



TRAINING EEN GEZONDE BALANS TUSSEN WERK EN PRIVÉ

Algemene Tips:

Ademhaling

Wordt je regelmatig bewust van jouw ademhaling. Tel eens een minuut lang jouw ademhaling waarbij een in- en uitademing voor 1 staat.

Normale” ademhaling: 12 tot 15 keer per minuut

Bij ontspanning en interne rust: 6 tot 12 keer per minuut

Wandelen: 10 tot 16 keer

Hardlopen: 40 tot 60 keer

Bij onrust in je hoofd vaak 5 keer meer dan bij “ontspannen” ademhaling

Wat is een “goede” ademhaling:

- Buikademhaling
- Langer uitademen dan inademen
- 4-7-8 (4 tellen inademen, 7 tellen rust, 8 tellen uitademen)

Eerder opstaan

Stop met snoozen. Snoozen blijkt enorm belastend te zijn voor jouw brein.

Wanneer je de neiging hebt om zo lang mogelijk te blijven liggen voordat je opstaat, ook dan is eerder opstaan verstandig. Wanneer je te laat opstaat en alles gehaast moet doen met een constante deadline, dan staat je lichaam al in de stressmodus en blijft dat ook gedurende de dag.

Je kunt dit eerder opstaan opbouwen met een minuutje per dag volgens de Kaizen methode. (zie kopje Kaizen).

Mediteren

Je kunt 5-10 minuten even op een stoel of kussentje gaan zitten. Zet op de grond voor jezelf een kaarsje en probeer naar de kaars te kijken terwijl je heel bewust in- en uitademt. Mocht dit voor jou niet werken, dan kun je ook je ademhaling tellen. Je telt elke in- en uitademing totdat je bij 10 bent. Dan begin je weer opnieuw.

Dit zorgt er allemaal voor dat je gedachten minder op de voorgrond treden. Mocht je toch heel veel gedachten krijgen (wat onvermijdelijk is, je kunt bijna niet stoppen met denken) dan helpt het vaak om die gedachten te ordenen in “verleden” of “heden”.

Dit zijn allemaal methoden om je te helpen wat meer afstand te nemen van jouw gedachten. Voordat je het weet wordt je weer meegezogen in denken. Zodra je dit opmerkt kun je weer teruggaan naar jouw ademhaling, kijken naar het kaarsje of benoemen dit is een gedachte over ...

Er is inmiddels veel onderzoek gedaan naar mediteren. Bijna allemaal wijzen ze uit dat meditatie, in welke vorm dan ook helpt om stressbestendiger te worden. Het helpt je daarnaast ook om meer ontspannen te worden en jouw concentratie blijft hoger gedurende een dag.

(Voor bronvermelding van diverse onderzoeken zie: <https://www.ahealthylife.nl/14-wetenschappelijke-bewijzen-dat-mediteren-gezond-is/>)

Aanrader: "Unplug van Su Yalof Swarts. Ze beschrijft hoe meditatie werkt en geeft een duidelijke en humorvolle beschrijving van welke soorten meditaties er zijn en ontdoet ze van het zweverige imago.

Mindfulness.

Kies een of meerdere handelingen uit die elke ochtend terugkomen en ga die voortaan met volledige aandacht doen. Het kost je nauwelijks extra tijd, maar het zorgt ervoor dat je innerlijk veel meer tot rust komt. (Dit is eigenlijk een vorm van bewegend mediteren en werkt heel goed als het jou niet lukt om zittend te mediteren).

Definitie: Mindfulness staat voor een heel speciale manier van aandacht schenken, welbewust, in het hier en nu en zonder te oordelen. (John Kabat-Zinn)

Woon/werkverkeer

Gebruik wanneer je fietst of met de auto bent, de stoplichten als een welkome "wake-up call". Dat betekent dat wanneer het stoplicht op rood staat, je voortaan even met je aandacht naar je buik gaat en daar gaat ademen zolang het stoplicht op rood staat. Je denkt verder aan niets. Je glimlacht en ademt in je buik. Dit zorgt ervoor dat je niet meer meegaat in de gehaastheid van iedereen. Je doet minder stress op in het verkeer wanneer je elke keer weer even een time-out hebt. Wanneer je met het openbaar vervoer reist, bedenk dan een andere wake-up call. Bijvoorbeeld de ringtone of de pingeltjes van een mobieltje.

