



INLEIDING

WAAROM ZOU JE TIEN WEKEN EXPERIMENTEREN?

Met een voldaan gevoel klap je je laptop dicht. Je was alles om je heen even vergeten. Het voelde niet alsof je aan het werk was, de woorden en ideeën leken automatisch in je op te borrelen, je hoefde ze alleen nog maar op te schrijven. Je kunt niet wachten om morgen weer aan de slag te gaan.

Je herkent het vast, de flow die je kunt ervaren als je werk vanzelf lijkt te gaan en je gelukkig maakt.¹ Maar je ervaart die flow vast niet elke werkdag – misschien maar zelden. Net als ik. Daarom ben ik een jaar lang gaan experimenteren met manieren om van elke dag een topdag te maken. In dit boek deel ik mijn ervaringen en met het tienwekenprogramma dat ik heb ontwikkeld, kun jij ook gaan experi-

menteren. Zodat jij van jouw werkdagen ook topdagen kunt maken.

Je bent de enige niet die weinig flow ervaart tussen negen en vijf: twintig procent van de werknemers geeft aan bijna elke dag een slechte werkdag te hebben en maar acht procent zegt nooit of bijna nooit zo'n slechte dag te ervaren.²

Sommige mensen hebben niet alleen een slechte dag, maar voelen zich zelfs helemaal opgebrand – de burn-out. En dat is geen marginaal verschijnsel meer, het is een epidemie. In het *Nationaal Salaris Onderzoek 2017* zei vijftien procent van de vrouwen en negen procent van de mannen dat ze hun werk hadden onderbroken wegens burn-out of overspanning. Twee jaar hiervoor was dit nog maar 5,6 versus drie procent.³ Voel jij je regelmatig overweldigd? Je bent de enige niet. We zijn allemaal drukker dan ooit en we staan bloot aan een gigantische hoeveelheid prikkels. In een minuut worden er 187 miljoen e-mails verzonden, 4,3 miljoen YouTubevideo's bekeken, 3,7 miljoen zoekopdrachten door Google beantwoord en 38 miljoen WhatsAppberichten verstuurd. In 2016 waren dat er 20,8 miljoen.⁴ Als je mensen vraagt waarom ze een slechte werkdag hebben, antwoordt 36 procent dat het te druk is, dat er te veel werk is.⁵

Hoe je omgaat met die drukte, is je eigen verantwoordelijkheid. Dat geldt sowieso voor zzp'ers, die nu eenmaal geen werkgever hebben. Er zijn in Nederland inmiddels ruim één miljoen zzp'ers en dat aantal stijgt nog steeds.⁶ Maar goed omgaan met je drukte is ook je eigen verantwoordelijkheid als je in loondienst bent. Leidinggevend en die jouw prioriteiten bepalen, zijn er niet veel meer: dat moet je zelf

doen. Het is al lang niet meer gebruikelijk dat je op een vast kantoor op een vaste plek zit en vaste werktijden hebt. Misschien werk je op maandag thuis, zit je dinsdag bij een klant en op woensdag op een andere vestiging. In het weekend en 's avonds stuur je nog eens mailtje of werk je aan dat belangrijke project.

Als zzp'er en werknemer heb je dus meer vrijheid, maar draag je ook meer verantwoordelijkheid voor waar je werkt, wanneer je werkt en wat je doet. Toch wijten we het graag aan externe factoren als we een slechte werkdag hebben; 37 procent schrijft dit dan toe aan de onduidelijke visie en strategie van de organisatie.⁷ Ook al is dat misschien terecht, dan nog is het aan jou om ervoor te zorgen dat je werkdag verbetert. Een onduidelijke bedrijfsvisie biedt de mogelijkheid te doen wat jij belangrijk vindt. Het is jouw werk, het is jouw leven: hoe kun je het meeste uit je werkuren halen? En hoe zorg je dat je doet wat er voor jou echt toe doet?

NEGENTIGDUIZEND UUR WERKEN

Op hulp van anderen bij het verbeteren van je werkdag hoef je als volwassene niet te rekenen. Als kind had je nog ouders die je hielpen. Als je leerde fietsen, demonstreerde papa of mama hoe het moest en legde vervolgens duidelijk uit wat de bedoeling was. Dan mocht je gaan oefenen. Papa of mama liep de eerste fietstochtjes geduldig naast je of je kreeg zijwieltjes ter ondersteuning. In de volgende fase mocht papa of mama naast je rennen en helpen met remmen. Vaart maken lukte vaak wel – hard rennen papa of

mama! – maar stoppen niet. Ook dat remmen kreeg je, met de uitgebreide coaching van de ouder, onder de knie.

