

The importance trap

WAAROM JE KLEINE KLUSJES VOORRANG GEEFT

Waarom blijven de grote, belangrijke klussen toch steeds liggen? Journalist Fleur Baxmeier stapt steeds in dezelfde valkuil. Hoe pak je het slimmer aan?

Toen ik dertien jaar geleden mijn huidige huis ging bezichtigen, was het eerste wat ik dacht: perfect, maar de metallic keuken, die moet eruit. De gammele kastjes, het zwartgeblakerde oventje, de beschimmelde afvoer, de lekkende koelkast. Nee, dat ging ik metéén aanpakken. Efficiëntere indeling, frisse witte tegeltjes, vaatwasser erin, nieuwe leidingen onder de vloer. Man, wat zou dat mooi worden! Enige struikelblokje: ik werk als freelance journalist een paar dagen per week vanuit huis, dus ik moest even goed uitkijken wanneer de klus geklaard zou moeten worden. Liefst in een niet zo drukke periode, maar ja, hoe plan je dat? De juiste aannemer vinden, nog zoiets. Bouwbedrijven genoeg, maar welke kies je? De kleur bepalen, daar kwam ik met mijn vriend ook niet helemaal uit. En ook niet met de vriend die daarna kwam, trouwens.

Er verstreken jaren waarin ik vaak dacht aan de nieuwe keuken. Vrijwel elke avond eigenlijk, als ik weer een poging deed om op de twee nog wel werkende pitten een maaltijd te bereiden, en soms ook 's ochtends als de boter vastgevroren zat in de ijslaag aan de achterkant van de koelkast. Mijn open

keuken, zichtbaar vanuit elke hoek van de benedenverdieping, was ook een terugkerend onderwerp als het over de rest van het interieur ging: "Wordt het niet eens tijd dat we een nieuwe bank kopen?" "Laten we eerst maar even afwachten wat voor kleur de nieuwe keuken wordt." Of: "De houten vloer moet eigenlijk vervangen/gelakt/opgepoetst worden." "Ja, maar is het niet handiger om dat tegelijk met de nieuwe keuken te doen?"

EERST EVEN DIT MAILTJE

De nieuwe-keuken-die-maar-niet-kwam werkte verlamdend op alle fronten, maar actie ondernemen, ho maar. Een bekend fenomeen, dat ook wel *the importance trap* wordt genoemd. "Het is familie van uitstelgedrag, met als verschil dat je ook iets kunt uitstellen omdat het een vervelend klusje is," zegt Paul Loomans, schrijver van *Ik heb de tijd* en zenmonnik. "Bij *the importance trap* gaat het juist om taken die je zo belangrijk vindt dat je wacht totdat alle winden goed staan, elke omstandigheid perfect is en jij alle kennis in huis hebt voordat je eraan begint. Je wilt volledig ingedekt zijn voordat je de eerste stap zet, waardoor je in een

soort impasse terechtkomt, terwijl je wel voortdurend denkt dat je het moet gaan doen. Het is iets wat vrijwel iedereen zal herkennen, zo'n algemeen probleem is het." Het heeft te maken met de tijd waarin we leven, een tijd waarin er veel meer dan vroeger met grote snelheid en in kleine eenheden informatie op ons afkomt. Neem de hoeveelheid e-mails die dagelijks binnenkomt. Er zijn altijd wel een paar e-mails die nog enige vorm van aandacht behoeven. Loomans: "Als je focus op de kleinere taken ligt, zul je nooit aan die ene grote taak toekomen. Het is daarom belangrijk dat je proactief en niet reactief bent. Stel: je staat op en je wilt je administratie vandaag doen, maar je drukt eerst op de knop van je e-mail. Dan ben je eigenlijk al verkocht en reactief bezig, want die mail stroomt binnen en jij gaat die lezen en beantwoorden. Vervolgens komen daar weer reacties op, waardoor je op je stoel blijft zitten en je alleen nog maar laat leiden door wat er in je inbox binnenkomt." Een proactieve houding wil zeggen dat je voordat je de knop van de e-mail indrukt, denkt: wat wil ik gaan doen vandaag? Wat >





'GROTE KLUSSEN ROEPEN NIET EEN ONMIDDELIJK GEVOEL VAN BEVREDIGING OP'

vind ik belangrijk? "Dat is iets wat we niet alleen 's ochtends, maar misschien wel zes keer per dag zouden moeten doen," tipt Loomans. "Even afstand nemen van waar je mee bezig bent, want afstand creëert overzicht. Loop even weg, zet een kop thee, ga naar het toilet of doe iets anders wat je op de automatische piloot kunt doen, want op zulke momenten begin je te mijmeren. Het grappige is dat je juist overzicht krijgt als je niet gefocust bent, omdat je hersenen in een ander standje staan. Je ziet de grote lijn en van daaruit kies je je volgende actie, tot het volgende moment dat je afstand neemt en opnieuw overzicht schept. Je vertrekpunt is niet actie, maar overzicht."

