

Ellen Vandevyvere

PAUSE PLAY FORWARD

Werk met focus, leef met ruimte:
jouw gids naar duurzame productiviteit

Lannoo

INHOUD

Over dit boek	7
---------------	---

PAUSE 11

01. Headspace	13
Waarom een extern brein creëren essentieel is	14
Hoe je een extern brein creëert	19
02. Simplify	30
Wat is de waarde van je tijd?	33
03. Recharge	54
Je werktijd begrenzen met no-work moments	57
Pauzes nemen gedurende de werkdag	62

PLAY 67

04. Vision	69
Je visie	70
Je doelen	78
Je projecten, taken en routines	83
05. Planning	88
HANDVAT 1: time-outmomenten	92
HANDVAT 2: ideale scenario's	105
HANDVAT 3: dagelijkse best practices	111
06. Action	115
Focus, otherwise you'll find life becomes a blur	115
Eerste Hulp bij Uitstelgedrag	134



FORWARD

145

07. IHADA

148

De IHADA-structuur

149

De digitale takenmanager

155

De digitale agenda

166

De bestandenmanager

174

De notitiemanager

178

08. The communication mindset

188

Succesvol communiceren

189

Mailbox management

199

Chat-apps

205

09. Automation

212

Waarom automatiseren?

213

Manieren om te automatiseren

214

De AI-revolutie: je digitale assistent staat klaar

221

Epiloog. Repeat

227

Dankwoord

232

Begrippenlijst

234

Literatuurlijst

237

OVER DIT BOEK

Voor je ligt een exemplaar van *Pause, play, forward*. Misschien heb je het aangeschaft omdat je als werknemer het gevoel hebt dat je altijd tijd tekortkomt. Misschien omdat je als zelfstandige met duizend ideeën zoekt naar meer structuur zonder je vrijheid te verliezen. Of misschien gewoon omdat je nieuwsgierig bent naar hoe het anders kan – hoe je rust kunt vinden in de drukte, zonder je ambities te laten varen. Wat je reden ook is: dit boek helpt je om weer grip te krijgen op je tijd, je aandacht en je energie. Niet door harder te werken of strenger te plannen, maar door bewuster te kiezen. Bij mij kwamen die inzichten niet van de ene op de andere dag. Ze zijn het resultaat van jaren zoeken, proberen, vastlopen en weer opkrabbelen. Want voordat ik leerde hoe ik mijn tijd kon managen, moest ik eerst leren stilstaan bij wat er écht toe doet.

Ik was zeventien toen iemand in mijn naaste omgeving uitviel met een burn-out. Tot dan toe was dat voor mij een vaag begrip, iets wat ik vooral kende van krantenkoppen. Maar plotseling zag ik heel concreet wat het betekent als iemand ineens niet meer vooruit kan. De man in kwestie had een drukke baan, een overvolle agenda, veel verantwoordelijkheden. Hij was altijd bereikbaar, altijd bezig. En op een dag was het op. Zijn herstel duurde lang. Anderhalf jaar waarin hij opnieuw moest leren doseren, loslaten, keuzes maken. Ik zag van dichtbij wat overbelasting met iemand kan doen, en dat maakte een diepe indruk.

Toen ik eind dat jaar aan de universiteit begon, nam ik me plechtig voor dat ik het nooit zover zou laten komen. Ik zou mijn tijd goed beheren, mijn grenzen bewaken, niet te veel hooi op mijn vork nemen. Maar dat bleek makkelijker gezegd dan gedaan. Mijn dagen vulden zich met colleges, projecten, werk bij een studentenvereniging, een relatie. Alles wat ik deed, vond ik waardevol en dus bleef ik het er allemaal bijnemen. Druk was het, maar overzichtelijk. Ik leerde mezelf steeds beter organiseren en zocht allerlei manieren om alles gedaan te krijgen en iedereen tevreden te houden.