Je hebt leren fietsen van je ouders, maar wie heeft je leren werken? Niemand, dat moet maar vanzelf gaan. We investeren wel vaak jaren in inhoudelijke studies en eenmaal klaar gaan we aan de slag. We maken onszelf wat systemen eigen; de een zweert bij een lege inbox en de ander gebruikt een notitieblok met to-do-punten. Maar ons structureel verdiepen in technieken die ons helpen om het maximale uit onze werkdag te halen, dat doen we gek genoeg niet.

We werken gemiddeld nogal wat uren in ons leven, sommige deskundigen zeggen negentigduizend uur.⁸ Bij zoveel uur levert zelfs een marginale verbetering uiteindelijk heel veel op. Vergelijk het met een zeiltocht over het IJsselmeer: als je in een paar uur van Medemblik naar Hindeloopen vaart, beland je door een koersafwijking in Workum. Als je bij een Atlantische oversteek in twintig dagen op Barbados mikt, brengt een kleine koerswijziging je in Suriname – in een heel ander land dus.

Kortom: je structureel verdiepen in technieken om het maximale uit je werkdag te halen kan je heel veel opleveren.

WAAROM HET TIJD WAS OM MIJN WERK ANDERS AAN TE PAKKEN

Mijn werk is een prachtige combinatie van mensen aanraken en in beweging krijgen, scheppen (boeken schrijven, trainingen geven, websites bouwen en onderhouden) en commerciële uitdagingen aangaan. Ik werk soms heel hard en draai dan

heel veel uren, maar er zijn ook weken waarin ik andere dingen ruim baan geef. Ik vind het heerlijk dat niet elke week en niet elke dag dezelfde structuur kent.

Ik geniet van veertien weken vakantie per jaar en een enorme vrijheid. Wat ik doe in mijn werk, kies ik zelf. Ik bepaal wanneer er een nieuwe site komt, hoe die eruitziet en of ik die zelf maak of uitbesteed. Ik besluit of ik wil vloggen of bloggen. Ik bepaal welk onderwerp ik behandel. Ik schrijf al mijn workshops, presentaties en trainingen zelf.

Het voelt fantastisch dat ik mijn werk mag doen bij mooie klanten als de Rabobank, Etos en EY. Twee van mijn boeken werden bestsellers.

Waarom dan dit project? Waarom een jaar lang van alles uitproberen, wat toch veel tijd en energie kost?

Omdat ik me nog zie zitten op die ene oudejaarsavond. Ik maakte de balans op van het afgelopen jaar en ik voelde mijn eigen frustratie. Als ik het een deed, deed ik het ander niet. Ik was geneigd om de grenzen steeds meer op te rekken: steeds meer uren werken om toch maar af te krijgen wat ik graag af wil hebben. Maar ik bleef me verscheurd voelen. Als mijn website af was, was mijn nieuwe boek blijven liggen. Als ik die nieuwe workshop had ontworpen en gegeven, was mijn contentmanagementstrategie weer niet uitgevoerd. Het succes op het ene gebied voelde onmiddellijk als falen op een ander gebied. Als ik twee stakingsdagen en vier dagen ziekte van de oppas had opgevangen, was de hele flow uit mijn schrijfwerk. Als ik mijn zoon elke week een ochtend begeleidde, voelde dat als iets heel belangrijks, maar het waren wel de beste schrijffuren die eraan moesten geloven.

Ik realiseerde me dat dit me ontzettend onrustig maakte. Ik sliep vaak slecht. Ik draaide me om en woelde, er speelde van alles door mijn hoofd. Ik voelde mijn hart in mijn keel kloppen. Ik voelde de wanhoop als ik bedacht dat ik weer niet had gesport, terwijl sporten zo gezond is – zeker voor iemand zoals ik, die aan astma lijdt.

Op die oudejaarsavond besloot ik dat het tijd was om te onderzoeken of ik mijn ambitieuze, hectische en ronduit drukke bestaan met twee jonge kinderen en twee ouders met allebei een eigen bedrijf anders zou kunnen aanpakken, zodat ik blij zou zijn met wat ik doe.

Twaalf maanden lang deed ik daarom dingen anders. Ik sprong zonder de snooze knop aan te raken mijn bed uit en douchte koud. Mijn geliefde koffie liet ik staan. Ik stopte midden in het schrijven van een hoofdstuk in plaats van het af te ronden. Ik ging mijn werkzaamheden strikt verdelen over vaste tijdseenheden: negentig minuten voor een denктаak en dan dertig minuten iets anders doen. En ik stopte alles, maar dan ook álles in een to-do-lijst.

