

keukentafel en trippelt snel naar beneden. Opgelucht loop je je huis uit, maar dan is je laptoptas foetsie. Je kunt jezelf wel voor je hoofd slaan: waarom ben je altijd zo'n chaoot?

'WANNEER JE OVERGAAT OP DE AUTOMATISCHE PILOOT, BEGIN JE TE MIJMEREN'

SITUATIE 1

JE BENT VERGEET-ACHTIG

Je staat al op de stoep, terwijl je huissleutels nog binnen liggen. Juist als die belangrijke meeting over een half uur begint en je to-dolijst voor vandaag toch al om te huilen zo lang is. Licht geïrriteerd zet je je laptoptas tegen de buitenmuur en begin je aan de klim over de schutting van de onderburen naar jouw balkon op de eerste verdieping. Zwoegend hijs je jezelf over de balustrade. Gelukkig zit de achterdeur niet op slot. Je grist de sleutels van de

OPLOSSING

LAAT PERFECTIE LOS

Een typisch geval van een overvol hoofd, zegt Paul Loomans. Hij is coach en oprichter van de StressOntknoping, waarmee hij mensen helpt rust in hun leven terug te vinden. Loomans: "We leven in een wereld die steeds sneller gaat. Communiceren kan op *high speed* via

WhatsApp of Snapchat en alles wat je wilt weten, vind je binnen enkele seconden op internet. Handig, maar niet altijd goed als je wel wat rust in je hoofd kunt gebruiken."

De een ervaart het dagelijks leven als drukker dan de ander. Gedragspatronen spelen daarin een rol. Ben jij behulpzaam en komt 'nee' niet voor in jouw vocabulaire? Dan zit je agenda in no time vol en komt er steeds meer bij. Dat kun je misschien prima handelen als je superpowers hebt, maar op een gegeven moment wordt het je echt te veel en ga je fouten maken. Leer jezelf dus aan om nee te zeggen. Je baas heeft er niets aan als je half werk aflevert. Ook perfectionisten hebben het niet makkelijk als ze hun tijd effectief willen indelen. Loomans: "Een perfectionist moet leren luchtiger te worden. Genoeg is genoeg en het hoeft niet altijd perfect te zijn. Alles goed willen doen is een prachtig streven, maar niet helemaal reëel." Laat die perfectie dus los. Je zult zien dat dat

haastige gevoel snel minder wordt. "Als je geleefd wordt door opeengestapelde activiteiten die je voor je gevoel niet langer zelf in de hand hebt, word je overmand door haast. Dan voelt het of je nooit toekomt aan wat écht essentieel is."

SITUATIE 2

JE HEBT WERK-STRESS

Je hebt je leidinggevende met lood in de schoenen verteld dat je laptop gestolen is. Je telefoon gaat terwijl een collega vraagt of je koffie wilt. Ja, graag! Al bellend probeer je de leenlaptop aan de praat te krijgen, maar het configureren (con-fi-gu-wat?!) van je mail duurt eindeloos. De to-dolijst hijgt in je nek, want je moet op tijd naar huis voor een etentje met twee vriendinnen. Alles lijkt op orde, tot je je mailbox vol ziet stromen. OMG, waar moet je beginnen? Je

collega zet de koffie op je bureau. In een poging ontspannen over te komen geef je haar als dank, met een weids gebaar, een klopje op haar heup. Een ongecontroleerde beweging, waarmee je de hete koffie over je geconfigureerde leenlaptop smijt.

OPLOSSING

DOE ÉÉN DING TEGELIJK

Om stressvolle en ondoordachte situaties te voorkomen, is het volgens Loomans belangrijk er soms even tussenuit te stappen. Heb je een drukke dag en ben je onderweg in de trein? Laat je telefoon dan in je tas en kijk naar buiten. Loomans: "Wanneer je overgaat op de automatische piloot, onderweg, tijdens de afwas of in de rij voor de koffieautomaat, begin je vanzelf te mijmeren. Zo ontstaan nieuwe ideeën en creëer je overzicht in dat waar je zojuist nog zo gefocust mee bezig was. We zijn geneigd snel afleiding te zoeken,

MAAK EEN STOP-DOING-LIJST

Maak voor jezelf eens een stop-doing-lijst. Daarop schrijf je alle zaken waaraan je geen kostbare tijd meer wilt besteden. Denk

bijvoorbeeld aan die vage kennis (ze praat voortdurend, luistert niet naar jou en blijft standaard veel te lang hangen), avonden lang

facebooken of het uitkijken van een film waarvan je na de eerste vijf minuten eigenlijk al weet dat het niks wordt.

maar het is de kunst daar soms even geen gehoor aan te geven. Een rustmoment zorgt ervoor dat je daarna weer fris verder kunt." Doe één ding tegelijk en maak dat meteen af. Een sollicitatiebrief schrijven, bellen én je teennagels lakken zorgt vooral voor onrust en slordige rode strepen. Loomans: "Multitasking lijkt effectief, maar is het echt niet. Hoe vaak denk je niet na een werkdag: wat heb ik nu echt gedaan? Zet zo min mogelijk tabbladen open op je laptop en sta stil bij wat je doet. Als je een handeling bewust ervaart, zul je merken dat je effectiever wordt."