SNELLE BELONING

Met zo'n proactieve houding zou je in een ideale wereld elke klus kunnen klaren die je

wilt. In werkelijkheid spelen onze hersenen soms een naar spelletje met ons, waardoor we steeds weer in dezelfde valkuil stappen. "De belangrijkste reden dat we grote klussen voor ons blijven uitschuiven, is dat ze geen onmiddellijk gevoel van bevrediging oproepen," zegt Denise Hulst, trainer en coach bij Het Betere Werken en gespecialiseerd in timemanagement. "Dat gevoel heb je wél als je een klein taakje afmaakt. Als jij de vuilnisbak leegt, komt er onmiddellijk dopamine vrij in je hersenen en dat zorgt ervoor dat je je tevreden en beloond voelt. Daarom zijn we zo verslaafd aan onze e-mail en telefoon. Elk appje of mailtje dat meteen wordt beantwoord, activeert ons beloningsstelsel. Het geeft een prettig gevoel en dus doen we dat liever dan dat we iets groots en ingewikkelds gaan doen." Grote, ingewikkelde taken vragen ook een

andere energie, een ander soort inspanning en concentratie dan handelingen die relatief weinig tijd en moeite kosten. "Het is logisch dat we daar moeite mee hebben, want we vragen eigenlijk iets van onszelf wat heel tegennatuurlijk is en op geen enkele manier in ons systeem verankerd zit," zegt Hulst. We leven volgens haar dan wel in een ontwikkelde, hoogtechnologische samenleving, maar als mens steken we in wezen niet heel anders in elkaar dan een paar miljoen jaar geleden. Dat betekent dat we in het dagelijks leven ook nog op dezelfde manier omgaan met veel van wat we tegenkomen. Hulst: "Als je kijkt naar waar we eeuwen geleden voor in de benen kwamen, kom je uit op het rijtje: honger, voortplantingsdrift, gevaar. Allemaal zaken waar een bepaalde urgentie in zit: als je je niet voortplant, niet wegrent voor een beer of geen eten verzamelt, dan ga je op een zeker moment dood." Die urgentie ontbreekt bij de meeste grote klussen, wat de reden is dat ik – en velen met mij – steeds voorrang geef aan kleine dingen als een kort tekstje maken of iets regelen in plaats van de grote dingen te gaan doen die op mijn lijstje staan. Dat is niet alleen frustrerend, maar werkt ook nog eens contraproductief. Kan dat niet anders en beter? Ja, zegt Hulst, maar dat vraagt wel om een bepaald bewustzijn. "De eerste stap is dat je elke keer als je dat gedrag vertoont, denkt: doe ik het weer. Dat heet bewust onbekwaam. Wil je daar ander gedrag voor in de plaats zetten, dan zul je daar iedere keer heel bewust bij stil moeten staan. Doe je dat lang genoeg, dan verankert dat nieuwe gedrag zich in je onderbewuste en hoef je er niet meer over na te denken. Je bent dan onbewust bekwaam." Grote kans dat je onderweg naar die fase nog tien of twintig keer in je oude patroon vervalt, totdat je er zo genoeg van hebt om

'SOMMIGE TAKEN VINDEN WE ZO BELANGRIJK DAT WE WACHTEN TOTDAT ALLE OMSTANDIGHEDEN PERFECT ZIJN'

steeds je neus te stoten dat je deze keer een andere keuze gaat maken. Hulst: "Een andere reden waarom mensen grote dingen vaak voor zich uitschuiven, is omdat ze groot zijn. Ze focussen zich op het eindresultaat, wat voor veel mensen een enorm angstbeeld kan opwekken: hoe krijg ik dat ooit voor elkaar? Wat helpt, is als je klussen opdeelt in tijdseenheden. Stel: je wilt een boek schrijven over je familiegeschiedenis. Dan ga je niet denken: hoe zorg ik nou dat ik vandaag dat boek schrijf, maar: wat worden de titels van de hoofdstukken, aan welk hoofdstuk ga ik vandaag beginnen, hoeveel paragrafen wil ik schrijven? Afgeronde stukjes werk, zodat je overzicht houdt."

