

Oefening 1: waar besteed ik mijn tijd aan

Inleiding

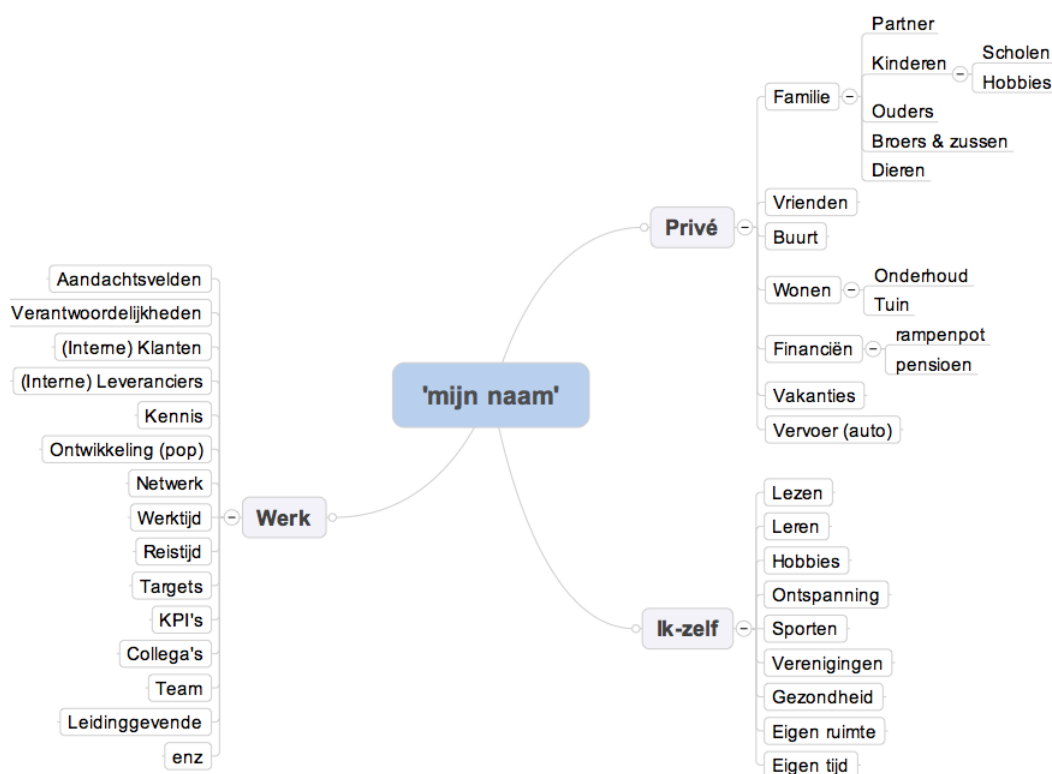
Het is belangrijk te weten waar je nu jouw tijd en aandacht aan besteedt, in de hoeveelheid van zaken die op je afkomen en die moeten (en vervolgens te beslissen wat je wilt doen). Zonder kennis is het lastig sturen in de keuzes die je gaat maken.

Instructie

Je werkelijkheid van nu in beeld brengen

Je gaat als eerste een overzicht maken van alle aandachtsvelden en verantwoordelijkheden die het gevolg zijn van keuzes en besluiten die je eerder in je leven hebt genomen, plus de zaken die nu eenmaal bij je horen omdat je mens bent. De beste manier om dit te doen is met behulp van een mindmap. Een mindmap is een tekening met een centraal thema, met er omheen hoofdthema's en daar van getakt weer kleinere thema's. Je kunt een mindmap zo gedetailleerd maken als je dat zelf wenst en nodig is om overzicht te krijgen en te houden. Dit kun je doen op een manier die bij je past, met veel tekst of juist wat minder, kleurtjes, afbeeldingen, etc.

Bijvoorbeeld:



Zoals je ziet staan er alleen maar zaken op die niet 'af te vinken' zijn. Ze zijn er en ze blijven er, tenzij jij echt een besluit neemt je werkelijkheid te veranderen. Een duidelijk voorbeeld van zoiets is het aandachtsveld 'gezondheid'. Je gezondheid kan in balans zijn en dan hoeft je er niets mee. Het kan

ook zo zijn dat je gezondheid niet in balans is en je er veel aandacht aan te geven hebt. Het thema gezondheid gaat nooit meer weg en zal te allen tijde onderdeel uit maken van je werkelijkheid.

Op een complete mindmap staan alle aandachtsvelden en verantwoordelijkheden die in je leven bij je horen (vanuit eerdere keuzes) en die jouw aandacht, tijd en energie vragen (of opeisen).

Stap 2: labelen en voor en achtergrond maken

De volgende stap is dat we nu ieder item op onze mindmap gaan bekijken met de volgende vraag in gedachten: krijgt het genoeg aandacht?

Daarbij zijn er 3 mogelijke uitkomsten:

1. Ja, krijgt genoeg aandacht
2. Nee, krijgt veel te veel aandacht (zet er een aantal ++ bij)
3. Nee, krijgt veel te weinig aandacht (zet er een aantal - - bij)

Vooraf de laatste twee bevindingen zijn voor deze oefening van belang. Dit bekijken, gebeurt vanuit een basis-balans-gevoel en dat is prima. Het resultaat is nu dat je een mindmap hebt (een landschap) waarin je zichtbaar hebt gemaakt wat te veel en wat te weinig aandacht krijgt. En je zult kunnen beleven dat er twee wetmatigheden in werken.

- Op de onderwerpen waar er te veel aandacht zit, geldt: Aanbod schept vraag. Hetgeen betekent dat het nooit genoeg is en ook nooit genoeg zal zijn.
- Op de onderwerpen waar er te weinig aandacht is, geldt dat de vraag naar aandacht steeds luider wordt en uiteindelijk tot een crisis gaat leiden.

Stap 3. Kiezen en besluiten

Nu je in beeld hebt welke zaken te veel en te weinig aandacht krijgen kun je nog de volgende stap zetten. Waar kun je winst halen zonder al te veel consequenties. Dit lijkt een simpele stap maar het vergt vermoedelijk nog wel wat denkwerk. Als een van de punten is dat er te weinig tijd voor klussen in huis is (huisonderhoud) dan zou je kunnen besluiten geen TV meer te kijken (waarmee je misschien wel heel veel tijd wint), of het niet meer zelf te doen maar het uit te besteden (als je je dat financieel kunt veroorloven). *Schrijf de opties uit in steekwoorden.* Kies vervolgens een optie uit en voer hem uit in je dagelijks leven. Het helpt om met iets kleins te beginnen en dit stelselmatig door te voeren. Zoek hulp bij mensen die je hierbij kunnen helpen, informeer hen, vraag hen of ze hierin iets voor je kunnen betekenen.