

Bij dit boek
hoort het
zacht-werk-boek.
www.zachtwerkboek.nl
Exclusief en gratis
voor lezers.

Een zaak van zacht werken

*Voor ondernemende en creatieve
mensen die eigenlijk geen tijd
hebben om dit boek te lezen,
omdat ze hard moeten werken*

Ellen de Lange-Ros

*Voor papa en mama, die hard hebben gewerkt om
mij de essentie van zacht werken te leren.*

ISBN: 978-90-820274-1-9

NUR: 802

www.eenzaakvanzachtwerken.nl

Dit is een uitgave van Faxion, Leidschendam

Website: www.faxion.nl

E-mail: info@faxion.nl

Eindredactie: Lianne Mathijssen

Ontwerp en illustraties: Leoniek Hoop

Profiefoto cover: Hein Athmer

Eerste publicatie februari 2014

Tweede publicatie februari 2016

Copyright 2014 Faxion

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvuldigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of andere manier, zonder voorafgaande toestemming van de uitgever.

Ik was al erg enthousiast over het vorige boek van Ellen de Lange-Ros, 'Een zaak van fans.' Dit boek, Een zaak van zacht werken, is minstens zo goed, zo mogelijk nog beter. De inhoud is zeer inspirerend, praktisch toepasbaar en erg relevant voor iedereen die vooral druk is, gejaagd en van tijd tot tijd gestresst. Het boek laat je op een indringende manier zien hoe het ook anders kan! Ook de vorm waarin het boek gegoten is, spreekt me erg aan. Een zaak van fans is geschreven als managementroman. Ik weet uit eigen ervaring, dat dat niet eenvoudig is en vaak wordt onderschat. Ellen de Lange-Ros beheerst dit genre als geen ander. Kortom, dit boek is een echte aanrader.

Jos Burgers, topspreker en auteur van tientallen succesvolle managementboeken

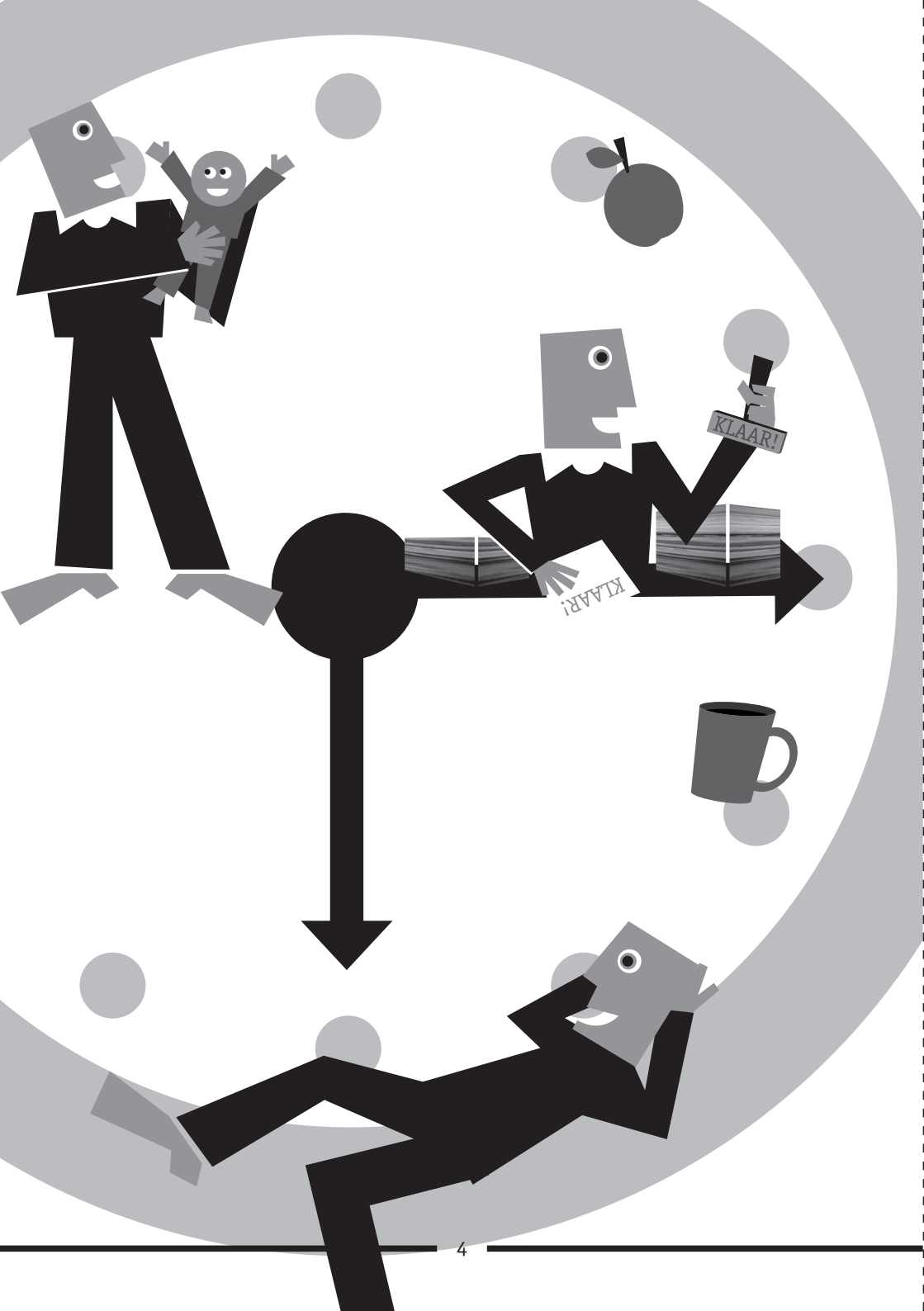
Het tweede boek van Ellen De lange-Ros legt in 5 heldere stappen de principes van professionele ontwikkeling en zelfontplooiing uit. De kracht van het boek schuilt in de heldere beelden die de auteur scheidt om de fases te verduidelijken. Deze vestigen zich als bakens in ons geheugen en brengen zo een uitwisseling op gang met onze dagelijkse ervaringen. Ze begeleiden en sturen deze en geleidelijk aan zal de lezer zich steeds meer richten op waar hij goed in is en zal zijn intuïtie optimaal gebruiken in de ontwikkeling ervan. Ik kan het boek van harte aanbevelen aan iedereen die echte voldoening wil vinden in zijn werk of met zijn bedrijf.

Paul Loomans, zenmonnik en auteur van het boek 'Ik heb de tijd, een handleiding in tijdsurfen'.

In 'Een zaak van zacht werken' kunnen ondernemers en andere leiders krachtige inspiratie vinden om vlot aan te sluiten bij het nieuwe tijdperk, het Innovatietijdperk.

Jan Bommerez, spreker, trainer en auteur van onder meer 'Kun je een rups leren vliegen?' en 'Door de bomen het bos zien'.

Bij dit boek
hoort het
Zacht-werk-boek.
www.zachtwerkboek.nl
Exclusief en gratis
voor lezers.



Voorwoord

Eigenlijk is dit boek niet voor jou. Jij weet immers al dat werken niet alleen zwoegen en zweten is. Je wilt lol hebben in je werk. Iets doen dat relevant is en waarmee je anderen helpt. Bij jou draait werken niet alleen om geld verdienen. In jouw leven draait het niet om hard werken. Zo ben jij niet.

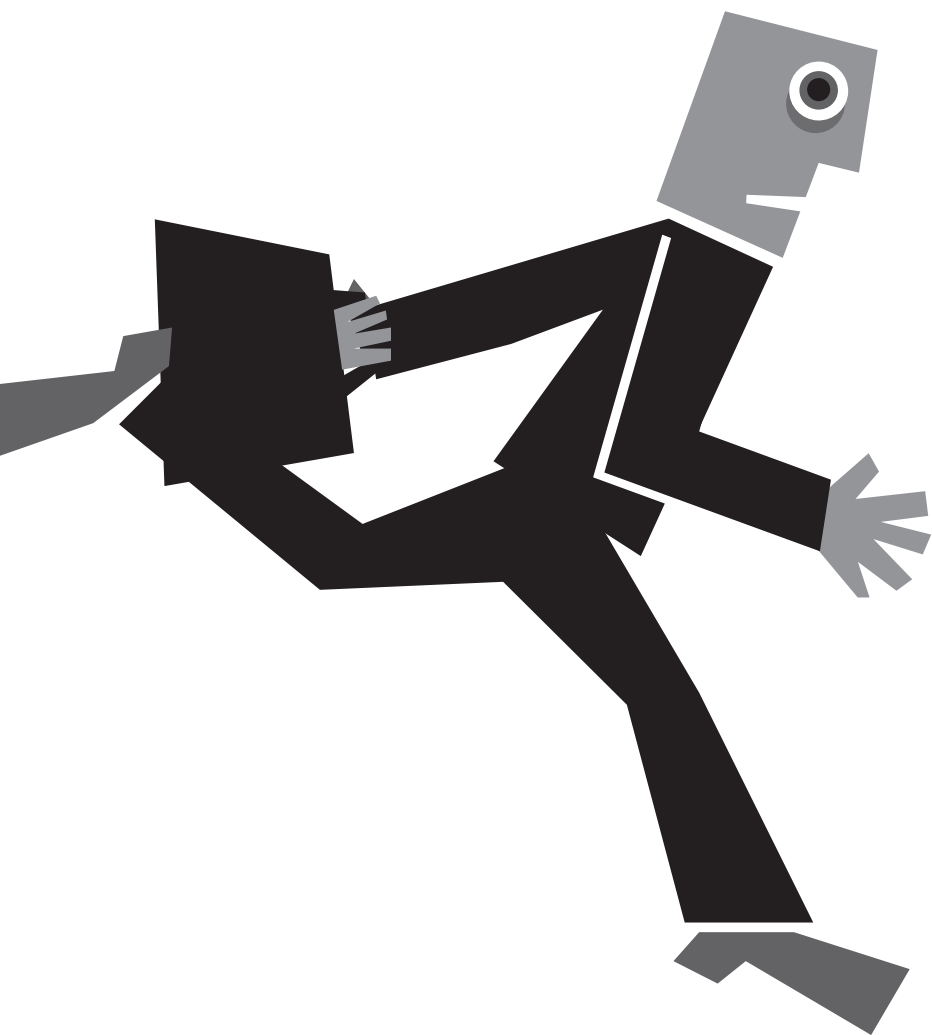
Je kent wel mensen die dit boek zouden moeten lezen. Die gehaaste moeder op het schoolplein, die altijd net te laat uit haar werk komt. Die collega die elke vergadering zijn acties niet heeft gedaan, omdat hij geen tijd had. Die drukke manager, die te weinig tijd neemt voor haar medewerkers. Die vriendin die tegen een burn-out aanzit. Je partner die het vaak laat maakt op zijn werk. Kortom: je kent volop andere mensen voor wie dit boek belangrijk is.

Maar dit boek is niet geschreven voor al die andere mensen. Dit boek is geschreven voor jou. Omdat jij degene bent die jouw leven kan veranderen. Zodat je een voorbeeld bent voor anderen en daarmee de wereld een beetje mooier maakt. Omdat jij wel wéét dat het in het leven niet draait om hard werken. Maar dat elke dag wel een keer vergeet. Als je toch even snel...

Dit boek helpt je om zacht te gaan werken. Om te begrijpen wat het is, om het stapje voor stapje meer te gaan doen. Je gaat tijd maken en krijgt alle tijd. Altijd. Je krijgt meer energie, meer lol. Je ervaart minder schaarste en meer overvloed.

Ik wil je uitdagen om tijdens het lezen aan de slag te gaan met alle tips en inzichten. Aan de slag met jouw bedrijf, jouw leven, jouw wereld. Want uiteindelijk heb ik dit boek maar voor één persoon geschreven: voor jou!