Bij aankomst op je werk of voordat je aan het werk begint:

Neem even de tijd voordat je met van alles begint om drie keer in en uit te ademen. Pas daarna start je de pc op etc. Wanneer je thuis werkt, creëer dan, indien mogelijk, een werkplek waar je alleen maar werkt en geen privé-activiteiten doet.

Email/telefoongesprekken.

Probeer, voor zover het werk het toelaat, je email op twee vaste momenten op een dag te checken. Niet vaker. Bedwing je nieuwsgierigheid. Ga zoveel mogelijk offline werken. Probeer ook je telefoontjes te clusteren. Mocht dat niet lukken, stop dan bewust waar je mee bezig was als de telefoon gaat.

Adem rustig in en uit. Focus je vervolgens op het binnenkomende telefoontje. Sluit dit af en focus je weer op het werk waar je mee bezig was.

Besef dat na elke afleiding het gemiddeld 10 tot 15 minuten kost om weer tot een diepe concentratie te komen. Zet dus ook jouw mobiel op stil!

Probeer je dag te beginnen met een uur offline te werken voordat je jouw email gaat checken.

Maak een planning wat je moet doen.

Maak een haalbare to-do-lijst per dag en per week, plan tijd in voor storingen of onverwachte zaken. Plan ook routinematige werkzaamheden in. Zet een tijdsplanning erbij zodat je weet hoeveel tijd jouw klussen ongeveer in beslag gaan nemen, vermenigvuldig dit met factor twee, pas dan heb je een reële tijdsplanning!

Vier kwadranten van Covey:

Steven Covey zegt dat al onze activiteiten grofweg onder te verdelen zijn in vier kwadranten:

		prioriteiten	
		urgent	niet urgent
belangrijk	1. direct handelen	crisis deadlines dringende zaken stress	2. kwaliteit visie, reflectie zelfontplooiing netwerken persoonlijk leiderschap
	niet belangrijk	3. verleiding onderbrekingen telefoon / e-mail wat gedelegeerd kan worden belangrijk voor ander	4. verspilling veel e-mail reclame nutteloze acties vlucht

Kwadrant 1 staat voor zaken die zowel urgent als belangrijk zijn, zoals een deadline halen, aandacht geven aan een huilend kind of een kapotte computer laten repareren.

Kwadrant 2 behelst alle activiteiten die belangrijk zijn maar niet dringend zijn. Hieronder vallen vooruitdenken, plannen, een studie of cursus volgen. Goed voor jezelf zorgen en harmonieuze relaties opbouwen.

Kwadrant 3, het kwadrant van de misleiding, bevat alle dingen die urgent lijken maar dit eigenlijk niet zijn. Meteen reageren op emailberichten, ook als dat niet nodig is. Of onaangekondigd bezoek ontvangen.

Kwadrant 4, is het kwadrant van de tijdverspilling. We voelen ons zelden voldaan na een avondje gedachteloos zappen, bladeren in een glamourblaadje, urenlang internetten of andere 'verslavingen' voeden.

Het probleem is echter dat we vaak zó veel tijd doorbrengen in kwadranten 1 en 3 dat de enige uitweg voor ons opgejaagde gevoel de schijnbare rust van kwadrant 4 lijkt.

Oplissing: Besteed meer aandacht aan kwadrant 2. Door meer tijd te besteden aan plannen, evalueren en bezinning, kom je steeds minder vaak in situaties terecht die direct je aandacht nodig hebben. Zo breng je steeds minder tijd door in kwadrant 1 en 3.

Stop met multitasken

Wanneer je een taak die concentratie vraagt uitvoert, kom je in het werkgeheugen van je brein terecht. Meerdere onderzoeken hebben laten zien dat het werkgeheugen maar 1 taak per keer kan verwerken. Multitasking is voor iedereen een illusie.

95% van de bevolking besteed gemiddeld een derde van de dag aan het in de gaten houden van verschillende vormen van (social) media. In een onderzoek van de Stanford University hebben ze gekeken naar multitasking van werknemers en daar hebben ze aangetoond dat hoe meer je switcht tussen verschillende taken hoe meer vatbaarder je bent voor afleidende informatie/bezigheden en hoe slechter je presteert bij een geheugentaak.

Mensen denken dat het brein getraind kan worden in multitasking maar het is inmiddels bewezen dat dit niet kan.

Er is ook onderzoek gedaan naar voordelen van multitasking, die zijn echter niet gevonden. Werknemers ervaren vooral meer stress, werklast en frustratie. Bij veel onderbrekingen ga je gehaaster werken en raak je geïrriteerd.

