

Wie een betere greep op zijn leven wil hebben, moet - zo leren ons de cursussen en boeken over timemanagement - allereerst kunnen organiseren. Wat wil je in je werk bereiken, wat wil je in je leven bereiken en hoeveel tijd trek je daarvoor uit? Daarna: stel een plan op en houd je eraan. Mensen met een overvolle agenda leren prioriteiten stellen. Mensen die geneigd zijn te improviseren, leren dat je dat alleen voor bepaalde werkzaamheden kunt doen. Vergeetachtigen leren het optimale gebruik van post-it memo's, uitstellers leren onderscheid te maken tussen wat je wel en beter niet kunt uitstellen. Allemaal buitengewoon nuttige adviezen, maar saai, saai, saai.

In de praktijk blijkt bovendien dat degenen die zo'n cursus het best kunnen gebruiken, de verwarden en verstrooiden onder ons, er het minst baat bij hebben. Zoals bij zoveel cursussen geldt ook hier: je steekt er vooral wat van op als het aansluit bij wat je zelf al bedacht hebt. Je leert een systematische basis en soms een theoretische achtergrond van je eigen intuïtieve kennis en je krijgt een aantal tips die een verfijning zijn van je eigen manier van werken en dagindeling. Maar wie niet uit zichzelf geneigd is elk uur van de dag nuttig en zinvol te besteden, leert dat ook niet van anderen.

Persoonlijkheid en temperament

De organisatiepsycholoog Ron Witjas laat wat meer ruimte over voor de persoonlijke invulling van timemanagement. In zijn boek “De tijd van uw leven” stelt hij dat er geen twee, maar drie polen zijn waartussen timemanagement zich afspeelt: niet alleen tussen werk en tijd, maar ook tussen werk en persoon, en tussen persoon en tijd.

De persoon in kwestie moet zich niet alleen afvragen hoe hij zijn persoonlijke doelen in het werk en in het leven in de beschikbare tijd kan realiseren (het klassieke timemanagement), hij moet zich ook bezinnen op zijn eigen gedrags- en denkstijl, en op de waarden die hij in zijn werk nastreeft. Bovendien zou het goed zijn als hij eens bedacht hoe zijn houding tot het verschijnsel tijd is.



Je houding tot het verschijnsel tijd, betekent in dit verband: is je blik op de toekomst gericht of naar het verleden gekeerd? Of leef je voornamelijk in het heden? Dat is voor een groot deel een kwestie van persoonlijkheid en temperament. Zo zijn toekomstgerichte mensen vaak optimistisch van aard, zij hebben een sterke controlebehoefte, ze zijn stipt, kunnen hun impulsen in bedwang houden en bevrediging van behoeften uitstellen. Ze hebben te weinig tijd om alles te doen wat ze zouden willen, maar dat geeft hun geen gevoel van gehaastheid. Er is weinig tijd voor spontaan genieten en ontspannen (dat moet gepland worden), maar daar hebben ze ook geen behoefte aan. Een nadeel is wel dat ze niet geneigd zijn uit het verleden lering te trekken.

Mensen die meer in het heden leven, hebben als belangrijkste eigenschappen dat ze de kunst van het genieten als geen ander beheersen, optimistisch en onbezorgd door het leven gaan en die houding paren aan een vaag toekomstbeeld. Hun aandacht wisselt sterk, ze reageren impulsief en stellen geen prioriteiten. Evenals de toekomstgerichten hebben ze nooit haast. Ze zijn voor elk plan enthousiast te maken.

Zwaarder op de hand zijn degenen die sterk op het verleden gericht zijn. Zij staan passief, in het extreme geval defensief, tegenover plannen maken, hebben een sterke controlebehoefte en gebruiken het verleden als referentiekader. Dat laatste kan positief uitpakken wanneer het leidt tot tevredenheid met wat er bereikt is en de neiging van gemaakte fouten te leren, maar het kan ook negatief uitpakken, wanneer het tot de houding leidt dat 'alles vroeger beter was'.