De resultaten van mijn experiment wilde ik gebruiken om mijn werkdag blijvend te innoveren. Ik wilde dat het niet bij een jaar zou blijven, maar dat ik er de rest van mijn werkende leven van zou profiteren.

Experimenteren met mijn werkdag leverde mij veel kennis op. Ik liep om mijn normale valkuilen heen en zo werd glashelder waar ik winst kon behalen. Met die kennis kon ik beslissen wat er nodig was voor een blijvende innovatie van mijn werkdag.

Een belangrijke stap. Maar alleen de beslissing nemen om iets te veranderen is niet genoeg. Het gaat er ook om die beslissing uit te voeren. Gelukkig is er tegenwoordig veel bekend over de manier waarop we denken en hoe we ons gedrag kunnen veranderen.

(ON)BEWUSTE CONTROLE

Van onze goede voornemens stranden vijf op de zes voortijdig.⁹ Uit diverse onderzoeken blijkt hoe dit komt: we denken dat we een beslissing heel rationeel en afgewogen nemen, maar in werkelijkheid laten we ons vaak door allerlei zaken beïnvloeden, waar we ons niet van bewust zijn. Zo blijkt dat we ons bij de keuze voor een wasmiddel laten beïnvloeden door woorden die we hebben gehoord. In een experiment kregen mensen het woordpaar ‘ocean-maan’ te lezen. Vervolgens moesten ze een wasmiddel kiezen en bleken vaker te kiezen voor het merk ‘Tides’ (getijden). Tijdens het experiment bleek vrijwel niemand door te hebben dat er een verband was tussen het woordpaar en hun keuze.

Een ander onderzoek betrof panty's. Op een tafel in een winkel lagen panty's op een rij. Gevraagd werd om de panty met de beste kwaliteit te kiezen. De volgorde van de panty's werd steeds gewisseld en toch koos bijna iedereen de panty uiterst rechts, ongeacht welke panty daar lag. Op de vraag waarom ze juist die rechterpanty kozen, antwoordden de respondenten dat dit kwam door de glans en de elasticiteit. Toen de onderzoekers suggereerden dat wellicht de plek waar de panty op de tafel lag met hun keuze te maken had,

keken alle dames op één na – een psychologiestudent – de onderzoekers aan alsof ze gek waren geworden.¹⁰

*'WE BESCHIKKEN OVER VEEL MINDER
WILSKRACHT EN ZELFDISCIPLINE DAN WE
DENKEN. ALS JE ER TELKENS BIJ MOET
NADENKEN WANNEER JE IETS DOET, IS DE
KANS KLEIN DAT JE HET BLIJFT DOEN.'*

JIM LOEHR EN TONY SCHWARTZ

De onderzoeken leren ons dat we schromelijk overschatten hoeveel inzicht en bewuste controle we hebben over ons gedrag. In werkelijkheid nemen we op twee manieren beslissingen: bewust en op de automatische piloot (automatisch en onbewust). En dat laatste doen we heel vaak. Bij bewuste beslissingen wegen we voor ons gevoel goed de voor- en nadelen tegen elkaar af. Het panty-experiment en de wasmiddelenkeuze laten echter zien dat dat vaak anders werkt. We denken dat we de voor- en nadelen zorgvuldig afwegen, maar in werkelijkheid laten we ons leiden door een woordpaar dat we net zagen of door de plaats die een panty op de tafel inneemt. Alleen een rationele beslissing nemen is dus niet genoeg. Er is meer nodig om je gedrag echt te veranderen.

Met wat wetenschappers 'nudging' noemen, kun je je gedrag beïnvloeden door het een duwtje in de goede richting te geven. Het verbieden van ongezond eten is een rationele, economische prikkel die weinig effect heeft. In een winkel fruit op ooghoogte plaatsen is een nudge die veel beter werkt.¹¹

Als je zelf je gewoonte wilt doorbreken dat je om 16.00 uur iets zoets eet, is het nuttig om die rationele beslissing te nemen. Met de nudge om die appel in het zicht te leggen stimuleer je jezelf om die beslissing ook echt om te zetten in ander gedrag. Nudging is dus het aanpassen van je omgeving om gedrag te beïnvloeden.

Regels en routines hebben hetzelfde effect. Ook zij stimuleren dat je eerdere keuze wordt omgezet in nieuw gedrag. Samen zijn ze de gamechangers. Je ziet ze aan het einde van elke week terugkomen.

Je ervaringen uit je weekexperiment kun je gebruiken om te beslissen wat je wilt veranderen, de gamechangers zet je in om je gedrag ook echt te veranderen.