FOP JE BREIN

De kans van slagen wordt nog groter als je concreet ruimte voor je Grote Taak inplant in je agenda of op de kalender in de keuken. Dat is iets wat veel mensen vergeten bij grote, belangrijke taken waar ze langer dan een half uurtje mee bezig gaan zijn. "In de praktijk blijkt dat een half uur een goede graadmeter is voor waar een klus thuishoort: op een takenlijstje of in de agenda," zegt Gerald Essers, oprichter van Tijdwinst.com. "Het is belangrijk dat klussen die langer dan een half uur duren nooit op een losse Post-it terechtkomen, maar dat je die een plek geeft in je agenda als een serieuze afspraak met jezelf. Als je dat niet doet, vult elke dag zich vanzelf met kleine, minder belangrijke dingen. Je zult voor die grotere dingen echt ruimte moeten maken, want je hebt nooit eventjes acht uur de tijd om de zolder leeg te ruimen of gordijnen te naaien. Een belangrijke toevoeging daarbij: maak realistische blokken die haalbaar zijn."

Als je weet dat je je kind om drie uur moet ophalen van school, heeft het weinig zin om te zeggen dat je de hele dag de zolder gaat

uitmesten. Veel realistischer is het om te zeggen: ik plan drie uur in de ochtend om met die klus aan de gang te gaan. Essers: "Schakel in die uren alle afleiding uit – je smartphone op stil, de computer uit. Want elke keer dat je iets anders doet, hebben je hersenen tien tot twintig minuten nodig om de aandacht terug te krijgen bij waar je mee bezig was."

Een andere manier is om je brein te foppen, de favoriete methode van Fokke Kooistra, organisatiecoach, expert in slimmer werken en 'productiviteitsninja' bij Think Productive. "Wat mij erg helpt, en wat ook vaak werkt bij andere mensen, is dat je zegt: 'Ik heb hier geen zin in en ik weet niet of het gaat lukken, maar ik ga er tien minuten mee aan de slag en als ik dan nog het idee heb dat het niets wordt, mag ik van mezelf stoppen.' Negen van de tien keer zit je er na tien minuten al helemaal in of ben je zo ver dat je denkt: ik ga lekker even door. Je slaagt erin om door de weerstand in je hoofd heen te breken door jezelf te foppen met de permissie dat je na tien minuten mag stoppen zonder schuldgevoel."

IETS IS BETER DAN NIETS

Wat Kooistra ook belangrijk vindt, is dat je ook een beetje moet kunnen lachen om die hele importance trap. Neem het niet te serieus, daar word je niet beter van. Sterker nog: je schuldgevoel zal alleen maar groter worden, waardoor je nog meer ontwijkend gedrag gaat vertonen. Kooistra: "Ik kan soms hard lachen als ik mezelf bezig zie. Dan denk ik: wat grappig, zie mij nou ontwijkend gedrag vertonen. Dat is een sleutel tot verbetering, want je moet een beetje kunnen relativeren. Het is niet perfect, het is nooit af, er zullen altijd klussen blijven liggen. Dat is niet erg, maar het is wel belangrijk om voor jezelf te weten dat het prima is dat niet

alles afkomt, maar dat het altijd beter is om aan iets te beginnen dan dat je helemaal niets doet. Zo voorkom je die verlamme houding waar je je eigenlijk niet prettig bij voelt. Niemand wil in een huis rondlopen waarbij je elke dag wordt aangestaard door een te hoge heg of overvolle schuur." Of door een oude, gare keuken. In mijn geval was het mijn vader die me vorig jaar (eindelijk) tot actie aanzette, nadat ik hem had gebeld omdat m'n keukenkastjes weer eens onder water stonden. Hij had er genoeg van en belde een bevriende klusjesman of hij diezelfde dag nog bij mij kon langskomen om mijn keuken op te meten, een tekening te maken en de uitvoering in te plannen. Niet over een half jaar, maar gewoon, binnen nu en een paar weken. Ik in paniek, maar het bleek goed te werken om te vertrouwen op wat de vakman zei. Het resultaat: ijswitte tegels, vier werkende pitten, babyblauwe kastjes, een koelkast zonder ijsschotsen en een blinkend schone oven. Nog elke dag voel ik een klein jubelmomentje als ik koffie zet of een boterham smeer. Had ik jaren eerder moeten doen... ●



VERDER LEZEN

- * 'Ik heb de tijd - Een handleiding in tijdsurfen', Paul Loomans (AnkhHermes)
- * 'Een volle agenda, maar nooit druk' (Ten Have) en 'Het betere werken' (Spectrum), Denise Hulst
- * Tijdwinst.com, van Gerald Essers