Of je nu je administratie op orde brengt of met een vriendin kletst: dompel je er helemaal in onder. "Iets belangrijkers is er op dat moment niet."

SITUATIE 3

JE VOELT JE UITGEPUT

Het voelt alsof je een hele nacht hebt doorgehaald, maar de avond is nog pril. Terwijl je vriendinnen aan tafel kletsen, roer jij gehaast door de risotto die je al een half uur geleden wilde serveren. Het liefst zou je een avondje relaxen, maar in plaats daarvan graaf je in je geheugen naar een leuke anekdote, want als gastvrouw kun je toch

moeilijk de hele avond je mond houden. Je vertelt over je baas die je op je werk het leven zuur maakt. Maar je verhaal komt niet uit de verf: praten gaat langzamer dan het verhaal in je hoofd en je geeft de clou te snel weg, dus de aandacht van je vriendinnen verslapt al snel. Help.

OPLOSSING

LAAT JE NIET STOREN

Voorkom dat je er elke avond om zeven uur al af ligt en zorg voor zo min mogelijk afleiding tijdens je werkdag. Loomans: "Zoek een rustige werkplek zonder stoornissen. Lukt dit niet, zet dan je koptelefoon op, zodat mensen zien dat je geconcentreerd bezig bent. Notificaties op je telefoon kun je het beste uitzetten, want die houden je van je werk. Mocht je toch gestoord worden, geef dat dan al je aandacht. Probeer niet alles te combineren."

SITUATIE 4

JE LIGT TE PIEKEREN

In bed staar je met wijd open ogen naar

TIP

Bedrijfspsycholoog Tony Crabbe schreef *Alleen sukkels hebben het druk*. Hij raadt aan: investeer in de vijftien belangrijkste mensen in je leven. Uit onderzoek blijkt dat mensen met veel Facebook-vrienden minder happy zijn dan mensen met minder online contacten. In het echt afspreken met vriendinnen blijft toch het allerleukste.

TIP

Yep, er is een verschil tussen je to-dolijst en je 'today'-lijst. Ken je dat frustrerende gevoel van een to-dolijst die aan het eind van de dag niet is weggewerkt? Juist: die lijst is te lang. Markeer elke ochtend de vijf belangrijkste taken en voilà: daar is de 'today'-lijst. Deze taken gaan altijd voor.

TIP

De app Evernote is superhandig. Notities, afspraken, planningen en ideeën die je opdoet tijdens het wachten voor de koffieautomaat verzamelt hij op een overzichtelijke manier. Daarbij synchroniseert deze gratis app alles tussen je telefoon en computer. Scheelt weer tijd!

het plafond. Je voelt je vermoeid, maar alert. Je krijgt al buikpijn als je denkt aan morgen. Hoe sleep je jezelf door de werkdag en de aansluitende verjaardag van een vriend heen? Je wilt het liefst onder een steen kruipen. Maar je vriendinnen verwachten je dit weekend nog in de kroeg. Als je eindelijk slaapt, droom je over onvoorbereide meetings, een boze leidinggevende en rondvliegende koffie.

OPLOSSING

ACCEPTTEER JE GEVOEL

"Iedereen piekert weleens: over werk, vriendschappen, kinderen of relaties", zegt Loomans.

'PIEKEREN BRENGT JE GEEN STEEK VERDER EN KOST ENERGIE'

"Dat brengt je geen steek verder en kost energie. Aan piekeren kunnen twee emoties ten grondslag liggen: je bent bang (om te falen, bijvoorbeeld) óf je voelt je gekwetst. Accepteer je die emoties, dan ontstaat er ruimte in je hoofd, waardoor je vanzelf tot rust komt. Toch lastig?"

Praat dan over je gevoelens met een goede vriendin. Door te verwoorden waar je bang voor bent, krijg je je gedachten beter op een rijtje." Loomans raadt aan om activiteiten waar je tegenop ziet alvast te verkennen. "Vind je het eng om aan je scriptie te beginnen? Snuffel dan eens aan de boeken die je nodig hebt. En zoek op wat precies van je verwacht wordt." Mensen die het dagelijks leven als erg druk ervaren, hebben vaak niet méér activiteiten in hun agenda staan dan mensen die het naar eigen zeggen rustiger aan doen.

Het gaat vooral om de manier waarop je je tijd indeelt. Doe niet alles tegelijk, doe elke handeling bewust en neem wat afstand. Zo creëer je een overzichtelijker en opgeruimd leven. *Keep calm and carry on.* COSMO