Ellen de Lange-Ros



Inhoudsopgave

Voorwoord	5
Wie is wie	9
Het concert	11
De geheime pillen van Joris	12
Het zwarte jurkje van Anna	14
Pinstoring bij Orlando	17
Het concert met Robin	19
Stap 1: Tijd maken	25
Eén voor één voor Joris	26
Anna en David ontbijten	29
Orlando wordt gebeld	32
Met Robin in het park	37
Stap 1: Tijd maken	44
De één-voor-één-regel	44
Jouw afleiders uit het nu	45
Checklist: in het nu te blijven	45
De opdracht	46
Stap 2: Hard of zacht werken	49
De energie van Anna	50
Orlando's telefoontje	56
De vergadering van Joris	60
Robin's opdracht bij de vogelplas	63
Stap 2: Hard en zacht werken	71
De opdracht	72
Stap 3: Droom je dromen	75
Joris staat vast	76
Anna moet vroeg op	81
Orlando blijft dromen	84
De mp3 van Robin	87
Stap 3: Droom je dromen	90
De opdracht	91
Checklist: Tips bij het formuleren van je droom of wens	92

Stap 4: Van zombie naar bewuste bouwer	95
Anna slaapt uit	96
Een prachtige aanbieding voor Orlando	98
Joris bezoekt Anna	101
Goede en foute fouten van Robin	105
Stap 4: Van zombie naar bewuste bouwer	115
1. Zie de zombie	115
2. Versla de zombie	115
3. Maak je angst-en-droomlijst	116
4. Ga bouwen	116
Stap 5: Schaarste of overvloed	119
Robin's fabriek van overvloed	120
Overvloed van Orlando bij de slijterij	130
Joris heeft een verrassend gesprek	132
De schaarste van David	136
De verrassing van De Zwaluw	139
Orlando krijgt een nieuwe klant	140
Een pakketje voor Robin	142
Een verrassend contact voor David	146
De verrassing voor Joris	148
Stap 5: Van schaarste naar overvloed	152
Oefening	154
Nawoord	158
Meer hulp?	159
Ontvang het gratis zacht-werk-boek	159
Een zaak van fans	159
Over De-zaak-van-serie	160

Wie is wie

David

- € Was vroeger zanger bij een band, maar toert nu langs de theaters met zijn eigen muziek. Heeft een grote schare fans die trouw zijn concerten bezoeken.
- 😊 Is graag op zichzelf, soms wat humeurig.
- ♥ Heeft een relatie met Anna en ze wonen samen.

Anna

- € De zelfstandige professional. Helpt grote organisaties om klantgerichter te werken.
- 😊 Is dol op hardlopen, vooral in de regen.
- ♥ Heeft een relatie met David en ze wonen samen.

Joris

- € No-nonsense manager bij Morisans, een internationaal bedrijf.
- 😊 Ongeduldig en ambitieus, wil altijd goed werk leveren.
- ♥ Heeft een relatie met Daniëlle en ze wonen samen.

Orlando

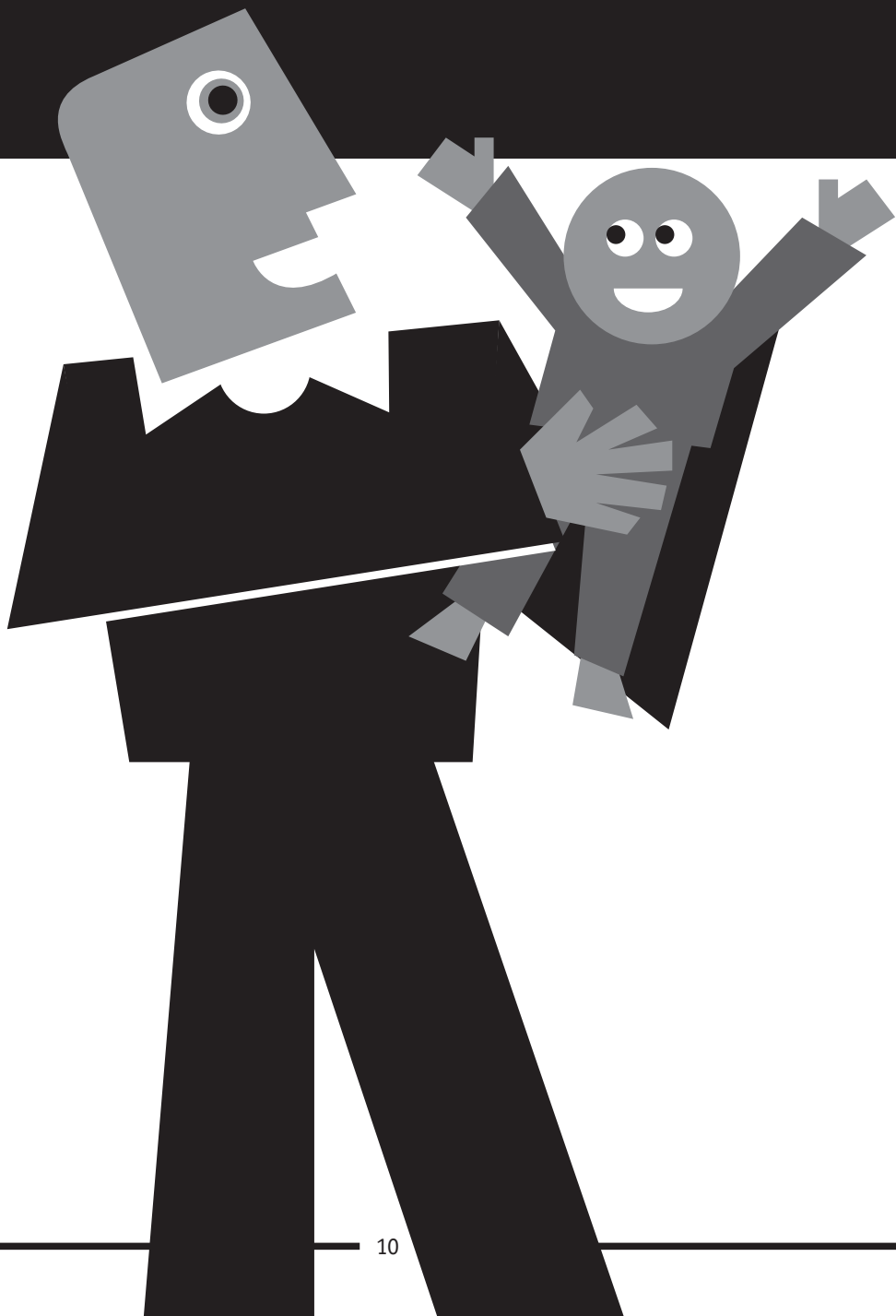
- € Creatieve hoedenmaker. Heeft een winkel met atelier in de binnenstad, waar hij zijn klanten ontvangt.
- 😊 Dromerig en bijna altijd vrolijk.

Daniëlle

- € De zus van David. Door een ongeval in haar jeugd is ze in een rolstoel beland. Ze runt het muziekbedrijf van haar broer zeer succesvol.
- 😊 Commercieel en zakelijk genie
- ♥ Heeft een relatie met Joris en ze wonen samen.

Robin

- € Muzikant en begeleider van David bij zijn toers.
- 😊 Ontspannen, heeft oog voor zakelijke kansen.



Het concert

De geheime pillen van Joris

Gehaast vliegen de vingers van Joris over het toetsenbord van zijn laptop. Hij heeft net het salesrapport van de afgelopen week binnen gekregen. De verkoopcijfers zien er prachtig uit. Sterker nog: Morisans, het bedrijf waar hij al jarenlang werkt, heeft nog nooit zulke goede resultaten gehad. Het is een absoluut record. En dat in deze lastige tijden, waarin menig concurrent personeel moet ontslaan. Toch kijkt Joris zorgelijk.

De verkopen gaan uitstekend. Morisans levert goede spullen aan de industrie en kleine bedrijven en dat gaat rond. Steeds meer klanten weten hen te vinden. Bovendien heeft Joris een prachtige managementfunctie met veel verantwoordelijkheid. Het lijkt ideaal. Maar Joris haalt geërgerd zijn hand door zijn korte blonde haren. Dan trommelt hij met zijn vingers op zijn iets te ronde buik. Iedereen is razend enthousiast over de omzet. Maar hij ziet de andere kant: hoe gaan ze al die klanten op tijd bedienen? Gaat dat de fabriek lukken? Hij voorziet grote problemen, op korte termijn. Maar niemand uit het directieteam wil dat horen. Zij zien alleen de lange lijst met verkopen en orders, meer dan Morisans ooit heeft gehad. Hoe voorkomt Joris dat Morisans straks keihard onderuit gaat? Met volop negatieve berichten in de landelijke pers?

Dan gaat er een pijnsteek door zijn maag. Joris zet zijn kop koffie weg. Daar zou hij minder van moeten drinken. Tegelijkertijd voelt hij zijn hartslag oplopen en begint hij te zweten. Toch niet weer? Hij trekt de lade van zijn bureau open en pakt een potje. Hij kijkt naar de deur: die zit veilig dicht. Snel pakt hij een capsule uit het potje. Hij ordent zijn documenten over het potje en schuift de lade direct weer dicht. Met een teug koffie slikt hij de capsule weg. Hij voelt zijn hartslag iets afnemen. Dan staat hij op en loopt naar het raam.

Hij kijkt uit over de gebouwen van Morisans. Het bedrijf groeit als kool. De laatste jaren wordt er continu bijgebouwd. Dat is niet altijd zo geweest, maar begon enkele jaren geleden toen Joris met salesdirecteur Mo nieuwe plannen maakte. Meer service naar zijn klanten, andere

producten. Alles wat ze lanceerden sloeg aan. Ze bleken goud in handen te hebben. Dankzij de goede ideeën maakten zowel Mo als hij een stormachtige carrière. Nu zit hij hier. Op het hoofdkantoor in het directieteam. Wie had dat gedacht?

Er wordt zacht op de deur geklopt. Marieke, zijn assistente, steekt haar hoofd om de hoek.

‘Ik ga nu naar huis. Vergeet je niet dat je vanavond naar dat concert van David moet?’

Joris knikt gehaast.

‘Ja, dat ben ik niet vergeten. Daar wil ik graag bij zijn. Ik ga zo.’

Hij pakt zijn jasje, stopt de laptop in zijn tas en sluit af. Met zanger David is alles een aantal jaar geleden begonnen. Met zijn ideeën over andere marketing, goed geld verdienen. Ideeën die hij deelde met Joris en zijn vrienden Anna en Orlando. Hoewel Joris hem eerst maar een softe muzikant vond, heeft hij toch veel van David geleerd. Bovendien ontmoette hij via David Daniëlle, met wie hij nu alweer een aantal jaar samenwoont. (Noot: Wil je hier meer van weten, lees dan het boek *Een zaak van fans*). Helaas is zij er niet bij, ze zit voor een marketingproject voor haar werk een aantal maanden in de Verenigde Staten en hij mist haar.

Joris laveert zijn auto door het verkeer en trommelt ongeduldig met zijn vingers op zijn stuur. Wat is het weer druk in de stad. Gelukkig vindt hij snel een plekje voor zijn auto. Terwijl hij naar het theater wandelt, ziet hij bij de zijingang een jongen met gitaar, vast een straatmuzikant. Hij kan nu nog niet vermoeden hoe dat zijn leven vanavond nog zal veranderen. Dan voelt hij opnieuw een felle steek door zijn maag. Dat komt vast door de hamburger, die hij onderweg nog even snel heeft gegeten. Hij verbijt zijn pijn en loopt gehaast het theater binnen.

Het zwarte jurkje van Anna

Snel loopt Anna door de stille winkelstraat. Het is bijna sluitingstijd en ze moet nog een jurk kopen. Voor Davids concert vanavond. Zijn nieuwe muziektoer start met een officiële première in het theater. Daar moet zijn vriendin toch bij zijn. Met een nieuwe jurk. Maar waar vindt ze die zo snel nog?

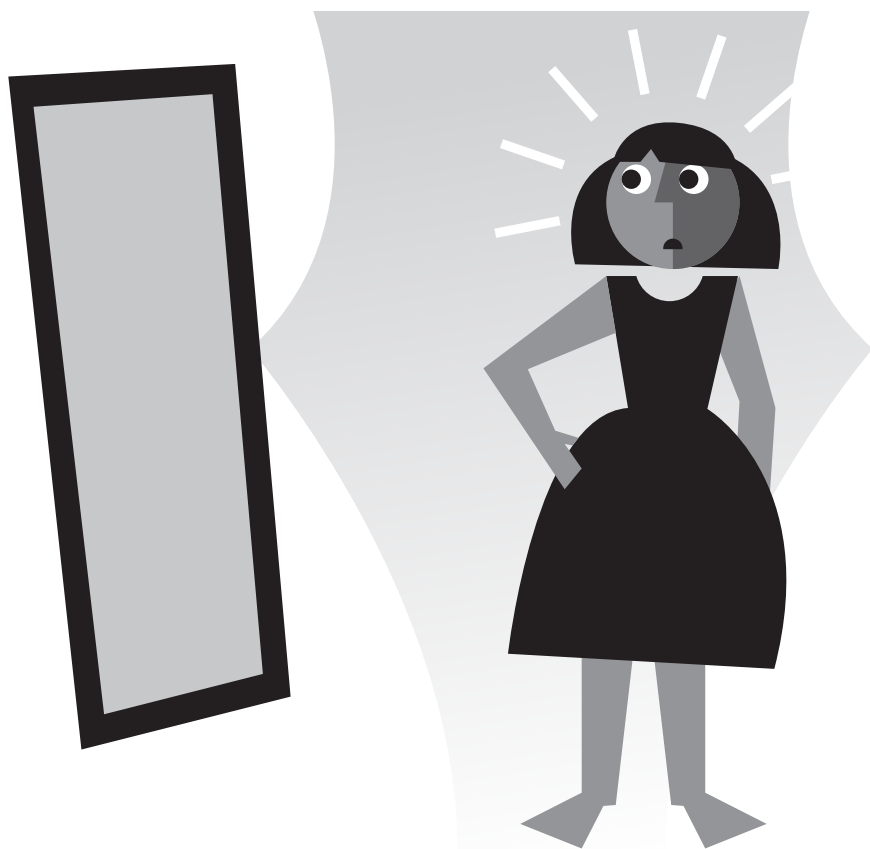
Als muzikant gebruikt David een bijzondere manier om fans te krijgen. Hij is niet vaak meer in de grote media, maar speelt toch voor uitverkochte zalen. Anna leerde hem enkele jaren geleden persoonlijk kennen toen hij haar uitlegde hoe ook zij als zelfstandige volop fans en trouwe klanten kon krijgen voor haar bedrijf. (Noot: Wil je hier meer van weten, lees dan het boek *Een zaak van fans*). Die andere methode van marketing bleek uitstekend te werken, want ze is nu razend druk en heeft steeds meer dan genoeg werk.