Witjas onderscheidt daarnaast nog een haasttype en een balanstype. Haasttypes lijken op het eerste gezicht sterk op de toekomst gericht, maar leven in feite in het verleden. Ze zijn weinig optimistisch en denken voortdurend dat ze te weinig tijd hebben voor wat ze allemaal nog moeten doen. Ze nemen geen tijd om te evalueren wat er bereikt is, noch om te genieten van het heden.

Mislukkingen in het verleden zijn aanleiding om zich druk te maken over de toekomst. Zij zijn degenen die het eerst lichamelijke klachten zullen ontwikkelen als de werkdruk hoog is.

Het balanstype behoudt een evenwicht tussen toekomst, heden en verleden. Balanstypes zijn de ideale planners (als die al bestaan), ze hebben geen tijdproblemen, kunnen een hoge werkdruk aan en zijn optimistisch van aard.

Terug naar je eigen tempo

De persoonlijke invulling van timemanagement is mede afhankelijk van de manier van omgaan met tijd. Elk type kan aan timemanagement doen, maar elk op zijn eigen manier. Zo te zien zijn het toekomstgerichte en het balans-type de beste timemanagers, maar mensen behoren nu eenmaal niet allemaal tot deze types. Wat belangrijk is, is dat een sterke nadruk op efficiëntie en effectiviteit - en welk bedrijf legt die nadruk niet? - een averechts effect heeft wanneer mensen niet van hun eigen tempo en temperament kunnen uitgaan. Wanneer toekomstgerichtheid de norm wordt, raken veel mensen gefrustreerd en teleurgesteld in hun eigen prestaties.

Een gevoel opgejaagd te worden, net iets meer te moeten doen in minder tijd, slaaf zijn van klok of agenda, dat kan iedereen wel eens overkomen, zelfs de meest toekomstgerichte types. Het zijn echter vooral de haasttypes die er aan onderdoorgaan. Zij moeten leren anders met hun tijd om te gaan. De omgeving reageert meestal met goedbedoelde adviezen: ontspan jezelf, er is toch nog meer in het leven dan werk alleen (met andere woorden: richt je meer op het heden), of: zet eens al je plannen duidelijk op een rij (richt je op de toekomst). Die adviezen helpen niet, ze maken alleen maar het haastgevoel groter: daar heb ik toch helemaal geen tijd voor!

Volgens Witjas helpt dan alleen een zelfonderzoek naar de doelen en motieven - die in het verleden gevormd zijn - waardoor iemand zich laat opjagen, in zijn werk en zijn privéleven. Wat maakt, dat je zo'n haast maakt om die doelen te realiseren? Daarnaast kan het geen kwaad te zoeken naar een manier van ontspannen die wel past: hoe kun je jezelf vertragen in plaats van op te jagen? Het haasttype moet zich voor de beantwoording van al die vragen dus bezinnen op zijn verleden, wat goed past bij zijn eigenlijke gerichtheid. Stress en haast zijn een gevolg van een levenslang leerproces en verandering betekent dat je dat leerproces, al dan niet met hulp van een therapeut of trainer, bij de wortel aanpakt.

De uittrekbare tijd

Hoe ga je terug naar je eigen tempo en hoe kun je dat zo nu en dan bewust vertragen? Daarop heeft de Amerikaanse arts Stephan Rechtschaffen, de auteur van het boek Timeshifting, een antwoord gevonden: concentreer je op gezette tijden uitsluitend op het heden, beleef de tijd van het hier-en-nu. In die oplossing is hij niet de enige: talrijk zijn de cursussen en seminars waarin we leren hoe we onze aandacht kunnen houden bij wat we op één bepaald moment doen, of dat nu ademen is of afwassen. Leven in het heden betekent dat je de tijd vergeet, zodat je vanzelf ontspant. Yoga en andere ontspanningstechnieken bereiken hetzelfde.

Wat Rechtschaffen eraan toevoegt is de notie dat je daardoor in je eigen levensritme terecht komt. Bovendien geeft het woord timeshifting aan dat het mogelijk is om bewust naar een ander tempo over te schakelen. Meestal gaat het om terugschakelen naar een lager tempo, maar dat betekent ook dat je desgewenst weer kunt overschakelen naar een hoger tempo.