Na mijn studies kwam mijn eerste baan, waarvoor ik dacht gewa-
pend te zijn met de nodige timemanagementvaardigheden. Maar dat
bleek een illusie. De universiteit had me nooit geleerd hoe je prioritei-
ten stelt, hoe je een mailbox beheert of hoe je je aandacht verdeelt in
een wereld die altijd iets van je vraagt. Dus ging ik zelf op zoek naar ant-
woorden en ontdekte ik de wereld van productiviteit. Ik las eindeloos
veel boeken en blogs, abonneerde me op populaire YouTube-kanalen
en testte elke tool, methode of framework dat me enigzins nuttig leek.
En langzaam maar zeker voelde ik: dit werkt. Mijn manier van werken
leverde me zelfs bijnamen op: ‘de wervelwind’, ‘de efficiënte Ellen’, ‘de
mitraillette’. Maar hoe beter ik werd in alles combineren, hoe meer ik
ook ging combineren, en hoe meer hooi ik op mijn vork nam. Tot het
ineens te veel hooi werd.

Op een gegeven moment begon mijn lichaam te sputteren. Regel-
matige afspraken bij de huisarts, maagklachten, hoofdpijn, noem maar
op. Signalen die ik lange tijd negeerde, want ‘iedereen is toch druk?’.
Maar ergens voelde ik dat ik die belofte aan mezelf gebroken had, dat
ik wél te ver gegaan was. En dat ook ik op de rand van uitval stond.
Die periode dwong me tot stilstand en leerde me de pauzeknop in te
drukken. Pas toen begon ik echt te begrijpen wat productiviteit bete-
kent. Niet meer doen, maar beter kiezen. Niet streven naar controle,
maar leren omgaan met wat er is. Durven kiezen voor wat jij belang-
rijk vindt, voor wat jij uit het leven wilt halen. En pas dan weer gas
geven, als het klopt. Dat besef vormt het hart van dit boek.

The Time Hub

Wat begon als een persoonlijke zoektocht werd al snel een lens waar-
door ik ook anders naar de wereld om me heen begon te kijken. In de
tien jaar die volgden op die eerste burn-outervaring in mijn omgeving,
was er veel veranderd. Burn-out was niet langer een vaag begrip dat
af en toe opdook in een psychologisch vakblad. Het was een vast item
in het journaal geworden, een thema waar bedrijven campagnes rond
opzetten en waar steeds meer mensen in mijn eigen omgeving mee
te maken kregen. Tegelijkertijd viel me op hoe vaak het woord ‘druk’
opdook in gesprekken. De vraag ‘hoe gaat het met je?’ werd zelden nog
beantwoord met een oprechte reflectie, maar eerder met een schou-
derophalend ‘goed, maar druk’. Alsof het goed ging, ondanks de drukte
– of misschien juist omdat het druk was. Drukte leek een badge van eer

te zijn geworden. Een soort collectieve levensmodus waar we allemaal in vastzaten. Die malle molen is jou als lezer wellicht niet onbekend. Je hebt dit boek tenslotte niet toevallig opgepakt. Misschien ben je al lang op zoek naar handvatten om op een duurzame manier je doelen te realiseren. Misschien wil je efficiënter werken zonder aan jezelf voorbij te gaan. Misschien wil je iets meer rust in je hoofd, maar weet je niet waar te beginnen. Wat de reden ook is: je bent op de juiste plek.

In 2020 besloot ik om mijn inzichten, ervaringen en opgebouwde kennis te bundelen en er professioneel mee aan de slag te gaan. Zo ontstond mijn bedrijf The Time Hub, met een missie die tot op de dag van vandaag onveranderd is gebleven: mensen helpen om op een gezondere en bewuste manier om te gaan met hun kostbare tijd, energie en aandacht. Om hen te helpen ambitie en ademruimte te combineren. Ondertussen hielpen mijn team en ikzelf al meer dan vijfhonderd mensen in hun zoektocht naar een duurzame vorm van persoonlijke productiviteit. Onze aanpak is intussen stevig onderbouwd en uitgekristalliseerd tot een heldere methode. We noemen het The Productivity Playlist en het vormt de rode draad door dit boek heen. In een wereld die vaak voelt alsof je in een doorgedraaide machine zit, helpen onze drie knoppen en de bijbehorende tracks uit de playlist je om weer grip te krijgen op je tijd: de  **pauzeknop**, de  **playknop** en de  **forwardknop**.