GAMECHANGERS

- Een routine is iets wat regelmatig terugkeert: elke dag, elk uur, elke maand, elk jaar. Een voorbeeld van een routine is bijvoorbeeld elke werkdag starten met tien minuten mediteren.
- Een regel is iets wat je gaat doen naar aanleiding van een gebeurtenis. Bijvoorbeeld: als ik voel dat ik gestrest raak, ga ik me één minuut op mijn ademhaling concentreren.
- Een aanpassing in je omgeving: in je werkruimte kun je bijvoorbeeld een snoeppot uit het zicht plaatsen en er een gevulde fruitschaal voor in de plaats zetten om je ertoe aan te zetten meer fruit te eten.

Het is lastig om een nieuwe gewoonte in te voeren. Als je iets nieuws gaat doen, lijkt het nog niet op een gewoonte. Als je het al een paar keer hebt gedaan, komt het al meer in de buurt van een gewoonte. Je kunt de kans dat het een gewoonte wordt vergroten door te kiezen voor concrete regels en routines. Koppel je regels bijvoorbeeld aan een duidelijke tijdseenheid, zoals je reistijd, en koppel je routines aan een duidelijke actie, zoals: als ik in de auto zit, als ik wacht voor de kassa, als ik mijn mail afhandel, of als ik bel. Alleen een keuze maken en dan verwachten dat je die vanzelf uitvoert en alle verleidingen kunt weerstaan, is geen verstandige optie. We kunnen ons namelijk maar beperkt inhouden. Dat inhouden noemen we zelfcontrole en dat wordt wel vergeleken met een spier.¹² Je hebt mentale kracht nodig om hem aan te spannen en als je dat meerdere keren doet, raakt die spier uitgeput. Onderzoek laat zien dat bij twee op elkaar volgende taken waarbij zelfcontrole nodig is, de tweede taak slechter wordt uitgevoerd.¹³ Succesvolle mensen zijn overigens niet beter in het weerstaan van verleidingen, ze zorgen er alleen voor dat er minder verleidingen op hun pad komen. Dat doe je dus door je omgeving aan te passen en regels en routines in het leven te roepen. Als je regels of routines voor jezelf hebt ontworpen, zet dan vooral door. Volgens Brits onderzoek moet je een gewoonte gemiddeld 66 dagen uitvoeren voordat het een automatisme is. Staar je daar niet helemaal blind op: 18 en 254 dagen kwamen ook voor. Het hangt van het soort voornemen en van je eigen aard af hoelang je precies nodig hebt.¹⁴ Als je gewoonte een automatisme is geworden, profiteer je maxi-

maal van je eigen automatische piloot. Misschien denk je dat jij in staat bent om je automatische piloot uit te zetten en bewust na te denken. Ik moet je teleurstellen: niemand kan dat, zoals het panty-onderzoek liet zien. De deelnemers aan dat onderzoek dachten bewust na, maar hadden toch niet door dat ze zich lieten beïnvloeden door de plek op tafel. Ook als we bewust nadenken over hoe onverstandig het is om die Mars te eten, bedenkt ons brein allerlei redenen en excuses om hem toch op te eten.¹⁵ Wil je die Mars niet eten, zet dan een gamechanger in om je besluit ook echt om te zetten in gedrag. Dat werkt, en daarom krijgt het elke week een vaste plek in je experiment.

UITNODIGING

Mijn jaar experimenteren gebruikte ik voor de tien week-experimenten in dit boek.

Na elk weekexperiment besluit je wat je gaat gebruiken om je werkdag te optimaliseren en met welke gamechangers je je eigen gedrag wilt beïnvloeden.


Je kunt dit boek gebruiken als een overzicht van alles wat je kunt doen om van elke werkdag een topdag te maken. Er wordt heel veel geschreven en aangeraden, van elke dag mediteren tot snellezen, van het bijna religieus koesteren van een allesomvattende to-do-lijst tot en met de levensveranderende effecten van opruimen. Wat is echt bewezen? Wat werkt echt?

Je kunt ook lezen wat een jaar experimenteren mij bracht.

Ik hoop dat mijn ervaringen je een blik geven op hoe de theorie in werkelijkheid kan uitpakken.

Zo kun je zelf experimenteren en ontdekken wat voor jou werkt. En dat is niet voor iedereen hetzelfde. De kans is ook heel groot dat je optimalisatietoppers, net als bij mij, liggen waar je ze niet had verwacht. Juist daarom nodig ik je van harte uit elke week te gaan experimenteren. De uitkomsten leveren je de ingrediënten op waarmee je elke werkdag tot een topdag maakt!