(Bron: Concentratie, Gefocust blijven in tijden van afleiding. Stefan van der Stigchel)

Mini time-outs:

Naast gefocust bezig zijn, is het ook erg belangrijk om mini time-outs te nemen. Koppel deze time-outs aan vaste terugkerende handelingen. Bijvoorbeeld bij elk drankje dat je gaat halen, of zodra je klaar bent met een taak. Of geef jezelf een regelmatige reminder door middel van een alarmsignaal of zet een wekkertje. Tijdens een mini time-out kun je bewust ademhalen, wat rek- en strek oefeningen doen of bewust je brein laten ontfofocussen. Wanneer je regelmatig mini time-outs neemt, zul je veel meer controle ervaren gedurende een dag en blijven jouw stresshormoonlevels lager.

Neem een lunchpauze.

Neem altijd een lunchpauze. Ga bij voorkeur even naar buiten. Lukt dit niet. Lunch dan met volledige aandacht, dus niet terwijl je nog aan het werken bent of met social media bezig bent. Beperk de hoeveelheid prikkels. Zet bijvoorbeeld een muzikje voor jezelf op. Andere tip: als je toch op jouw werkplek moet lunchen, kijk dan naar een foto van jouw favoriete plek in de natuur. Schijnt toch nog aardig wat effect te hebben op het verlagen van jouw stresshormonen. Al is wandelen in de natuur nog steeds het allerbeste om tot rust te komen.

Werkplek opruimen

Ruim eventueel je bureau op en doe dan heel bewust de deur achter je dicht en laat alle gedachten van je werk ook op je werk achter. Je kunt ook nog even een planning maken voor de volgende dag. Denk na wat jou helpt om je werk ook echt achter je te laten voor die dag.

Werkdag afsluiten

Neem aan het einde van je werkdag even 5 minuten om de werkdag af te sluiten. Dat kun je doen door even rustig een buikademhaling te doen. Of om even terug te blikken: wat voor gevoel heb je over deze dag. Waar kun je vandaag tevreden over zijn? Wat ging minder goed vandaag? Hoe kun je dat de volgende keer aanpakken? Schrijf dit desnoods op.

Digitale balans:

Waarom is socialmedia zo verslavend?

Mensen en dieren zijn bijzonder verslavingsgevoelig wanneer aan een handeling, een beloning gekoppeld wordt. Dit is in 1890 ontdekt door Pavlov.

Zodra we onze telefoon pakken zijn we in feite op zoek naar een beloning.

Ons brein associeert de berichten op onze telefoon en ook de werkmail als een "beloning". Dit zorgt ervoor dat we in een reflex steeds vaker de neiging hebben om even te checken, dat is het verslavende eraan.

website www.bureauketterings.nl *mobiel* 0652143595 *email* sandra@bureauketterings.nl

Ons brein heeft vooral bij socialmedia de koppeling gelegd tussen een berichtje, een like en een “beloning”. Ook als je geen leuke berichten ontvangt of als je werkmail inmiddels alleen nog maar stressvolle berichten bevatten, jouw brein blijft lange tijd de associatie houden met een “beloning”.

Daarbij komt dat de “beloning” niet een constante is, het is variabel.

De ene keer word je wel beloond met een leuke foto of leuk bericht, de andere keer heb je een vervelende mail. Bij een variabele beloning duurt het langer voordat je brein de associatie maakt met beloning, maar het duurt ook veel langer voordat de associatie is uitgedoofd.

Dus is de verslaving ook intenser. Elke piepje van je telefoon of van je mail **kan** een beloning bevatten en dit kan elk moment gebeuren, dus ben je de hele dag alert op een signaal.

(Bron: Concentratie, gefocust blijven in tijden van afleiding. Stefan van der Stighel)

Zet tijdens het werken jouw mobiel dus uit, stop hem in je tas en ga offline werken zodra je klaar bent met jouw werkmailmoment.

Denk verder ook eens bewust na over jouw digitale balans. Hoe vaak vul jij een wachtmoment of leegte op met jouw telefoon? Hoe vaak kijk je op jouw telefoon? Hoeveel tijd ben je kwijt met social media. Is dit ook de tijd die je eraan wilt besteden, wat is automatisme/verslaving en wat wil je zelf graag?