Hoewel ze als organisatieadviseur een heel ander leven leidt dan de muzikant, klikte het wonderwel tussen hen. Wel moet Anna toegeven dat een leven met de muzikant anders is dan ze zich had voorgesteld. Zijn liedjes zitten vol romantiek, maar het echte leven met hem is hard werken. Zij is druk met haar projecten als zelfstandige, hij met zijn muziek. De tijd vliegt en soms spreken ze elkaar dagenlang amper.

Anna had de jurk al weken eerder willen kopen, toen de nieuwe mode van dit seizoen net in de winkels hing. Maar het kwam er niet van. Te druk met projecten, klanten, haar bedrijf. Vanochtend had ze zich nog zo voorgenomen om vandaag eerst die jurk te kopen. Totdat Niels belde over hun project. Als zelfstandige consultant werkt ze met hem samen aan een grote klus in zijn bedrijf. Het is de bedoeling dat het projectteam zonder haar draait, maar te vaak is haar hulp nodig bij allerlei details waar ze eigenlijk niet voor is ingehuurd. Niels wilde nog even met haar overleggen, dus ze besloot om toch naar die vergadering te gaan waar ze eigenlijk niet bij zou zijn. De rest van de dag werd ze overstelpt met vragen, e-mails en telefoontjes. En toen was het ineens kwart voor zes.

Ze schiet de modewinkel binnen waar ze vaker komt. Terwijl de verkoopster rustig op haar af wandelt, snelt Anna op haar toe. 'Heb je een jurkje voor me, iets blauws? Ik heb het vanavond nog nodig!'

Even later staat ze met een stapel jurkjes in het pashokje. De ene is te krap op haar heupen, de ander weer te wijd van boven. Puffend hijst ze zich in het laatste jurkje. Niet blauw. Maar het past wél. Wat nu? Naar een andere winkel? Ze kijkt op haar horloge: daar is geen tijd meer voor. Ze bekijkt het zwarte jurkje in de spiegel. Haar halflange donkere haren, de groenblauwe ogen. Maar het jurkje maakt haar wat flets. Een blauw jurkje zou haar veel beter staan. Energieker. Maar daar heeft ze nu geen tijd meer voor.



Ze probeert nog even snel het bijpassende jasje. Dat natuurlijk niet past. Na tien minuten loopt Anna de winkel uit. In haar handen een grote tas met daarin het zwarte jurkje, een redelijk passend oranje vest en een kleurige ketting. Ze is klaar voor vanavond. Net op tijd. Dan kijkt ze naar haar voeten: schoenen, straal vergeten! Ze schiet een veel te dure schoenwinkel in, de enige die nog open is. Even later loopt ze met twee tassen de deur uit. Hèhè, klaar. Dan hoort ze een bekend deuntje. Naast de winkeldeur zit een straatmuzikant te tokkelen op een gitaar. Ze gooit hem gedachteloos een euro toe en loopt haastig door.

Terwijl Anna snel naar de auto loopt, checkt ze op haar smartphone haar e-mail. De notulen van de vergadering van vanochtend zijn al binnen. Maar waarom staan de acties waarover ze hebben gesproken niet duidelijk opgesomd? Zo komt dat project natuurlijk nooit van de grond. Anna werkt met Niels aan een ambitieus plan om medewerkers en managers klantgerichter te maken. Resultaten uit klantonderzoek moeten worden opgenomen in het target- en beloningssysteem van Niels' hele bedrijf. Het totale beoordelingssysteem moet worden aangepast. Daarnaast organiseert ze klantreizen, waarbij managers zelf ondervinden wat klanten meemaken. Een uitdagend project waar ze helemaal in gelooft. Maar dan moeten de voorgestelde acties wel goed worden opgepakt.

Terwijl Anna in haar auto stapt, belt ze Niels om te vragen of hij voor een aanvulling op de notulen kan zorgen, met de actiepunten. Als ze klaar is met bellen, ziet ze tot haar verbazing dat ze voor het theater staat. Maar ze moest eerst naar huis, zich omkleden. Al bellend is ze verkeerd gereden. Nu heeft ze zeker niet meer genoeg tijd. Ze gaat te laat komen en het concert missen. Hoe lost ze dit op?

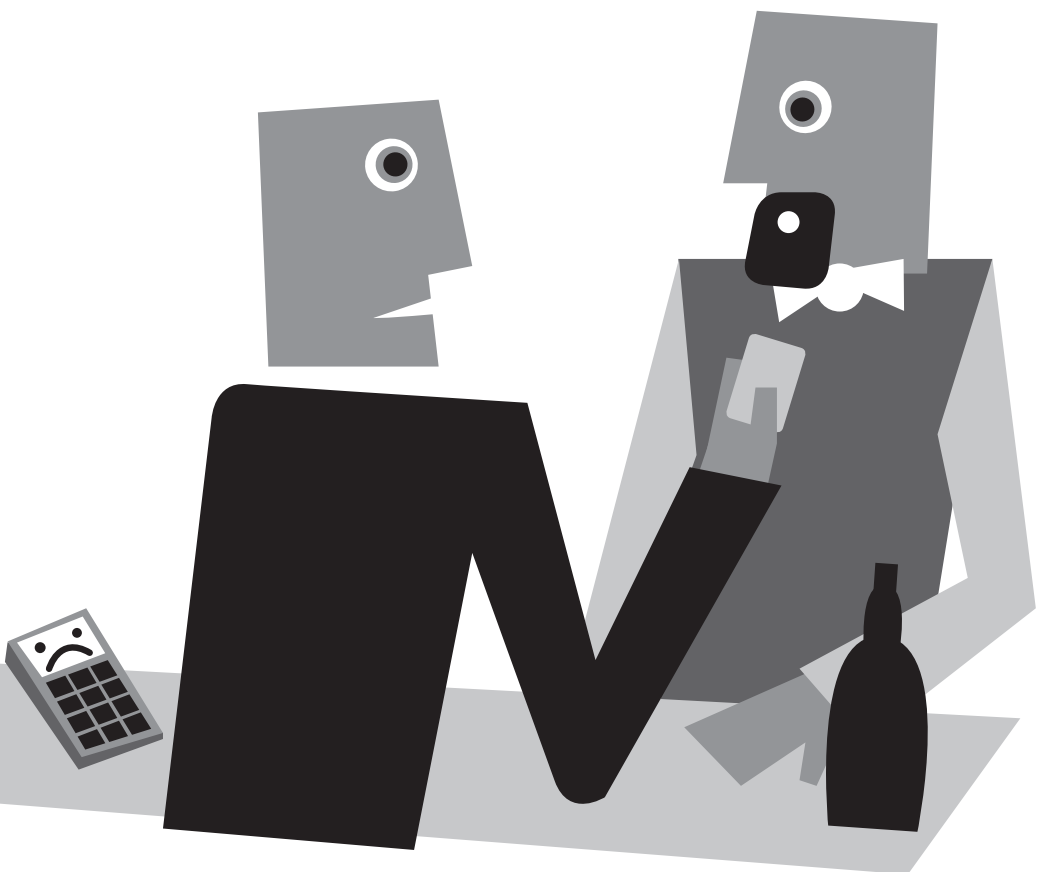
Pinstoring bij Orlando

Fluitend sluit Orlando de deur van zijn winkel en hij zet een kleurige hoed op zijn donkerbruine krullen. Het was weer een mooie dag. Hij heeft hard gewerkt aan een stel nieuwe hoeden die eind van de week klaar moeten zijn. Als hij zo in zijn atelier bezig is, vliegt de tijd. Hij heeft zijn computer zelfs niet aan gehad vandaag. Wat een ideale werkdag.

Als creatief hoedenmaker is hij in zijn element als hij de hele dag rustig kan werken. Hoeden maken, stoffen selecteren. Of over zijn ervaringen schrijven in *Stijlnieuws*, zijn digitale nieuwsbrief waarmee hij inmiddels een flinke schare volgers heeft. Nog maar een paar jaar geleden was zijn hoedenzaak bijna failliet. Nu loopt het uitstekend én heeft hij veel meer tijd voor zijn creatieve werk. Allemaal dankzij die bijzondere manier van marketing, die hij van popzanger David leerde. (Noot: Wil je hier meer van weten, lees dan het boek *Een zaak van fans*).

Orlando heeft ontdekt dat zijn creativiteit niet alleen in hoeden, maar ook in schrijven zit. Door het schrijven is hij zijn computer zelfs leuk gaan vinden, iets dat hij nooit voor mogelijk had gehouden. Hij zal alleen nooit vrienden worden met het apparaat als het gaat om het bijhouden van zijn administratie. Maar schrijven over zijn vak? Daar mag je hem midden in de nacht voor wakker maken.

Op weg naar huis voelt Orlando zijn telefoon trillen in zijn binnenzak. Het is Bert, zijn boekhouder. Daar heeft hij nu geen zin in. Hij drukt het gesprek weg en loopt de hoek om. Hij moet eerst nog even langs de slijterij. Hij wil een uitstekende fles whisky meebrengen voor David. Hij laat zich uitgebreid voorlichten en kiest dan een exclusieve soort waarvan de winkel maar één fles op voorraad heeft. Terwijl de winkelier een mooie cadeauverpakking maakt, toetst Orlando zijn pincode in. Het apparaat geeft een lange piep: 'Pas geweigerd'. Hoe kan dat nou? Zou hij de grens van zijn saldo hebben bereikt? Dat lijkt Orlando stug. Hij pakt zijn portemonnee en vindt tot zijn geluk nog een paar briefjes. Daar kan hij de whisky net van betalen. Hij rekent af en wandelt alsnog fluitend naar buiten.



In de winkelstraat loopt hij langs een jongen die tegen de gevel zit, met knap gezicht en een gitaar. De jongen kijkt even op en Orlando lacht hem toe. Dan is hij alweer diep in gedachten, dromend over de hoeden waar hij vandaag aan heeft gewerkt.

Het concert van David

David ploft neer op zijn stoel in de kleedkamer. Hij staart voor zich uit en grijpt naar het biertje dat al voor hem klaarstaat. Nu moet hij eerst bijkomen. Landen. Wat was het weer geweldig om voor een volle zaal te staan. Zijn nieuwe liedjes sloegen goed aan en de oude nummers zorgden, zoals altijd, voor volop sfeer. Tevreden staart hij naar de spiegel: de première was een succes. Dat belooft wat voor de theatertour die nu gaat starten. In veel zalen waren de kaarten nog lang niet uitverkocht, maar met een paar lovende kritieken in de kranten van morgen zal dat vast snel veranderen.

David wordt uit zijn gedachten gehaald door enkele vlotte kloppen op de deur. Wie durft hem nu te storen? Hij heeft toch duidelijk aangegeven dat hij eerst rust wil? De deur gaat open en verbaasd ziet David dat Robin binnenkomt, de jonge muzikant die hem begeleidt bij deze tour. Wat moet die hier? David frons en zegt bars:

‘Dat was hard werken vanavond. Ik had toch gezegd dat ik even tijd voor mezelf wil?’

Robin kijkt hem vriendelijk aan en reageert gevat:

‘Je hebt áltijd tijd voor jezelf. Jouw tijd is nooit van mij, hoor! Of bedoel je soms dat je liever alleen wilt zijn?’

David frons en kijkt dan naar de muur. Dit is het eerste seizoen dat hij met Robin speelt. De jonge muzikant heeft veel talent en is altijd enthousiast. Het leek hem een ideale kandidaat om hem te begeleiden bij zijn tour. Maar nu twijfelt hij daar over. Kan die gast hem niet even met rust laten na het concert?

David mompelt:

‘Ik bedoel dit serieus.’

Robin antwoordt rustig:

‘Ik ook.’

De jonge muzikant kijkt naar David alsof hij hem aan het wegeen is. Beoordelend. Dan praat hij verder.

‘Jij zag er vanavond aan het einde van het concert erg moe uit. En je bent altijd zo druk. Daarom dacht ik dat ik misschien iets voor je kan doen. Zodat je concerten je niet zo uitputten en je leven leuker wordt.’

Robin zwijgt.

David is ook stil. Hij staart in de spiegel. Waar bemoeit die jongen zich mee? Daar heeft hij hem niet voor ingehuurd.

Dan wordt er opnieuw geklopt. Anna steekt haar hoofd om de hoek: 'Ik hoorde gepraat, is je rustpauze al voorbij? Dan komen wij ook langs.' David springt op om de deur dicht te doen, maar dan ziet hij dat naast Anna ook Joris en Orlando in de gang staan. Daar gaat zijn tijd om even bij te komen. Zijn eigen heilige tijd, die hij na elk concert van zijn omgeving eist. Hij knikt:

'Kom binnen. Mijn pauze is toch al voorbij.' Zijn ogen flitsen even boos naar Robin, terwijl Anna met Joris en Orlando binnenkomt. De laatste heeft een grote metalen koker onder zijn arm, die hij op de tafel zet: 'Laten we proosten op je geweldige première. Ik heb wat lekkers meegebracht!'

Dan kijkt Orlando verrast op naar Robin:

'Wat heb jij een bekend gezicht. Waar ken ik jou van?'

Robin haalt zijn schouders op:

'Geen idee. Misschien lijk ik op iemand?'

Ze kijken allemaal naar Robin en nemen hem onderzoekend op. Het korte zwarte haar met zijn witte gelaatskleur en slanke postuur. Kennen ze hem?

Joris knikt:

'Ik ken je ook. Ik zag je straks bij het theater naar binnen wandelen, met je gitaar. We kwamen tegelijk aan.'

Maar dat is het niet.

Anna weet het wel: 'Jij zat vanmiddag in de stad gitaar te spelen. Ik dacht dat je een straatmuzikant was en heb je zelfs een euro gegeven. Je speelde een bekend deuntje dat ik niet kon plaatsen. Nu besef ik dat het de intro van één van Davids nieuwe liedjes was, dat ik thuis ook steeds hoorde de afgelopen weken!'

Ze lacht, maar Joris kijkt kritisch:

'Ben jij een straatmuzikant? Moet jij op straat je geld verdienen?'

Robin schudt zijn hoofd en zegt rustig:

'Ik verdien meer dan genoeg met optredens en andere dingen. Maar ik vind het saai om altijd thuis te oefenen. Ik heb soms liever mensen om me heen. Dan ga ik op straat zitten spelen.'

Bovendien heb ik tijd genoeg. Ik vind het heerlijk om in de stad muziek te maken en rustig naar de mensen te kijken. Daar kan ik dagenlang mee bezig zijn. Ik word er rustig van en krijg er altijd inspiratie door.'

'Dagenlang in de stad rondhangen!' Joris snuift. 'Daar heb ik echt geen tijd voor. Ik ben veel te druk met mijn werk. Maar ja, ik heb een drukke baan bij een groot bedrijf en niet zo'n relaxed artiestenleventje.'

Ineens mengt David zich in het gesprek:

'Ho eens, ik ben óók hartstikke druk. Wat denk jij dan: muziek componeren, optredens boeken, mijn website en blog bijhouden om mijn fans tevreden te stellen, al die optredens, elke dag spelen en nieuwe muziek oefenen. Ik weet soms niet waar ik de tijd vandaan moet halen.' Hij kijkt Joris geïrriteerd aan. Orlando valt David bij: 'Ik heb óók een creatief beroep, maar ik ben ook druk. Voorraden bestellen, modeshows bezoeken, klanten helpen. En dan moet ik óók nog hoeden maken!'

Orlando zegt het op een dramatische toon en loopt druk heen en weer door de krappe kleedkamer. Dat breekt het ijs en iedereen schiet in de lach. Maar Robin kijkt nadenkend. De anderen zien het en kijken hem aan. Dan zegt Robin aarzelend:

'Weet je, iederéén is tegenwoordig heel erg druk. Als ik in de stad zit, zie ik iedereen haastig langslopen. Alles moet snel-snel-snel. Iedereen heeft te weinig tijd. Maar dat is raar, want we leven in één van de rijkste tijden ooit. We hebben meer spullen om ons leven makkelijker te maken dan al onze voorvaders bij elkaar. We leven in ongekende luxe. Bovendien: je hebt tijd genoeg. Je hebt toch elke dag weer 24 verse uren?'

Hij is even stil en Robin kijkt voor zich uit. Alsof hij twijfelt of hij meer wil vertellen of zijn mond gaat houden. Hij is immers verreweg de jongste van het stel in alleen ingehuurd voor zijn gitaarbegeleiding.

De anderen blijven stil, maar Orlando moedigt hem aan:

'Vertel ons alles wat je wilt, wij staan altijd open voor wat nieuws.

We weten inmiddels dat we veel van artiesten kunnen leren, toch?'

Orlando kijkt naar Anna en Joris. Alle drie herinneren ze zich hoe ze enkele jaren geleden veel hebben geleerd van zanger David.

Een traject dat ook begon in een muziekkleedkamer, na een concert. Anna knikt enthousiast, maar Joris en David houden hun mond. De laatste neemt snel een slok van zijn biertje.

Door de aanmoediging van Orlando gaat Robin verder:

‘Als het om tijd gaat, leef ik anders dan veel mensen. Ik heb geleerd om anders met tijd om te gaan, waardoor ik anders werk. Ik merk dat bijna niemand zo denkt en leeft. Dat is jammer. Want je leven zou veel leuker kunnen zijn. Minder moe, meer energie!’ Nu kijkt hij Joris rechtstreeks aan. Die fronst en kijkt weg. Toch gaat Robin door. ‘Het is niet mijn eigen verdienste dat ik anders leef. Ik heb dat ook moeten leren.’ Hij grijnst. ‘Ik was misschien wel de allerslechtste die je je kunt voorstellen op dit gebied, wat maakte ik een fouten. Maar ik leerde hoe het anders kan. Ik leerde zacht werken. Dat veranderde mijn leven.’

Joris lacht spottend:

‘Zacht werken. Wat is dat nou weer? Het klinkt echt als iets voor van die zweverige types. Of hippies!’ Joris zegt het smalend. Maar Orlando lacht weer ontwapenend.

‘Voor van die softe types? Dan is het vast wat voor mij. Vertel!’

Dan vertelt Robin meer:

‘Zacht werken betekent niet langer haasten en zwoegen. Je begint met de energie die er is en daar ga je mee aan de slag. Het klinkt zweverig, maar dat is het helemaal niet. Ik doe het al jaren.’ Orlando knikt instemmend, maar Joris moet er duidelijk nog steeds niets van hebben. Robin ziet het en krijgt een twinkeling in zijn ogen:

‘Ik weet zeker dat zacht werken ook in jouw drukke managersbaan uitstekend past. Maar dan moet je het lef hebben om radicaal anders aan de slag te gaan. Ik weet niet of jij dat kunt, er is wel durf voor nodig...’

Joris snuift:

‘Natuurlijk durf ik dat, vertel me maar wat ik dan moet doen!’

Robin grijnst:

‘Zo makkelijk is het niet! Ik wil een afspraak met jullie maken. Maar niet zonder voorwaarden. Ik wil mijn geheim van de tijd met jullie delen.’

Maar dan moeten jullie een tegenprestatie leveren.'

Anna begint te sputteren:

'Hoezo 'jullie'? Je had het toch tegen Joris?!'

Robin kijkt haar aan:

'Heb jij dan wel tijd genoeg? Je leek flinke haast te hebben, toen je vanmiddag om tien over zes deze kleren en schoenen had aangeschaft.' Die is raak. Ze is betrapt. Anna valt stil. Eerlijk gezegd wil ze best meer weten over dat zacht werken.

'Wat voor tegenprestatie moeten wij dan leveren? Ik wil niet zomaar van alles beloven!'

'Je kunt niet zomaar de tijd veranderen,' legt Robin uit. 'Het gaat niet om een snelle cursus timemanagement. Het gaat om een andere manier van leven, om anders zijn. Dat klinkt vaag, maar de resultaten zijn keihard, je merkt direct het verschil in je leven. Er is wel een grote 'maar': je moet er op de goede manier mee aan de slag.' Hij is even stil en kijkt iedereen aandachtig aan. Dan gaat hij door.

'Mijn manier van werken heeft vijf stappen. Die ga ik met jullie delen, maar jullie mogen niet halverwege stoppen of afhaken. Als jullie nu allemaal beloven dat je de stappen gaat toepassen, deel ik het geheim met jullie.

'Dat klinkt als een bekend verhaal, zo'n uitdaging met stappen die je helemaal af moet maken,' lacht Orlando grootmoedig en hij kijkt naar David:

'Heb jij hem ingehuurd om ons een vervolgles over tijd te geven, nu we na jouw marketinglessen van een paar jaar geleden allemaal succesvol en druk zijn?' Maar David antwoordt niet en blijft slokken van zijn biertje nemen. Dan gaat Orlando vrolijk door:

'Ach, ik ben ook best druk. Ik doe mee met die uitdaging. Kom maar op met dat verhaal.'

Anna knikt bedachtzaam. Ze is nieuwsgierig geworden naar de lessen van de jonge muzikant. Nu wil ze meer weten.

'Ik durf best, hoor,' zegt ze uitdagend. 'Ik doe mee, ook als Joris niet durft.' Die kan nu niet meer achterblijven.

'Natuurlijk doe ik mee, dat had ik toch al gezegd?' zegt Joris kort.

Robin kijkt naar David.



‘Hoe zit het met jou? Doe jij ook mee? Ik kwam eigenlijk binnen om dit aan jou te vertellen.’

David zet zijn flesje met een iets te harde klap op tafel. Nu kan hij natuurlijk niet achterblijven. Hij moet wel. Maar hij heeft spijt als haren op zijn hoofd dat hij deze jonge gast heeft ingehuurd als muzikant van zijn tour. Gelukkig heeft hij een tijdelijk contract. Hij kijkt stilletjes naar de kalender op de muur van de kleedkamer. Als hij het wil, is hij over een paar weken van deze betweter verlost. Dan knikt hij kort en gromt.

‘Vertel maar wat je wilt.’

Stap 1

Tijd maken

Eén voor één voor Joris

Gapend klapt Joris zijn laptop open. Het is nog vroeg en hij is als eerste op kantoor. Zo kan hij zijn mail beantwoorden en alvast de belangrijkste stukken voor de vergaderingen doorlezen voordat iedereen binnenkomt. Terwijl hij zijn mail opent en begint te lezen, werpt hij alvast een blik op de stapel stukken voor de vergaderingen van vandaag en neemt hij een teug van zijn koffie. Dan stopt hij: dit gaat mis!

Joris staart naar zijn mail, zijn stukken, zijn koffie en denkt even na. Hij is nu bezig met drie dingen tegelijk. Dat was niet de afspraak. Hij staat op, pakt zijn koffie en gaat voor het raam staan. Robin. Wat een eigenwijs mannetje is dat. Hij was verreweg de jongste, in die kleedkamer bij het concert van David. Toch had hij een vreemd soort overwicht. Hij was rustig, beheerst en leek precies te weten wat hij deed. De uitdaging waar hij het over had was bijzonder: minder moe, meer energie. En veel meer bereiken in je leven. Gewoon, door een paar eenvoudige lessen op te volgen. Joris vond het een vreemd verhaal. Maar de weddenschap 'dat Joris vast niet het lef zou hebben om zo te gaan werken', die kon hij natuurlijk niet op zich laten zitten. Hij was vastbesloten om alle stappen van Robin tot in de detail uit te voeren. Wat nou, geen lef? En als het dan op persoonlijk vlak misschien wat oplevert, dan is dat mooi meegenomen.

De eerste les van Robin was kinderlijk eenvoudig. Robin had uitgelegd dat iedereen tijd genoeg heeft. Je hebt namelijk elke dag weer 24 verse uren en je beslist zelf hoe je die besteedt. Joris had natuurlijk eerst tegengesputterd: zijn dagen zaten nu eenmaal vaak vol met vergaderingen, die kon hij niet zelf bepalen. Maar Robin was het daar niet mee eens: Joris kon uitstekend zelf gaan bepalen welke vergaderingen hij wel en niet bijwoonde. Als professional moest hij proactief zijn in zijn werk en alleen dingen doen waarvan hij zelf vond dat ze belangrijk waren voor zijn resultaten. Joris had even met zijn mond vol tanden gestaan. Het was precies de zin die hij zelf vaak tegen zijn team gebruikte, als ze dingen op anderen probeerden af te schuiven of zelf niet genoeg initiatief namen.