De *pauzeknop* draait om vertragen. In plaats van nog harder te lopen in een systeem dat al piept en kraakt, leer je hoe je bewust kunt vertragen om beter te zien wat er écht speelt. Wat loopt er vast? Wat is uitdagend? En wat heb je nodig om weer op te laden? De *playknop* gaat over actie ondernemen, maar wel op een bewuste manier. Niet zomaar op goed geluk taken van je lijst afvinken, maar doelgericht plannen en organiseren op een manier die voor jou werkt. We bouwen voort op jouw doelen, energie en prioriteiten, zodat je op een slimme en duurzame manier vooruitgaat. En dan is er de *forwardknop*. Die helpt je om efficiënter te werken door slimmer om te gaan met je tools, technologie en taken. Hier draait het om het creëren van digitale rust en het elimineren van onnodige frictie. We helpen je om je mailbox te temmen, je taken op een overzichtelijke manier te beheren en je digitale omgeving zo in te richten dat ze je ondersteunt in plaats van overweldigt.

Klaar om te starten? Laten we er dan induiken. En vergeet vooral niet dat jouw tijd telt.

Hoe lees je dit boek?

In dit boek neem ik je stap voor stap mee langs die drie knoppen. Je krijgt inzichten, praktische tools en tips aangereikt die je meteen op je eigen werk en leven kunt toepassen. Aan het eind van dit boek zul je weten hoe je bewust kunt pauzeren, doordacht kunt plannen en duurzaam kunt volhouden. Je leert keuzes te maken die écht bij je passen, je werk zodanig te organiseren dat het minder energie kost en hoe je voorkomt dat je telkens weer in dezelfde valkuilen stapt. Want productiviteit gaat voor ons niet over méér doen in minder tijd. Het gaat over de juiste dingen doen, op het juiste moment, op een manier die klopt met wie jij bent. Ik hoop je te mogen helpen, of je nu in loondienst werkt, je eigen bedrijf runt of vooral een drukbezette ouder bent.

Hoe je dit boek leest, kies je helemaal zelf. Misschien vlieg je er meteen doorheen, om snel een goed overzicht te krijgen van alle ideeën en inzichten. Of misschien neem je liever de tijd om ieder hoofdstuk te verkennen en stil te staan bij de opdrachten (aan het eind van ieder hoofdstuk vind je een overzicht van de opdrachten). Beide manieren zijn perfect. Maar één kleine waarschuwing: dit boek bevat veel. En dat is met opzet. Omdat ik weet dat er niet zoiets bestaat als één manier om productief te werken. We verschillen allemaal in persoonlijkheid, werkcontext (zelfstandige of werknemer in loondienst), leefstijl, behoeften en voorkeuren. Daarom heb ik ervoor gekozen om een brede waaier aan tips en methodes te delen, zodat jij eruit kunt halen wat bij jou past. Dat betekent ook: je hoeft niet alles ineens te proberen. Liever niet zelfs. Zie dit boek eerder als een persoonlijke gereedschapskist. Je bladert erin wanneer je voelt dat er ergens iets schuurt. Wanneer je hoofd vol zit. Wanneer je het gevoel hebt dat de dagen je leven beginnen over te nemen in plaats van andersom.

Ik hoop van harte dat je hier minstens één tip uit haalt die het verschil maakt. En als dat zo is: begin daarmee. Maak het klein. Maak het behapbaar. Kom later terug om een volgende laag toe te voegen. Zo bouw je aan duurzame gewoontes die wél blijven plakken. Bepaal dus vooral jouw eigen tempo. Als dit boek jou helpt om op een iets kalmere, bewustere of lichtere manier met je tijd om te gaan, dan is mijn missie alvast geslaagd.



PAUSE

03. RECHARGE

II *Take it easy, take it easy.
Don't let the sound of your
own wheels drive you crazy.*

— The Eagles

In november 2021 werd ik voor het eerst mama. Als ondernemer had ik me goed voorbereid op drie maanden afwezigheid. Er stond een team klaar achter de schermen, advertenties en sales draaiden door en de meeste processen waren geautomatiseerd. Mijn bedrijf kon dus gewoon verder zonder dat ik dagelijks aan het roer stond – precies zoals ik het wilde. Zo kon ik me volop richten op die eerste intense maanden met mijn zoon.