Volgens het Sociaal en Cultureel Planbureau besteden we gemiddeld 20,9 uur per week aan social media. Dat is bijna de helft van de gemiddeld 48 uur per week vrije tijd. *(SCP: het tijdbestedingsonderzoek; wat doen*

Nederlanders in hun vrije tijd, 2013)

Apps

Vijf apps die je kunnen helpen inzicht te krijgen in je telefoongebruik.

1. Moment

De app *Moment* trackt hoe vaak je je telefoon pakt en hoe lang. Dit geeft je niet alleen confronterende inzichten over het aantal *pick-ups* en uren dat je scrolt en swipet, de app vertaalt deze data ook in pijnlijke conclusies, zoals: ‘17% van je wakkere leven ben je bezig met je telefoon.’ (Alleen voor [iOS](#).)

2. Quality Time

Quality Time doet bijna hetzelfde als *Moment*, maar dan voor Android. Met leuke statistiekjes over welke apps je gebruikt: zijn het nuttige apps, of tijdverdrivers die je eigenlijk niet mist als je ze de-installeert? (Alleen voor [Android](#).)

3. Forest

Forest is een app die je helpt te focussen op je werk, in plaats van op je telefoon. Hoe langer je werkt, hoe mooier je virtuele bos eruit komt te zien. Een leuke manier van belonen! ([iOS en Android](#))

4. Offtime

Een tikkie rigoureuus, maar met *Offtime* kun je alle telefoontjes, appjes en mailtjes blokken voor een bepaalde periode. Zo kun je als je uit automatisme die telefoon pakt, toch niet je Facebook-timeline bekijken. ([iOS en Android](#))

5. Yona

Heb je een extra zetje in de rug nodig? De Nederlandse app *Yona* geeft niet alleen inzicht in je onlinegedrag, maar biedt ook de mogelijkheid om een tijdslimiet in te stellen en iemand mee te laten kijken of je je daaraan houdt. De melding van een app wegklikken is namelijk makkelijk gedaan, maar een *buddy* van vlees en bloed die je wijst op je gedrag, is toch minder makkelijk te negeren. (Alleen voor [Android](#).)

Slaaphygiëne

Zet minimaal een half uur voordat je gaat slapen alle schermen uit. Demp de lichten, zet bijv. een muziekje op. Luister aandachtig naar de muziek. Ga eens op de bank zitten en doe helemaal niets! Staar in een kaarsje etc. Zorg dat jouw lichaam melatonine kan gaan aanmaken zodat je kunt gaan slapen. Slapen is

een super ontspanning voor jouw brein. Neem voldoende nachtrust en probeer zoveel mogelijk om op dezelfde tijd te gaan slapen en op te staan.

Een moment doorbrengen in stilte/ ontfofocussen:

We zijn gewend om de gehele dag ons brein te stimuleren. Door het werken achter een beeldscherm, door het gebruik van jouw smartphone. Door alle prikkels die we krijgen in het verkeer etc. Ons brein maakt hierdoor overuren. Dit wordt steeds meer gezien als een van de oorzaken voor een burn-out of voor het gevoel uitgeput te zijn. Je hebt elke dag een aantal momenten nodig om even prikkelvrij te zijn, zodat jouw brein kan ontfofocussen en weer tot rust kan komen.

Mindset:

Word je bewust van jouw gedachten

Ga voor jezelf eens na hoe je tegen jezelf praat. Je zult gegarandeerd schrikken hoe negatief je tegen jezelf praat. Dat doen we allemaal. Probeer de komende tijd negatieve gedachten eens om te zetten in positieve gedachten. Besef verder ook dat je gedachten hebt, je bent niet jouw gedachten!

Vervang: ik moet door ik wil/mag

We zeggen heel vaak dat we iets moeten doen. Vooral wanneer je het druk hebt, zorgt dit vaak voor stress. Je kunt moeten ook vervangen door ik wil.... of ik mag..... Geeft meteen een heel andere sfeer voor jezelf.

Perfectionisme

Ben je een perfectionist? Weet dan dat je vaak de neiging hebt om 80% van je energie in de laatste 20 % van je taak/opdracht te besteden!

Het scheelt veel tijd en energie om een switch te maken naar "voldoende is goed genoeg". Dat je dus stopt en tevreden bent bij "voldoende" resultaat. Mijn ervaring is dat dit voor de ander vaak "goed" is. Sterker nog de ander heeft vaak helemaal niet door dat jij gestopt bent bij een voldoende!!!