Naast het proactief naar je tijd kijken, gaf Robin een verrassende praktische invulling aan zijn eerste les: ze mochten voortaan nog maar één ding tegelijk doen. Dat noemde hij de één-voor-één-regel. Zo kun je dat ene ding alle aandacht geven die het nodig heeft. Pas als die ene klus af is, ga je door naar een volgende activiteit. Natuurlijk mag je een activiteit best over meerdere dagen verdelen, dan maak je steeds gedeelten van die klus af. Maar je moet sowieso niet zomaar switchen van de ene naar het andere taak of drie dingen tegelijk doen. Eén ding tegelijk doen, dat afronden en opruimen en dan met een volgende klus starten. Het klonk eenvoudig, maar Robin had ze gewaarschuwd: het was veel lastiger dan ze nu dachten. Meer wilde hij er niet over vertellen. Ze moesten het eerst zelf maar gaan doen. Hij zou hun ervaringen wel horen als ze het een week hadden geoefend. Dan zou hij merken of ze de les hadden toegepast.

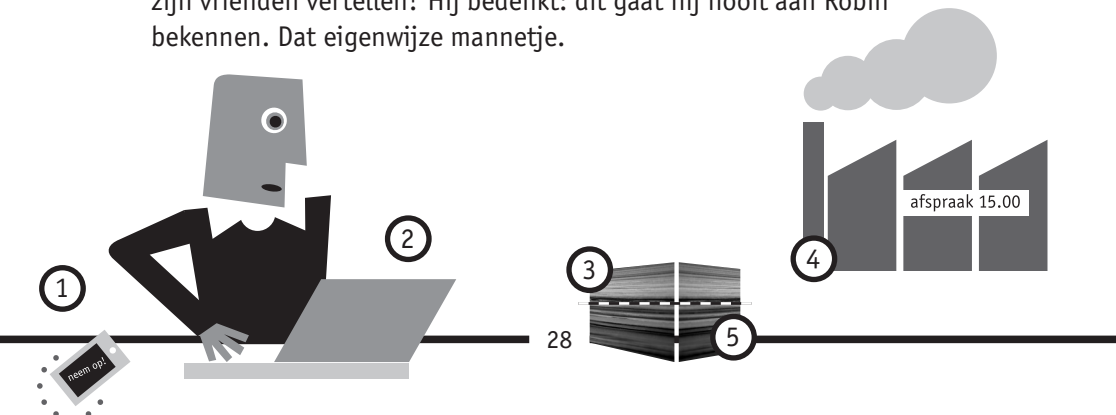
Joris had de les begrepen: deze manier van werken moest hij blijkbaar zelf gaan ervaren. Eén ding tegelijk doen, niet meer multitasken. Prima, hij laat zich niet kennen. Hij is vastbesloten: deze les gaat hij niet verprutsen. Daarom begint hij de dag goed. Eerst koffiedrinken. Daarna zijn stukken doorlezen. Dan pas zijn e-mail.

Terwijl Joris voor het raam staat, merkt hij hoe rustgevend deze start van de werkdag is. Zijn gedachten gaan over de komende uren. Een vergadering met zijn eigen medewerkers, een overleg met de stuurgroep waarvan hij voorzitter is, een productieoverleg met de fabriek en tot slot nog een gesprek met één van zijn teamleden. Maar de fabriek... daar verwacht hij grote problemen. Zouden ze de benodigde capaciteit voor al die orders wel kunnen leveren? De vorige vergaderingen moest hij eerder weg en het productieoverleg liep absoluut niet zoals hij wilde. Hoe zou dat vandaag gaan? Hij kijkt naar zijn agenda en ziet dat hij vanmiddag wéér eerder weg moet, omdat hij naar dat gesprek met zijn teamlid moet. En als hij dat nou verschuift naar de lunch? Dan kunnen ze samen in de broodjesbar aan de overkant bijpraten én kan hij tot het einde bij het productieoverleg blijven. Een uitstekend idee. Hij wil al achter zijn computer schuiven voor een e-mail aan Marieke om zijn afspraak te verzetten, als hij zijn

halfvolle koffiemok ziet. Wacht, eerst even de koffie opdrinken, dan kan hij daarna zijn agenda aanpassen. Hij neemt tevreden een slok van zijn koffie en voelt zich nu al voldaan over de dag die nog moet komen.

Nadat hij zijn koffie op heeft, stuurt hij een mail naar Marieke. Dan loopt hij weg van zijn computer naar de vergadertafel. Hij pakt de stapel stukken voor de vergaderingen van vandaag en begint te lezen. Hij scant de belangrijkste delen, hier en daar aantekeningen makend. De planning die vanmiddag bij het productieoverleg op de agenda staat neemt hij nauwkeurig door. Normaal gesproken bemoeit hij zich niet met zulke details, maar nu wil hij eens beter weten hoe het zit met die productiecapaciteit. Hoeveel ruimte is er de komende tijd om alle orders op tijd af te krijgen? Waar zouden problemen kunnen ontstaan? Joris begrijpt de details van de planning niet helemaal, maar heeft wel een aantal vragen. Die noteert hij bovenaan zijn stukken. Daar wil hij het vanmiddag over hebben.

Nadat hij alle stukken heeft gelezen wandelt hij naar zijn computer om zijn e-mail te behandelen. Het is nog steeds vroeg en ongestoord kan hij aan de slag. Hij zoekt nog even een aantal details over het productieoverleg op en scant de notulen van de vorige overleggen. Dan steekt Marieke haar hoofd om de deur. Zijn eerste vergadering gaat beginnen. Met een opgeruimd gevoel staat hij op. Wat heeft hij eigenlijk al veel werk verzet. Terwijl hij toch rustig heeft gewerkt. Als hij eerlijk is, voelt hij zich nu al relaxter dan toen hij vanochtend zijn kantoor binnenkwam. Hij is fitter dan hij zich in weken heeft gevoeld. Komt dat door die één-voor-één-regel? Kan zoiets softs zijn resultaatgerichte managersbaan zo veranderen? En moet hij dat dan straks aan zijn vrienden vertellen? Hij bedenkt: dit gaat hij nooit aan Robin bekennen. Dat eigenwijze mannetje.



Het ontbijt van Anna en David

‘Wat vind jij eigenlijk van die opdrachten van Robin?’ Anna schenkt een dampende kop thee in en kijkt David vragend aan. Het late ontbijt op de zaterdag is hun moment om de week te bespreken. Na de succesvolle première van David hebben ze elkaar amper gesproken. Nu is er tijd om rustig bij te praten.

‘Gaat wel,’ mompelt David. Hij duikt achter de weekeindbijlage van de krant, want hij heeft geen zin om over Robin te praten. Die betweter. Maar Anna gaat door:

‘Hij heeft me wel aan het denken gezet. Over tijd enzo.’

David legt zijn krant weer neer. Hij heeft geen zin om over Robin te praten, maar de ideeën over tijd vindt hij interessant. Hij is benieuwd hoe Anna daar over denkt.

‘Wat vind jij?’ vraagt hij. Anna probeert haar gedachten op een rijtje te krijgen.

‘Ik vind het een fascinerend idee van Robin dat tijd niet bestaat. Dat het een idee is in ons hoofd. Hij zegt dat we alleen leven in het nu. Daarnaast heb je vroeger, alles wat al is gebeurd. En je hebt later, alles wat nog moet gebeuren. Er is dus een keten: vroeger-nu-later. Maar ons echte leven bestaat alleen in het nu. Het nu is waarin je acties kunt ondernemen, gedachten kunt vormen, emoties voelt of inspiratie krijgt. Natuurlijk kun je wel reflecteren op vroeger en ervan leren. Maar dat is niets anders dan dat je in het nu nadenkt over wat er eerder is gebeurd, daar in het nu conclusies aan verbindt en in het nu andere acties gaat ondernemen. Dat is leren. Leven doe je in een langgerekte keten van steeds-weer-nu.’ Ze is onder de indruk van haar eigen verhaal en neemt een slok thee.

David vult haar aan.

‘De toekomst, later of straks is net zo’n abstract idee. Dat is alles wat nog gaat komen. Over een uur, morgen of volgende week. Daar kun je wel plannen voor maken, of ideeën over vormen. Maar het gebeurt niet nu.’

David wipt even achterover op zijn stoel en denkt na. Dan gaat hij door.

‘Ik vind dat Robin gelijk heeft dat we veel te veel met vroeger en later bezig zijn en te weinig met nu. Na zijn verhaal merk ik pas hoeveel ik vaak mis van het nu, omdat ik met mijn hoofd nog zit in wat er gisteren

gebeurde en wat ik anders had kunnen doen. Over wat er mis ging bij de voorbereiding. Daar kan ik me tijdens het optreden nog druk over maken. En dan baal ik na de voorstelling weer dat ik me niet op mijn muziek concentreerde.'

Anna denkt na.

'Dat heb ik juist andersom. Ik ben vooral bezig met wat ik straks moet doen.' Ze gaat door.

'Maar ik ben ook opvallend weinig in het nu. Ik ben zo vaak bezig met plannen, nadenken over straks en dingen alvast regelen. Ik vergeet soms helemaal waar ik nu ben of wat ik doe.' Ze schiet in de lach.

'Vlak voor jouw première had ik zo'n foutje. Ik was al laat, omdat ik dat jurkje nog moest kopen. In de auto naar huis reed ik, omdat ik aan de telefoon was, helemaal verkeerd. Ik stond voor het theater, terwijl ik naar huis moest. Toen heb ik me maar op het toilet in het theater verkleed.'

David lacht.

'Vandaar dat de stickertjes met de prijsjes nog onder je schoenen zaten. Die kon ik vanaf het podium precies zien toen je met je voeten naar voren zat. Die witte vlakjes vielen enorm op in het theaterlicht.'

Anna hoest boven haar thee.

'Echt? Wat een blunder! Nu ik erover nadenk, besef ik dat ik regelmatig fouten maak in het nu, omdat ik zo met de toekomst bezig ben. Ik merk dingen niet op terwijl ze gebeuren, omdat mijn aandacht al bij de toekomst is. Zoals toen ik met Niels aan het bellen was over het project en niet merkte dat ik verkeerd reed.'

David denkt even na en knikt.

'Zoiets heb ik ook, maar dan net anders. Ik zit vaak na te denken over het verleden, zodat ik mis wat er nu speelt. Zo loop ik nog steeds na te denken over die première en wat ik allemaal anders had kunnen doen. Qua muziek ging het perfect, maar ik heb jou die avond bijvoorbeeld amper gesproken. Ik heb niet eens iets gezegd over die nieuwe kleren die je speciaal had gekocht. Daar kan ik nu aan het ontbijt nog over zitten te piekeren. Terwijl ik ook nu, terwijl ik naast je zit, gewoon even kan zeggen dat ik het leuk vond dat je speciaal voor de première een nieuwe jurk had gekocht!'

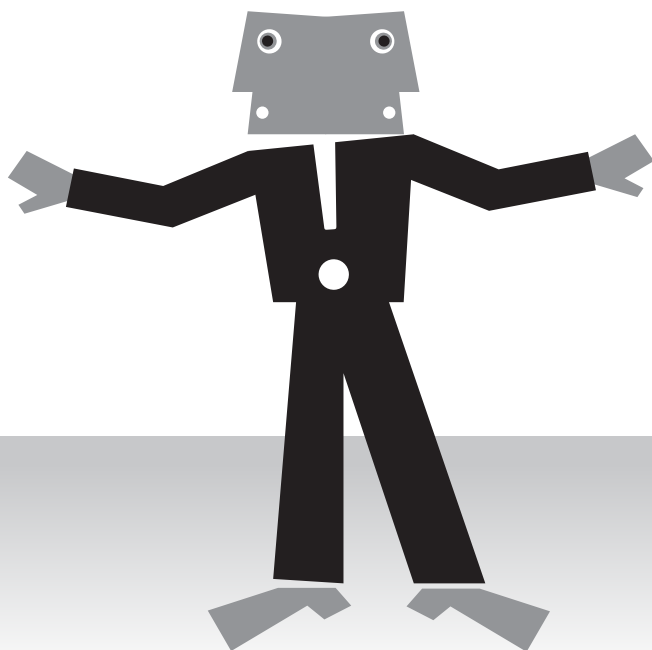
‘Jij moet ook niet zo veel piekeren.’ Anna lacht: ‘Leef eens wat meer in het nu. Maar nu over dit weekend. Wat zullen we straks gaan doen? Zullen we naar de stad gaan en kijken of er een goede film draait?’ Ze pakt de krant van tafel en wil al bladeren naar de filmbijlage. David onderbreekt haar:

‘Ben je nou alweer bezig met straks? Doe eens relaxed. We zitten nog te ontbijten en hebben eindelijk tijd om rustig met elkaar te praten. We hoeven nog niets te plannen voor straks. Blijf in het nu!’

Anna gooit betrapt de krant op tafel. Ze lachen en beseffen tegelijkertijd hoe lastig dat is, gewoon in het nu blijven.

V
R
O
E
G
E
R

L
A
T
E
R



Orlando wordt gebeld

Terwijl Orlando zijn atelier binnenloopt, zoekt zijn mobiel in zijn binnenzak. Dat is al de derde keer op deze vroege ochtend. Hij kijkt naar het scherm en wil het gesprek wegdrukken. Dan twijfelt hij even. Hij denkt aan de les van Robin over tijd en aandacht. Leven in het nu, de één-voor-één-regel en één ding tegelijk doen. Maar ook: je volledige aandacht geven aan belangrijke dingen. Is dat zijn telefoon?

Op zijn scherm ziet hij dat zijn boekhouder Bert hem belt. Een paar jaar geleden heeft hij zijn hele administratie aan hem overgedragen. Nu heeft hij er vrijwel geen omkijken meer naar. Hij heeft de afspraak gemaakt dat Bert alleen contact opneemt als het echt nodig is. Dit is nu al de vierde keer in twee weken dat Bert hem probeert te bellen. Orlando had er steeds geen zin in en beantwoordde zijn telefoontjes niet. Maar hij weet dat hij zijn boekhouding aandacht zou moeten geven. Hij drukt op de groene toets van zijn telefoon, waarmee de oproep wordt beantwoord.

Een kwartier later staat Orlando verbijsterd met zijn telefoon in zijn hand. Hoe heeft dit kunnen gebeuren? Hoe kan het dat zijn financiële situatie zo dramatisch is? Hij heeft volop klanten en vraagt mooie prijzen. Beter dan ooit. Hij dacht dat zijn bedrijf prima liep. Toch was Bert kritisch. Sterker nog: hij kwam met een acute waarschuwing. Te hoge kosten, veel klanten die hun rekeningen nog niet betaald hebben. Zijn bedrijf heeft een cash-probleem. Het weigerende pinpasje van deze week was geen toeval. Zijn bankrekening staat flink in het rood. Zonder dat Orlando zich daar bewust van was. Als hij niet snel actie neemt, zou zijn bedrijf failliet kunnen gaan, zo waarschuwde Bert.

Orlando schudt zijn hoofd. Daar heeft hij nu helemaal geen zin in. Hij pakt een vel papier en schetst wat ontwerpen. Daar knapt hij altijd van op. Al snel gaat hij helemaal op in zijn tekenwerk en vergeet hij alles om zich heen. Voordat hij het weet is het middag. Hoog tijd voor een broodje. Hij wandelt naar de broodjesbar op de hoek en wil met zijn pinpasje afrekenen. Dat weigert opnieuw dienst. Oja. Orlando checkt zijn portemonnee en ziet tot zijn schrik dat ook zijn voorraad los geld

bijna op is. Hij heeft nog net genoeg om het broodje af te rekenen. Dan is hij echt blut. Wat nu?

Hij gaat op een bankje zitten, in de zon. Al snel gaat hij op in de mensen die voorbij lopen: wat een afwisseling aan kledingstijlen, kleuren, gezichten. Hij droomt weg en verzint bij elke voorbijganger een passende hoed. Voordat hij het weet is zijn broodje op en zijn lunchpauze voorbij. Hij staat op en wil terugwandelen naar zijn atelier. Dan hoort hij gitaarmuziek. Een muzikant op straat. Hij schrikt op en kijkt naar de richting van de muziek. Daar zitten drie jongens te tokkelen op een gitaar. Orlando krijgt een onrustig gevoel bij de muziek. Gitaarmuziek. Straatmuzikant. Robin. Hij ziet het blanke gezicht met de donkere ogen voor zich. Zijn lessen. Wat heeft hij daar eigenlijk tot nu toe mee gedaan? Wat had Robin hem ook alweer als persoonlijke uitdaging meegegeven?

Hij vond de aanpak van Robin amusant. De jongen had de gave om Joris op de kast te jagen en dat vond Orlando altijd grappig. Orlando zag hoe Joris met open ogen in de zogenaamde weddenschap trapte. En hoe David onder de uitdaging uit probeerde te komen. Hijzelf had er niet zo mee gezeten. Hij wilde best meedoen met de opdrachten. Wellicht zou hij er nog wat van opsteken. De lessen over de tijd nemen of de één-voor-één-regel waren voor hem vanzelfsprekend. Zo werkte hij immers altijd al? Hij was niet zo driftig als Joris, of zo haastig en druk als Anna. Hij was niet georiënteerd op het verleden of de toekomst. Hij werkte het liefst in alle rust in het nu, zodat zijn inspiratie alle aandacht kreeg. Dat had hij ook tegen Robin gezegd.

‘Het kan zijn dat jij dat al doet,’ had Robin bevestigend geknikt. ‘Sommige mensen werken inderdaad van nature al zo. Die zijn volop aanwezig in het nu. Vooral creatieve mensen weten dat ze alleen in het nu hun inspiratie krijgen. Dat kun je immers niet plannen. Toch heb ik voor jou ook een uitdaging. Want veel creatieve mensen zijn dan wel volop aanwezig in het nu, maar ze kunnen ook te veel wegdromen in dat nu. Ze gaan fantaseren, waardoor ze vluchten uit de werkelijkheid. Als je dat doet, onderneem je in het nu niet de goede acties.’

Dat herkende Orlando. Als kind kon hij urenlang op zijn bed liggen dromen, waardoor hij weinig met anderen optrok en geen vrienden had. Later had hij geleerd om actief contacten te onderhouden, wat hem onder meer de vriendschap met Anna en Joris had opgeleverd. Dat koesterde hij. Maar hij kende zijn zwakke punt: wegdromen om de minder leuke kanten van de werkelijkheid te ontvluchten. Robin had hem daarom een opdracht gegeven:

‘Hou goed in de gaten wanneer je écht geïnspireerd aan het werk bent en wanneer je je werk gebruikt om te dromen en weg te vluchten uit de werkelijkheid. Veel creatieve mensen willen krampachtig bepaalde delen van hun leven niet onder ogen zien. Een slechte relatie, werk waarin ze wegwijnen, een bedrijf waarin ze te weinig verdienen, of gewoon het feit dat ze ver onder hun mogelijkheden presteren en niet al hun talenten gebruiken. Creatieve mensen hebben de gave om hier voor weg te lopen en te gaan dromen. Zo hoeven ze de werkelijkheid niet onder ogen te zien. En zo leven ze alsnog niet helemaal in het nu.’

Joris had bemoeierig geknikt.

‘Ja, dat wegdromen is helemaal niet goed, dat moet je niet doen Orlando.’ Robin had Joris daar direct op aangesproken:

‘De één vlucht uit de werkelijkheid door weg te dromen, een ander vlucht door druk te zijn met een eindeloze takenlijst of zogenaamd drukke managementtaken en eindeloze vergaderingen.’ Joris had toen snel doorgevraagd: wat was dan die persoonlijke les voor Orlando? De valkuil was duidelijk. Het is zijn wegdromen, hoeden bij mensen verzinnen, eindeloos tekenen in zijn atelier, maar zijn financiën niet onder ogen zien. Hij is met open ogen in zijn eigen valkuil getrapt. Zonder dat hij zich daar bewust van was. Hoe heeft hij zo dom kunnen zijn?

Terwijl hij zijn atelier binnenwandelt, start Orlando zijn computer op, om met zijn financiën aan de slag te gaan. In zijn mailbox vindt hij een paar inspirerende foto’s die hij eerst bekijkt. Dan valt zijn oog op de schetsen van die ochtend en wil hij een paar kleine aanpassingen maken. Voordat hij het weet is hij weer verdiept in zijn inspiratie. Om drie uur kijkt Orlando op van zijn werk en wil hij even wat drinken.

Wat heeft hij heerlijk gewerkt! Hij staat op en wandelt even naar buiten. Als hij een jongen met een gitaarkoffer op zijn rug voorbij ziet lopen, begint het weer te knagen: hij is weer de hele middag in zijn inspiratie verdiept geweest en heeft nog steeds geen aandacht aan zijn financiën gegeven. Wat is dat wegdromen een hardnekkige gewoonte. Het is puur uitstelgedrag. Hij ziet ineens hoe hij de belangrijke dingen in zijn leven door zijn vingers laat glippen, door zijn gedroom. Hij draait zich om en loopt weer naar binnen.

Orlando staart voor zich uit. Hij wil creatief werken, zijn inspiratie moet hem leiden. Hij moet echter ook zijn financiële problemen oplossen. Hoe kan hij dat aanpakken? Hij háát saaie stappenplannen, ingewikkelde cijfertjes en lange rapportages. Toch moet hij aan de slag. Maar hoe? Dan valt zijn oog op de stapel witte tekenvellen op zijn bureau. Hij pakt resoluut een wit vel papier. Als hij zo nodig de hele dag wil tekenen, dan gaat hij nu uittekenen hoe hij zijn financiën weer op orde krijgt! In kleine pictogrammetjes en dramatische cartoons tekent hij alle mogelijke acties uit die hij kan verzinnen: aanmaningen versturen, wanbetalers nabellen, een overzicht van zijn kosten en investeringen maken. Al snel vult het papier zich met acties waar hij direct mee aan de slag kan. Orlando krijgt er lol in. Al tekenend verzint hij meer en meer acties. Hij kan Bert een overzicht van zijn kosten en investeringen laten maken. Kan Bert niet elke maand een eenvoudige rapportage verzorgen waarin hij visueel kan zien hoe goed het gaat en waar risico's liggen? Misschien kan hij een aantal cartoons tekenen met dingen waar hij deze week aandacht aan moet geven en die ophangen op een prominente plek in zijn atelier? Hij weet zeker dat hij niet meer de kans krijgt om zaken te 'vergeten', als ze hem vanaf een persoonlijke cartoon aan de muren in zijn atelier toeschreeuwen.

Dan belt hij naar Bert. Hij vraagt of hij voortaan elke maand een lijst met openstaande facturen kan krijgen, zodat hij snel kan zien welke klanten laat zijn met betalen. Dat blijkt geen enkel probleem, het eerste overzicht kan hij deze week nog krijgen. Bert stelt op zijn beurt voor om maandelijks een kort financieel overzicht te maken: alle inkomsten en uitgaven op een rij, zodat Orlando in één oogopslag kan

zien hoeveel winst hij heeft gemaakt. Ook kan Bert meer inzicht geven in de verschillende kosten, zodat Orlando eenvoudig kan zien welke investeringen hij nog kan doen.

Aan het einde van de middag wandelt Orlando naar huis. Zijn problemen zijn nog lang niet voorbij, maar toch voelt hij opluchting. Zijn financiën zijn niet langer een veelkoppig monster waar hij voor op de vlucht is. Vandaag is hij dapper geweest. Niet langer vluchten in zijn inspiratie en fantasiewereld, maar stilstaan en zich omdraaien. Het monster aankijken en dan oplossingen verzinnen. Orlando weet dat dit een flinke klus wordt. Maar door niet langer weg te vluchten in zijn droomwereld, krijgt hij meer grip op zijn bedrijf. En door op zijn eigen creatieve manier met het probleem aan de slag te gaan, krijgt hij er zelfs lol in. Geen saaie plannen of rapporten, maar aansprekende cartoons. Daar kan hij wat mee. Dat wordt de Orlando-manier om zijn bedrijf te runnen. Maar zal dit gaan werken om een faillissement te voorkomen? Dat zal de tijd leren.

Met Robin in het park

In de avondzon zitten ze met zijn vijven in het grote park aan de rand van de stad. Joris wilde liever bij die nieuwe eettent aan de gracht afspreken, maar Robin had erop gestaan om elkaar hier te ontmoeten. Anna en David hebben voor eten gezorgd, terwijl Joris de drank voor zijn rekening heeft genomen. Orlando had gemompeld dat hij de volgende keer voor wat lekkers zou zorgen, nu kwam het hem even niet zo goed uit.

Na de picknick aan de tafel onder de grote eikenboom kijken ze verwachtingsvol naar Robin. Wat zou zijn volgende les zijn? Maar Robin heeft geen haast. Hij schenkt zijn glas nog eens vol en kijkt dan Joris aan:

‘Vertel eens, hoe is jouw week gegaan?’