De auteur vergelijkt het met het kiezen van een hogere of lagere versnelling bij het fietsen, waardoor je je eigen tempo kunt kiezen. Wie timeshifting beheerst, krijgt het gevoel zijn leven weer te kunnen beheersen.

Rituelen om je tijd te vermorsen

Een cursus ontspanning, meditatie of concentratie op je eigen ademhaling leert ons de technieken, maar hoe pas je ze toe? Na de cursus gaat de gestresste werknemer weer terug naar zijn werk en vervalt hij in zijn oude gewoonten. De kunst van het timeshiften is om bepaalde, steeds terugkerende prikkels van buitenaf, te gebruiken om bewust te ontspannen.

Dat kan het moment zijn dat de wekker gaat, maar ook het geluid van de douche als je de kraan openzet. Op je werk kun je het opstartsignaal van je computer gebruiken om een paar keer diep in- en uit te ademen, na je werk het moment dat je in je auto bent gestapt en het portier dichtslaat.

Eenmaal eraan gewend, worden het signalen om door concentratie-, spierontspannings- of ademhalingsoefeningen, de beleving van de tijd even stop te zetten. Een rustig moment, dat dagelijks terugkeert en bewust gecreëerd wordt.

Velen passen dergelijke rituelen al toe zonder te beseffen waarvoor ze dienen. Zo willen mensen met een drukke baan, als ze thuiskomen vaak graag even wachten met uit de auto stappen, zodat ze kunnen omschakelen naar het ritme van het gezin. Als ze dan een keer met de trein gaan, missen ze dat ritueel. Ook 's ochtends vroeg, bij het begin van een drukke dag, hebben veel mensen behoefte aan dergelijke rituelen: de koffie met de ochtendkrant, het aanrommelen in huis voordat je naar je werk gaat, een half uur naar buiten kijken in de trein. Timeshiften betekent dat je dergelijke rituelen koestert en er de tijd voor uittrekt, in plaats van ze haastig over te slaan.

Een andere, bewust toegepaste techniek is het creëren van wat Rechtschaffen 'spontane tijd' noemt: een paar uur in je agenda zetten als 'VRIJ' en die niet vol plannen met activiteiten, ook niet met sport of andere bezigheden. Ook dat doen veel mensen soms al spontaan: ze gaan zomaar wat wandelen of stappen - zonder doel - in de auto voor een ritje. Ook winkelen valt in deze categorie, tenminste als het gaat om het ongeplande, doelloze slenteren dat de pragmatische inkoper een gruwel is. Timeshifting geeft een reden om zonder schuldgevoel je tijd te vermorsen.

Synchronisatie

Je eigen tempo vinden, gaat het beste wanneer je alleen bent. Interactie met anderen leidt tot synchronisatie in gebaren en ritme, die verstorend kan werken op je eigen tempo. Maar als een ander ongeveer hetzelfde tempo heeft, is de interactie heel ontspannen. Dit blijkt bijvoorbeeld uit onderzoek waarbij een gezamenlijke maaltijd van een gezin op video werd vastgelegd. Het bleek dat de gebaren van de gezinsleden aan tafel, hoewel ieder met zijn eigen maaltijd bezig was, in hetzelfde ritme plaatsvonden.

Ook een wederzijdse verliefdheid gaat gepaard met synchronisatie van tempo en gebaren, en mensen die lang samen zijn, gaan wat dat betreft zeer op elkaar lijken. Blijkbaar is synchronisatie belangrijk voor een goede relatie.

Timeshifting en stress

Wat voor ieder mens blijkbaar belangrijk is, is om synchronisatie te vinden in de werk- en sociale relatie(s) die hij onderhoudt.

Daarnaast moet hij evenwicht brengen in zijn tijdsbesteding. Dus hij moet ook tijd besteden aan sociale activiteiten en ontspanning, in de vorm van hobbies en/of sport.

Alleen als iemand zich gewaardeerd voelt op het werk en in zijn sociale omgeving, en als er een goed evenwicht is tussen inspanning en ontspanning, kan iemand de stress - die onvermijdelijk bij het leven hoort - het hoofd bieden.