Na mijn ouderschapsverlof stond ik te popelen om opnieuw aan de slag te gaan. Mijn werk is mijn passie, en ik keek ernaar uit om mijn klanten weer te helpen, nieuwe ideeën uit te werken en weer een ritme te vinden. Dat laatste bleek alleen iets optimistischer dan de realiteit. Want zoals elke ouder weet: baby's en voorspelbaarheid gaan niet bepaald hand in hand. Zodra mijn zoon naar de opvang ging, begon het klassieke verhaal van virussen, koorts en onverwachte thuiswerkdagen. Aangezien mijn man in het onderwijs werkt en minder flexibiliteit had, nam ik meestal de zorg op me. Het gevolg? In dat eerste jaar als moeder werkte ik gemiddeld zo'n 10 uur per week. En toch... toen ik eind 2022 de balans opmaakte, viel ik bijna van mijn stoel. Dat jaar behaalde ik namelijk de hoogste omzet sinds de start van mijn bedrijf. Wacht... wat? Dat resultaat leek haaks te staan op alles wat ik geleerd had over werken en productief zijn.

We leven in een maatschappij die productiviteit vaak nog meet in termen van gewerkte uren: hoe meer je werkt, hoe meer je oplevert. Toch bewees dat jaar juist het omgekeerde. Het deed me beseffen dat er niet noodzakelijk een lineair verband is tussen tijd en resultaat – en zeker

niet voor wie vooral met zijn hoofd werkt, zoals de meeste kenniswerkers en ondernemers. Die overtuiging komt nog uit de tijd van bandwerk en fabrieksproductie. In de late 18de eeuw waren werkdagen van 10 tot wel 16 uur de norm, want fabrieken moesten nu eenmaal 24/7 blijven draaien. En daar gold: wie twee keer zo lang werkt, maakt twee keer zoveel producten. In 1817 kwam de eerste verandering in de mentaliteit dat meer input in uren voor meer output en resultaat zorgde. Activist Robert Owen (EBSCO, z.d.) riep toen op om werkdagen in te korten en lanceerde de slogan: ‘Acht uren werk, acht uren ontspanning, acht uren rust.’ Een principe dat pas een eeuw later daadwerkelijk geïmplementeerd werd door de Ford Motor Company maar met verbazingwekkende resultaten: hun productiviteit verdubbelde. Een eerste teken dat tijd en productiviteit niet de verwachte lineaire relatie hebben.

De afgelopen decennia maakten we op werkvlak echter een nieuwe transitie door: die van fabriekswerk richting kenniswerk. Steeds meer medewerkers worden tegenwoordig ingezet voor kenniswerk: het oplossen van complexe problemen, het creëren van content of het begeleiden van klanten. Dit is werk dat zwaar leunt op onze hersenen, en ons brein is – zoals we eerder al zagen – geen machine. Het heeft zijn limieten, en die worden keer op keer bevestigd in wetenschappelijk onderzoek. Wie structureel lange uren maakt, botst vroeg of laat niet alleen op een daling in prestaties, maar ook op de grenzen van zijn of haar gezondheid. Enkele interessante statistieken:

- ⊙ Onderzoek van Stanford University toont aan dat overwerken in principe leidt tot een daling in je totale output. De productiviteit per uur daalt nadat een medewerker meer dan 50 uur per week werkt en neemt een dramatische duik bij werkweken van meer dan 60 uur.
- ⊙ Werknemers die structureel meer dan 55 uur per week werken hebben 35 procent meer kans op een beroerte en 17 procent meer kans om te sterven door een hartziekte volgens een onderzoek van de World Health Organization (WHO).
- ⊙ Een rapport uit de National Library of Medicine toont aan dat wie meer dan 60 uur per week werkt 1,4 keer meer kans heeft op een depressie.
- ⊙ Een studie door communicatietool Slack toont aan dat werknemers die de druk voelen om ook na hun werkuren nog te presteren, 20 procent lagere productiviteit gedurende de

werkdag rapporteren. In diezelfde studie geven werknemers aan dat hoewel 75 procent onder hen tussen de 15 en 18 uur per dag werkt, slechts een vierde deze uren als productief beschouwt.