Joris twijfelt. Hij voelt er niks voor om openlijk toe te geven dat zijn werk radicaal is veranderd. Al na de eerste dag merkte hij het verschil. Hij had meer grip op zijn dagen. Werd minder geleefd, had meer regie. Het productieoverleg was het meest effectieve in maanden. In het overleg werd duidelijk dat er inderdaad grote problemen in de planning van de fabriek zijn. Het was geen wonder dat Joris de planning niet begreep, want die bleek ongelofelijk complex te zijn. Zo complex dat ook de verantwoordelijke directeur er niet uitkwam. Er werd een extra spoedoverleg ingelast met alle verantwoordelijken, waaruit bleek dat de fabriek hopeloos achter lag op de schema's. De operationeel directeur bleek helemaal niet gesignaleerd te hebben in welke problemen de fabriek verzeild was geraakt. Hij werd per direct op non-actief gesteld. Daarna was er in allerijl een stuurgroep ingeschakeld om deze crisis te bezweren. Vanwege zijn goede vragen in het productieoverleg was Joris door de directie aangewezen als voorzitter van die stuurgroep. Het betekende een flinke kluit extra werk, maar ook een geweldige kans om zich te profileren. Met zijn nieuwe manier van werken bleek de extra klus echter geen probleem. De één-voor-één-regel zorgde ervoor dat Joris zich goed op zijn werk kon concentreren. De rustige start van de dag gaf hem overzicht en energie. Joris had sinds maanden niet meer zo lekker gewerkt. Maar moest hij dat nou aan dat eigenwijze muzikantje vertellen?

‘Och, bij mij gaat het eigenlijk gewoon zijn gangetje,’ begint Joris. ‘Ik heb natuurlijk een hele drukke baan. Daar zijn de afgelopen weken nog wat extra verantwoordelijkheden bijgekomen. Ik had al een aantal trainingen in timemanagement gevolgd en daarom kan ik die drukte prima aan.’ Met een voldane grijns kijkt Joris in het rond.

Anna kijkt hem onderzoekend aan:

‘Ik vind dat je er veel beter uitziet. Je was de laatste tijd steeds zo witjes en je at weinig. Het leek net of je ergens last van had. Nu heb je vier kippenbouten op. Zo veel heb ik jou al in maanden niet zien eten!’ Joris kijkt snel een andere kant op. Anna heeft het goed gezien. Hij heeft de laatste dagen vrijwel geen last meer gehad van die zeurende maagpijn. De verborgen pillen in zijn bureaulade heeft hij al een week niet meer aangeraakt.

‘Dank je, ik voel me nu weer prima,’ zegt Joris neutraal.

Orlando onderbreekt hem:

‘Hoezo ‘nu weer’? Voelde je je eerst dan niet goed?’ Joris valt stil. Hoe moet hij zich hier nu weer uit redden?

‘Och, ik had gewoon wel eens wat last van mijn maag. Dat is nu voorbij en ik voel me weer prima. Dat bedoel ik, niets bijzonders.’

‘En, heeft de één-voor-één-regel je daarbij geholpen?’ Anna vraagt het op de man af. Ze kent de macho-maniertjes van Joris. Hij doet altijd alsof er niets aan de hand is, of het prima met hem gaat. Maar ze voelt dat hij er omheen draait. Joris geeft zich gewonnen. Hij kent Anna al jaren en weet dat ze niet ophoudt voordat hij meer uitleg heeft gegeven:

‘Ik moet toegeven dat die één-voor-één-regel mij rust geeft. Ik heb meer overzicht. Het lijkt net of ik meer tijd heb. Terwijl ik net zo lang werk als vroeger en er een flinke klus bij heb gekregen. Eigenlijk werkt die ene regel beter dan alle timemanagement-trainingen die ik ooit heb gevolgd.’

Robin glimlacht.

Dan kijkt hij naar Anna:

‘Hoe gaat het met jou? Wat waren jouw ervaringen?’

Anna schrikt op.

‘Hè, wat? Sorry, ik zat even na te denken over hoe lang het nog licht zal blijven hier in het park. Denk je niet dat we straks beter in een café kunnen gaan zitten?’

David begint te lachen:

‘Dat doet ze nou elke keer! Het is haast ziekelijk. Ze is altijd bezig met straks, later, plannen maken. Afgelopen zaterdag nog, toen....’

Anna onderbreekt hem nijdig:

‘Dat moet jij zeggen! Jij praat juist steeds over wat er gisteren is gebeurd. Als er iemand ziekelijk in het verleden hangt, is hij het. Wie begint er nou over afgelopen zaterdag te praten?!’

Die zit. David zwijgt. Anna schrikt van haar eigen felheid en geeft toe:

‘Hij heeft wel een beetje gelijk, hoor. Ik kan zo veel bezig zijn met plannen, met wat er straks moet gebeuren. Dan vergeet ik alles om me heen.’

Robin knikt.

‘Dat vond ik in het begin ook lastig. Om echt in het nu te zijn. Niet in het straks, niet in het verleden. Die balans vinden is moeilijk. Wat je kan helpen, is om je er steeds weer bewust van te zijn. Probeer je jezelf eraan te herinneren en check een paar keer per dag of je nog in het nu bent. Je kunt er zelfs een timertje voor instellen op je telefoon.’

Anna knikt:

‘Dat zou jou goed kunnen helpen, David. Zo’n timertje, zodat je niet steeds in het verleden zit.’

Robin onderbreekt haar direct:

‘Stop, dit is niet de bedoeling, je gaat nu voor een ander denken. De lessen over tijd zijn lastig. Moeilijker dan jullie nu denken. Eén van de problemen waar je tegenaan gaat lopen is dat je jezelf recht in de ogen moet gaan kijken. Met al je eigenaardigheden en foute gewoontes. Vaak ga je die confrontatie uit de weg door de lessen niet op jezelf toe te passen, maar op mensen uit je omgeving. Ik kan je garanderen: je gaat de komende tijd volop mensen om je heen zien die verkeerd met tijd omgaan. Het is heel verleidelijk om je daarop te gaan focussen. Op al die andere mensen die ‘het verkeerd doen’. Om hen te vertellen hoe het anders moet. Maar dat is niet goed. Het gaat niet om die anderen. Het gaat om jou!’

‘Als je je zo op anderen gaat focussen, heb je een zogenaamde afleider te pakken,’ gaat Robin verder. Hij legt uit. ‘Een afleider zorgt ervoor dat je niet kritisch naar jezelf hoeft te kijken. Je eigen gedrag niet hoeft aan te pakken door je aandacht te verleggen naar anderen die iets fout doen. Het zijn excuusjes waarmee je de confrontatie met jezelf uit de weg gaat. Ik kan je verzekeren: die afleiders zijn er altijd. Het is belangrijk als je die snel herkent. Probeer de lessen over tijd dus niet op anderen toe te passen, of anderen te corrigeren. Pas ze alleen toe op je eigen leven. Ga jezelf veranderen. Je zult merken dat je leven echt verandert.’ Hij lacht er raadselachtig bij en kijkt dan naar Orlando. ‘Hoe gaat het bij jou?’

Orlando kijkt bedrukt:

‘Ik moet bekennen dat ik de afgelopen week zo’n confrontatie met mezelf heb gehad. Mijn eigenaardigheden heb ik hardhandig onder ogen moeten zien.’ Hij twijfelt. Zal hij vertellen over de problemen met zijn bedrijf? Zijn mogelijke faillissement? Hij schaamt zich zo, als hij er over nadenkt. Aan de andere kant: Joris en Anna zijn al jarenlang zijn vrienden en David heeft hem met zijn tips in het verleden enorm geholpen om meer klanten te krijgen en goede prijzen te kunnen vragen. Hij besluit open kaart te spelen: ‘Ik ben een dromer. Kan heerlijk wegduiken in mijn fantasie en inspiratie. Dat is natuurlijk prima als ik een mooi ontwerp moet maken. Maar ik vlucht te veel. Ik vlucht ook als er lastige uitdagingen zijn. Als ik de werkelijkheid niet onder ogen wil zien.’ Orlando valt stil. Hoe moet hij dit vertellen?

Joris ziet dat Orlando ergens mee zit en wil hem opbeuren:

‘Ach joh, zo erg is dat toch niet? Jouw hoedenzaak draait uitstekend, je werkt voor prachtige klanten en je bent een bekende naam in de modewereld geworden. Je moet je niet overal druk om maken!’

Orlando schiet overeind, bijna driftig.

‘Ja, als je van buitenaf naar mijn bedrijf kijkt, dan denk je dat inderdaad. Sterker nog: zo dacht ik zelf een week geleden ook nog. Omdat ik niet wilde zien wat er echt speelde. Terwijl mijn bankpasje al weigerde, vluchtte ik in het maken van ontwerpen. Ik nam de

telefoontjes van mijn boekhouder niet aan, zodat het me totaal was ontgaan dat het niet goed gaat met mijn cashflow. Ik heb te veel investeringen gedaan en een paar belangrijke klanten hebben nog niet betaald. Nu kan mijn bedrijf daardoor omvallen.’ Het hoge woord is eruit. De anderen kijken hem verbijsterd aan. Orlando failliet? Het lijkt onmogelijk, maar het ernstige gezicht van de hoedenmaker vertelt dat hij echt in de problemen zit.

Joris en Anna willen allebei al advies gaan geven, als Robin hen tot stilte maant:

‘Vertel eens Orlando, hoe heb je het aangepakt?’

Orlando legt uit.

‘Dat is wel grappig. Ik beseftte dat ik steeds wegvlucht. Dat was haast hilarisch: terwijl ik zag dat ik me terugtrek in mijn eigen wereld, deed ik het opnieuw. Ik kon me maar niet zetten tot die financiën en vluchtte steeds weer in schetsen en ontwerpen.’

Joris onderbreekt hem:

‘Dat moet je ook niet doen. Wat jij nodig hebt is een goed zakelijk plan om te overleven.’

Orlando begint tot ieders verrassing te lachen:

‘Welnee joh, die plannen werken bij mij helemaal niet. Daar heb ik zo’n hekel aan! Dan vlucht ik nog veel verder weg en doe ik helemaal niets meer. Wat ik heb gedaan is wat anders.’ Hij pakt zijn tas en diept er een paar vellen uit op. Dan laat hij aan de anderen zijn actieplan-in-cartoons zien. Ze kijken bewonderend naar de emoties die van het papier spatten en de grote hoeveelheid acties die Orlando beknopt heeft samengevat. David is de eerste die reageert:

‘Oh, wauw! Dat is heel erg cool! Zo’n actieplan zou mij ook aanspreken. Ik heb het ook niet zo op cijfertjes en lange saaie rapporten.’ Hij kijkt sluiks naar Anna, die zich direct verdedigt: ‘Ja, dit is heel leuk, maar een goed rapport kan ook heel belangrijk zijn, hoor.’ Ze denkt stilletjes aan de lange rapportage voor Niels waar ze nu al drie dagen hard aan werkt. Het werk is saaier dan ze had verwacht. Zou zij haar ideeën ook zo kunnen samenvatten?

Robin kijkt bewonderend naar Orlando:

‘Dat heb je knap gedaan! Je hebt je eigen zwakke punt onder ogen gezien. Je wegdromen. Je weet nu wat jou laat wegvlugten uit het nu. Dat was een belangrijke les om te leren. Dit kan een ander je niet vertellen, dit moet je zelf ervaren.’

De anderen knikken. Ze hebben allemaal gemerkt dat het razend lastig is om in het nu te leven. De één-voor-één-regel helpt, zoals Joris heeft ervaren, maar hun aandacht dwaalt nog regelmatig af. Naar het verleden, zoals bij David. Of naar de toekomst, zoals bij Anna. Of in dagdromen, zoals bij Orlando.

Robin legt het verder uit.

‘Als je op de goede manier met tijd omgaat, voelt het alsof je meester over de tijd wordt. Je hebt geen haast meer, het is alsof je zelf tijd kunt maken. Je maakt de tijd voor dingen die jij belangrijk vindt, voor de dingen waar jij de aandacht aan geeft. Tijd maken doe je door:

(1) de dingen één voor één te doen

(2) door te leven in het nu, door je aandacht te geven aan waar je nu mee bezig bent

en (3) door te herkennen wanneer je niet bewust met je tijd omgaat of niet de goede dingen aandacht geeft.

Dat zijn de drie magische elementen waarmee je zelf tijd kunt maken. Zo krijg je alle tijd. Altijd.

Hij laat zijn woorden op de andere inwerken. Dan gaat hij door.

‘Effectief werken is niet de dingen in minder tijd doen. Effectief werken is die paar echt belangrijke dingen alle aandacht en tijd geven die ze verdienen.’ Anna knikt enthousiast, die oneliner moet ze onthouden. Als Robin het zo vertelt klinkt het eenvoudig, maar de gevolgen zijn inderdaad groot, haast magisch.

Robin kijkt Orlando goedkeurend aan.

‘Orlando, je hebt een grote stap gezet. Jij hebt niet alleen onder ogen gezien wat je eigen zwakke punt is, je bent er ook mee aan de slag gegaan. Daarbij heb je je eigen persoonlijke stijl ingezet. Je bent je bewust geworden van het te veel van je talent, het vluchten in fantasie.

Daarna heb je diezelfde eigenaardigheid of je talent, je fantasie en verbeeldingskracht, ingezet om oplossingen te vinden. Dat is precies wat ik jullie in de tweede les ga uitleggen. Dan ga je ervaren wat zacht werken is.

Joris sputtert tegen.

‘Dat vind ik zo ontzettend soft klinken. Bij mijn bedrijf kan dat niet, zacht werken. Bij ons moet je gewoon hard aan de slag.’

Anna zucht. Daar heb je Joris weer. Maar Robin reageert stoïcijns.

‘Ik had wel gedacht dat jij dat stuk niet aan zou kunnen. Veel mensen verstoppen zich achter het excuus ‘dat zacht werken in mijn werk nu eenmaal echt niet kan’. Er zijn veel mensen die het niet aandurven, dat zacht werken. Die er dan mee stoppen. Jij geeft het nu ook vast op. Daar hadden we toch al om gewed?’

Joris fronst. Wat een betweter is dat muzikantje ook. Maar hij wil zich niet gewonnen geven.

‘Wie heeft het over opgeven? Daar heb ik het niet over gehad. Ik wil alleen zeggen dat het bij mijn werk niet zo eenvoudig is als bij de anderen.’ Dan krijgt hij een kippenbotje naar zijn gezicht gegooid.

Joris kijkt verbaasd rond en David grijnst hem toe.

‘Kap toch met dat interessant doen over die drukke baan van je. We zijn allemaal druk en werken allemaal hard.’

Anna valt David bij:

‘Luister liever naar Robin. Volgens mij kun jij nog heel wat leren van die jongen!’

Joris kijkt verbouwereerd en David grijnst. Niemand hoeft te weten dat hij Robin ook een betweter vindt. Maar dat opgeblazen gedoe van Joris begint hem de keel uit te hangen. Bovendien is hij benieuwd wat dat zacht werken precies inhoudt. Daar wil hij het fijne van weten. Robin ontslaan kan daarna ook nog. Zijn samenwerking met Robin is immers maar tijdelijk.



Stap 1: Tijd maken

Tijd heb je genoeg. Je hebt elke dag 24 uur de tijd en bovendien heb je altijd het nu, waarin je aan dingen aandacht kunt geven. Toch voelt het vaak anders: alsof de tijd je ontglipt, alsof je te weinig tijd hebt. Hoe los je dat op?

Effectief werken is niet de dingen in minder tijd doen. Effectief werken is: die paar echt belangrijke dingen alle aandacht en tijd geven die ze verdienen.

De één-voor-één-regel

- **Eén voor één:** Doe maar één ding tegelijk. Doe al je klussen na elkaar en niet tegelijk.
- **Grote klussen:** Als je een grote klus hebt, hak je die op in delen. Je maakt een deel af voordat je weer iets anders gaat doen.
- **Omgaan met verstoringen:** Natuurlijk word je regelmatig door andere mensen gestoord als je met iets bezig bent. Stop dan met wat je doet en geef de ander al je aandacht. Dat kan door de tijd te nemen voor de ander, maar je kunt ook aangeven dat je nu geen tijd hebt en vertellen wanneer je wel beschikbaar bent. Na de verstoring ga je weer door met wat je deed. Denk je dat dit in jouw werk niet mogelijk is? Besef dan dat je alleen dingen met aandacht goed kunt doen. Doe je dingen niet met aandacht, dan doe je ze halfslachtig. Doe dus één ding tegelijk en kies bewust waar jij je aandacht aan geeft.
- **Mail en sociale media:** Het checken van e-mail of sociale media op je smartphone valt ook onder deze regel. Ga dus niet mail checken terwijl je eigenlijk met iets anders bezig bent (een gesprek met iemand, toilet bezoeken, in de rij voor de kassa in de supermarkt). Dit is één van de lastigste delen van de regel! Natuurlijk mag je best sociale media of e-mail checken, maar dan is dat de enige taak die je doet en geef je daar al je aandacht aan.
- **Kies bewust:** Bepaal bewust waar jij je aandacht aan geeft. Jij bent verantwoordelijk voor je leven, voor je aandacht en voor je tijd.
- **Dingen die je niet bevallen:** Als je volgens de één-voor-één-regel gaat werken, word je bewuster van waar je nu je tijd en aandacht

aan besteedt. Je zult waarschijnlijk ontdekken dat je te veel tijd besteedt aan dingen die je niet de moeite waard vindt of dat je belangrijke dingen weinig aandacht geeft.

Door de één-voor-één-regel word je bewust van waar je nu tijd en aandacht aan geeft en hoe je dat anders zou willen. Pas als je dit weet, dan kun je dingen veranderen. Soms zie je de oplossing om het anders te doen nog niet direct, maar dat geeft niet.

Oplossingen volgen later en komen vaak verrassend snel. Ga eerst zien wát je anders wil.

Jouw afleiders uit het nu

Blijf in het nu en ga herkennen welke afleiders jij gebruikt om het nu te ontvluchten. Veel mensen hebben hun eigen maniertjes om het nu te ontvluchten. Ga je dagdromen of fantaseren? Of ben jij iemand die steeds vlucht in druk zijn met kleine klusjes die altijd urgent voelen? Ben je continu bezig met plannen maken voor de toekomst? Pieker je eindeloos over wat je tegen iemand had moet zeggen of anders had moeten doen? Vlucht je in schuldgevoel over wat je fout doet? Of maak je je regelmatig zorgen over dingen die mis kunnen gaan?

Het lijken misschien allemaal verschillende dingen, maar het is steeds hetzelfde: het is een aangeleerde vlucht uit het nu. Vaak herken je die vlucht uit het nu bij anderen feilloos. Misschien schieten je nu mensen uit je naaste omgeving te binnen, die je wilt gaan vertellen hoe zij het nu ontvluchten; wat zij beter kunnen doen. Maar daar gaat het niet om. Het gaat om jou. Anderen advies geven kan ook een vlucht uit je eigen leven zijn. Lekker veilig, hoef je immers niet na te denken over jezelf en de manieren waarop jij het nu ontvlucht.



Checklist: in het nu komen

Eenvoudige manieren om in het nu te blijven:

- **Kijken:** Focus op alles wat je nu om je heen ziet. Maak je blik zo breed mogelijk zonder in te zoomen op één ding.
- **Luisteren:** Let op alle geluiden die je nu hoort. Richt je niet op één geluid, maar hou je aandacht breed. Laat alle geluiden om je heen bij je binnen komen.

- **Ademhaling:** Volg je ademhaling gedurende drie minuten, zonder iets aan je ademhaling te veranderen of te willen verbeteren. Observeer alleen. Tel elke uitademing en begin bij 10 steeds opnieuw met tellen. Als je gaat denken tijdens het tellen, laat je de gedachte gaan en ga je rustig terug naar het tellen.
- **Extern voelen:** Voel je voeten op de grond, je kleding om je lichaam, de temperatuur en lucht om je heen. Voel de wind in je haren, de zon op je huid, of gewoon de warmte van de kamer waarin je je bevindt.
- **Intern fysiek voelen:** Luister naar je lichaam. Welke kleine pijntjes voel je, waar je eigenlijk aan voorbij ging? Geef die je volle aandacht.
- **Intern emotioneel voelen:** Luister naar je lichaam en je emoties. Ben je bang, boos, of juist blij of enthousiast? Waar zit dat gevoel precies? Verplaatst het zich als je er met je aandacht naartoe gaat? Hoe wordt het gevoel sterker, hoe verdwijnt het weer? Welk gevoel komt er dan?

Bij al deze methoden geldt: observeer alleen maar. Blijf waarnemen, ga niet nadenken of rationaliseren, want dan dwaal je af en ben je niet meer in het nu. Ga niet reageren op wat je ziet, hoort of voelt, maar blijf alleen waarnemen. Vul je gedachten niet met een verhaal dat je je jezelf vertelt, zoals: 'Oh, dat komt door vroeger, want mijn ouders vertelden me altijd...'. Als je toch gaat denken, ga je steeds terug naar het waarnemen. In het begin lukt dit waarnemen met aandacht soms maar enkele seconden. Als je regelmatig oefent, wordt je aandacht veel sterker en lukt het steeds beter. Aandacht lijkt op een spier: hoe vaker je het oefent, hoe sterker die wordt.

Als je helemaal in het nu aanwezig bent, zonder versturende gedachten of emoties, komen spontane invallen vaker voor en wordt je intuïtie sterker. Je intuïtie bestaat namelijk uit zachte ingevingen, die je niet hoort als je hoofd vol zit met gedachten. Als je vaker in het nu bent, kun je die intuïtie en invallen beter horen. Dat kan zo sterk worden, dat het een kanaal wordt waar je vragen aan kunt stellen en antwoorden van krijgt. Dit kun je in je werk en leven uitstekend gebruiken. Hoe dat precies werkt? Dat is zacht werken.



De opdracht

1. Stel vast waar jouw aandacht naartoe gaat. Ben je geneigd om veel terug te kijken op het *verleden*, of ben je vaak afgeleid door de *toekomst*? Waar zit jij meestal in de tijd?
2. Stel vast wat jouw *afleiders* zijn. Wat gebruik jij om het nu te ontvluchten? Maak je je zorgen, ga je dagdromen, ben je druk met kleine klusjes, wil je anderen advies geven? Of doe je andere dingen? Neem jezelf gedurende een dag regelmatig waar: waar zit jij met je aandacht? Wat leidt jou af?
3. Vind *manieren om in het nu te blijven*. Er zijn heel veel manieren waarop je meer in het nu kunt komen. Wat bij jou helpt, hangt af van wie je bent. Sommige mensen kunnen eenvoudig voelen, terwijl anderen liever kijken, luisteren of focussen op hun ademhaling. Test uit wat je aanspreekt en ga dat een paar malen per dag bewust doen. Het interessante is: deze oefeningen kun je altijd en overal doen: in de wachtrij voor de kassa, in het openbaar vervoer, of wanneer je wacht op een klant. Juist met veel oefenen worden je aandacht en intuïtie sterker.

.....

.....

.....

.....

Voor dit hoofdstuk heb ik mij onder meer laten inspireren door het boek 'Ik heb de tijd, handleiding in tijdsurfen' van Paul Loomans en onderdelen van zijn methode met toestemming van de auteur gebruikt.

Een zaak van zacht werken

Anna, Joris en Orlando hebben het lastig. Ze werken hard als zelfstandige, manager en creatieve winkelier, maar komen tijd tekort en zijn altijd druk. Op een avond belanden ze samen bij het rockconcert van zanger David en zijn muzikale begeleider Robin. Hoewel Robin verreweg de jongste van het stel is, kan hij de anderen veel leren. Want hij heeft alle tijd. Altijd. Maar wat doet hij anders? In een serie van vijf lessen deelt Robin zijn lessen voor zacht werken met de anderen. Manager Joris haalt verrassende resultaten, zanger David is kritisch, zelfstandige Anna ontdekt een andere manier van werken en Orlando had nooit gedroomd dat...

Een zaak van zacht werken is het vervolg op de ondernemersroman *Een zaak van fans*. In dit eerste boek leerden dezelfde personages alles over online marketing. Nu ze alle drie druk en succesvol zijn, is het tijd voor de volgende les. De boeken kunnen los van elkaar gelezen worden.

Ga naar www.zachtwerkboek.nl en ontvang het gratis zacht-werk-boek dat hoort bij dit boek. Hierin staan extra tips en interviews met ondernemers en professionals over zacht werken.

Over de auteur

Dr. ir. Ellen de Lange-Ros helpt ondernemers en zelfstandigen sneller te groeien. Ze schreef het boek Een zaak van fans over online marketing en goed geld verdienen. Toen ze zag dat veel ondernemers niet alleen een gebrek aan klanten hebben, maar ook aan tijd, schreef ze dit tweede boek, over tijd maken en zacht werken. Ellen promoveerde aan de Universiteit Twente en werkte in verschillende functies bij KPN. Ze startte in 2006 haar eigen bedrijf Faxion. Op haar blog De Glazenwasser geeft ze gratis advies over helder zicht op je klanten, groei, tijd maken en zacht werken: www.faxion.nl/de-glazenwasser



9 789082 027419 >