Anders geformuleerd: als perfectionist heb je eigen normen waaraan je wilt voldoen. Vaak ben je je niet bewust dat deze normen hoger liggen, dan bij de "gemiddelde persoon". Het helpt als je jouw normen gaat verlagen. Je hebt als perfectionist ook een absolute ondergrens, wanneer je daar onder komt voelt het niet ok. Dan krijg je juist extra stress. Blijf dus boven de ondergrens maar dwing jezelf om elke keer een klein beetje onder je standaard norm te blijven. Ik zeg bewust "dwingen en kleine stapjes" want perfectionisme is zeer hardnekkig en het levert in het begin stress op om "minder" werk te doen/ af te leveren.

Helpende zin: de gehele timemanagement theorie in één zin

Moet ik dit nu doen?

Moet ik dit nu doen?

Moet **ik** dit nu doen?

Moet ik **dit** nu doen?

Moet ik dit **nu** doen?

Kaizen:

Wanneer je gedrag wilt veranderen komt er eigenlijk altijd stress bij kijken. Wanneer onze hersenen stress ervaren dan gaat ons lichaam direct op een "overlevingsmodus" over. Je bloed wordt door je aderen

website www.bureauketterings.nl *mobiel* 0652143595 *email* sandra@bureauketterings.nl

gepompt, je spieren spannen zich aan. Veel gebieden in je hersenen worden tijdelijk op een laag pitje gezet om alle energie te kunnen sturen naar hart en spieren. De reactie op stress is ondanks onze evolutie niet veranderd. Het is nog steeds dezelfde reactie als helemaal in het begin. Vroeger bestond de stress van de mensheid uit het jagen of verjaagd worden. De spierspanning werd direct ontladen tijdens de jacht of wanneer de mens zichzelf in veiligheid moest brengen. Nu geldt dat niet meer. Wanneer je je nu zorgen maakt over je baan, dan blijft je lichaam lange tijd in de overlevingsstand staan, zonder dat de spanning direct ontlad kan worden.

Deze reactie zorgt ervoor dat de hersendelen die je normaal heel goed zou kunnen gebruiken om je doel te bereiken, uitgeschakeld zijn. Je creativiteit bijvoorbeeld, of je wilskracht.

Kaizen is een methode om die "overlevingsmodus" te omzeilen. Met Kaizen zet je zulke ministapjes dat je eigenlijk je hersenen om de tuin leidt.

Bijvoorbeeld bij het eerder opstaan. Als ik je zou adviseren om voortaan een half uur eerder op te staan, dan schiet de stress erin en dat gaat je misschien 2 dagen lukken.

Wanneer ik echter aan je vraag om morgen de wekker een minuut eerder te zetten, dan denk je al snel. Is dit alles? Dat moet lukken! Wanneer je elke dag de wekker een minuutje eerder zet. Dan ben je na 30 dagen ook op een half uur eerder. Het verschil is echter wel dat je dit vol kunt houden.

Aanrader is het boek: De kunst van Kaizen van Robert Maurer.

Grenzen stellen

We willen allemaal veel te veel. Om meer balans te ervaren is het vaak ook noodzakelijk om grenzen te stellen. Om 'neen' te zeggen. Probleem is echter dat 'neen' zeggen voor velen moeilijk is omdat je al snel het gevoel hebt dat de ander je daardoor minder aardig vindt, of dat je een discussie of zelfs ruzie zou kunnen krijgen. Echter wanneer je altijd **JA** tegen een ander zegt, dan zeg je dus **NEEN** tegen jezelf.

Onderzoek de komende tijd wanneer en hoe je 'ja' zegt tegen een verzoek. Probeer vervolgens om niet meer direct "ja" te zeggen maar verzin een antwoord waarbij je nog niet meteen reageert. Bijvoorbeeld: Wanneer wil je het weten? Ik moet even in mijn agenda kijken, kan ik je zo terugbellen? etc.

Gun jezelf vervolgens dat je er ook echt even over nadenkt. Is het echt een "ja", wil je dit, kun je dit, heb je hiervoor tijd? Of is het toch meer een "neen". Communiceer je antwoord vervolgens.

Mocht het een "neen" zijn, val dan niet in de valkuil om dit heel uitgebreid toe te lichten. "Helaas neen, het gaat me niet lukken" is vaak voldoende.

Ik wens je veel succes met het in de praktijk brengen van een aantal tips!