- ◉ In zijn boek *Deep Work* toont Cal Newport aan dat we maximaal 4 uur oprechte focustijd per dag kunnen realiseren. Hij sprak met schrijvers, creatievelingen, grote denkers, beroemde ondernemers... En allen bevestigden de theorie: ze werkten meestal maar korte, intense periodes gefocust door aan wat belangrijk was voordat ze hun aandacht verloren. Dat betekent natuurlijk niet dat je slechts 4 uur per dag hoeft te werken, maar het heeft wel een impact op hoe je je dag het beste inricht.
- ◉ Volgens een onderzoek door de Draugiem Group in samenwerking met DeskTime werken de meest productieve mensen in ritmes van 52 minuten focus, gevolgd door 17 minuten pauze.

Kortom, langer werken betekent lang niet altijd beter werken. Laat dat alvast mijn argument zijn om jou te helpen te stoppen met overwerken en voldoende pauze te leren nemen tijdens de werkdag. Het gaat er vooral om dat je je tijd strategisch leert gebruiken. Begrijp me niet verkeerd – ik pleit er niet voor dat iedereen zijn werkweek moet halveren. Wat ik wél hoop, is dat we collectief afstappen van het idee dat overuren maken iets is om trots op te zijn. We mogen rusten zonder schuldgevoel. We mogen pauzeren omdat dat ons *beter* maakt in ons werk. We moeten ophouden met te geloven dat ‘meer’ altijd ‘beter’ is. Want soms (heel soms) is minder werken precies wat je nodig hebt om meer te bereiken.

SIDE NOTE

Een werkweek van 4 dagen

De pandemie zorgde er enkele jaren geleden voor dat veel organisaties hun manier van werken opnieuw gingen bekijken. Hybride werken was een onderdeel van dit denkproces, net als de werkweek van 4 dagen zonder loonverlies. In het verleden werden hier namelijk door verschillende experimenten en studies positieve resultaten mee gerapporteerd, onder andere in IJsland. Tussen 2015 en 2019 reduceerden in dat land 2500 werknemers hun werkweek van 40 tot 35 à 36 uur per week. De studie rapporteerde een even hoge of verhoogde productiviteit van de werknemers en een verhoogd welzijn. Bovendien groeide de IJslandse economie in 2023 volgens het

Internationaal Monetair Fonds gemiddeld met 5 procent, wat een stuk hoger ligt dan de gemiddelde groei van 2 procent in de jaren hiervoor. Opmerkelijk: in België is een werkweek van 4 dagen ook mogelijk, maar dan werk je gewoon evenveel uren in minder dagen. Hier missen nog cijfers om de gevolgen voor de productiviteit, werkdruk en het welzijn van de medewerkers te duiden. Ik vind het alvast fascinerend dat in België blijkbaar nog steeds het idee leeft dat tijd en productiviteit een lineaire relatie hebben en er per se die 38 of 40 uur per week gewerkt moet worden. Of ik dus fan ben van het idee om onze werkweek tot 32 uur te reduceren? Absoluut. Ik geloof dat dit veel organisaties en medewerkers zou aanzetten tot zelf-onderzoek – om te analyseren hoe hun manier van werken efficiënter kan en waar er tijd te winnen valt. Bovendien geloof ik ook in die extra vrije dag. Wie zou er niet wat extra tijd willen hebben voor rust en ontspanning? Of om de last van de huishoudelijke taken te minimaliseren? In een utopisch ideaal scenario kijken we wat mij betreft niet langer naar de uren die iemand gepresteerd heeft, maar enkel en alleen naar de output die iemand genereert. Maar dat is een verhaal van lange adem en een discussie voor een andere keer.

Je werktijd begrenzen met no-work moments

Het creëren van bewuste *no-work moments* is cruciaal als je op lange termijn duurzaam wilt blijven ondernemen. Niet alleen voor je welzijn, maar ook voor je productiviteit. De wetenschap is daar heel duidelijk over: je werktijd afbakenen en bewust momenten inbouwen waarop je niet werkt is geen luxe, maar een noodzaak. Ontspanning en vrije tijd zorgen voor herstel, focus en mentale helderheid. En toch is de neiging en druk om langer te blijven werken altijd aanwezig. Want ja, de agenda zit vol, de mailbox blijft pingen en er is altijd wel iets dat nog ‘snel even’ afgewerkt moet worden. Of je nu dagelijks overwerkt of ‘maar’ twee keer in de week – ik wil je helpen om grenzen te stellen in je werktijd.

De sleutel is om klein, maar concreet te beginnen. