

# Beter organiseren met een leeg hoofd

**O**p school leren we hoe Duitse naamvallen in elkaar zitten en wat de aanleiding was van de Franse revolutie. Maar hoe we ons werk organiseren en zo economisch mogelijk met onze tijd omgaan, staat niet op het lesrooster. Terwijl daar toch alle aanleiding toe is. Iedereen is drukdrukdruk en moet z'n tijd over een groeiend aantal zaken verdelen.

De afgelopen jaren kwam er een heel instrumentarium aan handigheden bij, die het werk vergemakkelijken. Maar vaak houden die snufjes ons van het werk. Dankzij het mobielte zijn we altijd bereikbaar. Anders is er de e-mail of de sms. Vooral de e-mailbak is een aandachtslurper. Dan puilt dagelijks onze fysieke postbak ook nog uit, met nota's, tijdschriften, uitgeprinte mails, rekeningen. Papieren of elektronische berichten gaan dagelijks meermaals door onze handen, zonder we dat er een beslissing over hebben genomen. Efficiënt werken is een kwestie van keuzes maken en uitstellen. Woe-keren met tijd en vooral de dingen doen die er op dat moment toe doen. Kortom, timemanagement. Taco Oosterkamp is druk op weg de timemanagementgoeroe van Nederland te worden. Zijn 'klassen' zitten net zo vol als die van Emile Ratelband in zijn beste dagen. Veel tips en ideeën put Oosterkamp uit eigen werkervaring. Ongeveer evenveel komt uit de koker van de Amerikaan David Allen, die wereldwijd furor maakt met zijn methode 'Getting Things Done' (GTD). Een op de Nederlandse verhoudingen geënte vertaling van GTD is door Oosterkamp uitgegeven. Daarnaast traint en coacht hij mensen.

Voor GTD is enig inzicht in de menselijke hersenen nodig. Zo is ons onderbewustzijn een belabberde, maar volhardende secretaresse. Veel mensen organiseren hun werk vooral in hun hoofd en ont-

Een dagelijks informatiebombardement houdt ons van het werk. Tijd om keuzes te maken en het hoofd te reorganiseren. Tijd voor timemanagement.

door Yvonne Jansen  
illustratie Jos Diender

houden daar taken en afspraken. Die vergeten we niet, maar we worden er op de verkeerde momenten aan herinnerd. „Het onderbewustzijn vertelt ons niet 's middags dat we nog iemand moeten bellen. Dat gebeurt als we eindelijk op de bank zitten met een boek”, aldus Oosterkamp. Zelf zegt hij 'helemaal niet zo georganiseerd' te zijn. Maar hij vindt niets lekkerder dan tijdens zijn werk 'flow' te ervaren, een situatie waar het werk als vanzelf stroomt en hij op de top van zijn kunnen presteert. Die kans krijgt de gemiddelde kenniswerker bijna nooit: hij wordt gemiddeld om de drie minuten door iets of iemand afgeleid.

De Meer Effect-cursisten wordt meteen afgeleid om te beginnen aan klussen op het moment dat die zich aandienen. Het is de kunst om keuzes te maken. Planmatig werken, een goede dagindeling aanhouden, aandacht op de juiste manier verdelen. Om het geheugen meer rust te geven, is het volgens Oosterkamp zaak om een 'extern geheugen' te creëren. De gedachte erachter is dat we pas optimaal presteren, als ons hoofd leeg en helder is.

GTD bestaat vooral uit het aanmaken van een aantal lijsten. De volgorde is verzamelen, beslissen en organiseren. Alles wat binnenkomt, belandt in de bak 'stuff'. Daar laten we onze collega's ook dingen in deponeren. Varkentjes die in minder dan twee minuten gewas-

sen kunnen worden, verdienen ook die behandeling. Alles waarvan we weten dat we er niks mee willen, kan naar de prullenbak. Taken die we de komende week willen verrichten of die geen uitstel velen, komen op een 'Eerstvolgende Acties Lijst'. In de agenda komen alleen zaken en afspraken waar een specifieke datum aan hangt.

Onderwerpen waar we de komende week geen tijd aan willen besteden, verhuizen naar het bakje Later/Misschien. Eenmaal afgehandeld maar mogelijk nog nuttig, gaan documenten door naar het archief. Daarin belanden uitsluitend documenten die op dat moment geen actie meer vereisen. Zijn we voor een taak afhankelijk van een ander, dan belanden die onderwerpen op de lijst 'Wachten Op'. Verder is er nog een lijst 'Projecten', bestaand uit onderwerpen waarvoor meerdere stappen nodig zijn.

Cruciaal is het 'wekelijks onderhoud' op een vast moment in de week, bij voorkeur op vrijdag, waarin het geheel aan taken en plannen bij wordt gewerkt. Geen corvee, maar eindelijk even tijd voor reflectie, middenin alle drukte en hectiek, aldus Oosterkamp. De timemanagement goeroe heeft 'Meer Effect' tot hogeschoolkunst verheven. Zo staat hij niet bij de bakker zonder opschrijfboekje op zak. Komt ter plekke een idee op, dan schrijft hij het onmiddellijk op. „Laat je dat soort gedachten weer verdwijnen door het afvoertje van je geest, dan geven ze stress. Ze maken je onrustig, zodat je hoofd nooit werkelijk leeg zal zijn.”

➔ Wie een gratis college van David Allen wil, kan kijken op Youtube (zoeken op: Getting things Done of David Allen)  
[www.meereffect.nl](http://www.meereffect.nl)  
[www.lifehacking.nl](http://www.lifehacking.nl)

➔ Reageren? [geld@wegener.nl](mailto:geld@wegener.nl)





**Meer Effect-training kan chaos in je werk voorkomen**

„Mijn hoofd is altijd vol, te vol”, zegt Denny Hoogervorst van Van Keep/De Issuemakers, een communicatiebureau dat onder meer werkt voor NS, Max Havelaar en CPNB. Hij is een harde werker maar, zo bekend hij, soms **een tikje chaotisch**. Hij wil niet dat de boel in de soep loopt.

„Ik heb een spilfunctie en er is eigenlijk nauwelijks een project waar ik niet bij betrokken ben. Voortdurend lopen collega’s binnen om te overleggen. Er moet nog een persberichtje uit, een klant heeft opmerkingen, de telefoon gaat en intussen stroomt ook de mailbak vol. Vaak ben ik de hele dag druk geweest, maar heb ik het gevoel dat er **weinig uit mijn handen gekomen is**.”

Hoogervorst's manager deed de 'Meer Effect-training', een timestructuurcursus die in Nederland gegeven wordt door Taco Oosterkamp en Marleen Kruyswijk. Hoogervorst deed de **eendaagse cursus** ook, al was het alleen maar om hetzelfde 'systeem' aan te houden. De methode vergt **discipline**, maar is niet dogmatisch, vindt Oosterkamp: „Je kunt het naar eigen behoeven inrichten.”

Gaat Hoogervorst het geleerde in de praktijk brengen? Vanzelf komt hij er niet mee weg. Kruyswijk en Oosterkamp sturen hem als ex-cursist nog regelmatig mailtjes met **tips** waarin de uitgangspunten van Meer Effect nog eens dunnetjes worden herhaald.