Geniet van je weg. Ik hoor heel graag je ervaringen!



Mirjam Wiersma

Helemaaljij.nl

mirjam.wiersma@helemaaljij.nl

BONUSMATERIAAL

Misschien duik je graag een stukje dieper. Of vind je het fijn concrete voorbeelden in YouTube filmpjes te bekijken. Download dan het gratis bonusmateriaal op helemaaljij.nl/bonusmateriaal. Als er bij een week bonusmateriaal beschikbaar is, geef ik dat ook aan.

WEEK 1

MEER ENERGIE

Soms zijn mijn dagen lang. Laatst ging mijn wekker om vijf uur 's ochtends en was ik pas om acht uur 's avonds weer thuis. Ertussenin lag een lange trainingsdag voor de ondernemingsraad van een reisbureau. Trainingen geven doe ik heel graag. Het is al jaren mijn vak en toch blijft het spannend. Elke groep is anders. De meeste deelnemers ken ik niet wanneer ik aan een training begin. Wat is nodig om hen te raken en in beweging te krijgen? Hoe kan ik schakelen, bijsturen en een goede, actieve sfeer creëren? Vanaf het moment dat ik de trainingslocatie binnenstap tot het moment dat ik die weer verlaat, ben ik met volle aandacht bezig. In de pauzes komt er vaak even iemand naar me toe. Als het gesprek stilvalt tijdens de lunch, start ik het weer op. Als de groep nog geniet van het dessert, sta ik in de zaal het volgende gedeelte voor te bereiden. Ik doe het met enthousiasme, maar het kost ook veel energie.

Moe en voldaan kwam ik na een intensieve trainingsdag thuis. Met zere benen – lekker de achterkant van het bed even omhoog helpt altijd – en een hoofd en een lijf die beide nog helemaal aanstonden. Ik had echt tijd nodig om te ontspannen. De dag daarop volgde een energiedip: nog steeds moe. De lange, intense dag was na een nachtje slapen nog niet uit mijn systeem. Een pagina ontwerpen voor mijn site of een training schrijven: het lukt dan niet. Het voelt alsof één dag training geven twee dagen kost. Dat zou ik graag anders zien.

Als je in je agenda tijd blokt om die belangrijke presentatie voor te bereiden, helpt het niet als je je bekaf en leeggezogen voelt. Als je je kids ziet als je thuiskomt, wil je zin hebben om met hen te spelen of echt geïnteresseerd te vragen hoe hun dag was. Om je werkuren goed te kunnen gebruiken én de uren na je werk in te vullen zoals jij het wilt, heb je energie nodig, veel energie. Op zoek dus naar meer energie.

NEGATIEVE SPIRAAL

Als je te weinig energie hebt, slaap je misschien slecht. Een op de vijf Nederlanders heeft hier last van.¹⁶ Slecht slapen veroorzaakt stress en leidt tot piekergedrag, zo blijkt uit het promotieonderzoek van Michelle van Laethem.¹⁷ En stress en piekergedrag zorgen op hun beurt weer voor slechte slaap. Je komt zo in een negatieve spiraal terecht, waardoor je steeds minder slaapt en steeds meer strest.

Te weinig slaap leidt er ook toe dat je op je werk minder goed presteert.¹⁸ Je loopt veel meer gevaar dat je de non-

Elke WERKDAG EEN TOPDAG

IN 10 WEKEN
RESULTAAT

Ben je ook zo druk? Kom je niet toe aan wat je echt wilt doen? Dan is het tijd om de regie te pakken: reken af met de drukte en creëer ruimte in je hoofd. Doe wat er echt toe doet, zodat je werkdag je voortaan een goed gevoel oplevert.

Mirjam Wiersma, bekend van *Zakelijk flirten*, testte een jaar lang technieken om meer uit je werkdag te halen. Wat werkt echt? In dit boek deelt ze haar ervaringen, geeft ze het ultieme overzicht in de enorme hoeveelheid onderzoek en adviezen én biedt ze een uniek tien-weeken programma.

Volg het programma en maak ook van elke werkdag een topdag:

- je gaat elke ochtend uitgerust aan de slag;
- je weet elke dag wat er moet gebeuren;
- je kunt elke dag geconcentreerd werken;
- je hebt de ruimte om hét verschil te maken.



Mirjam Wiersma van *Helemaal jij* is voormalig advocaat en bedrijfsjuriste, en de bedenker van *Zakelijk flirten*. Tijdens trainingen en presentaties laat ze zien hoe je anderen kunt verleiden om zaken met je te doen of jouw ideeën te omarmen, en hoe je van elke werkdag een topdag kunt maken.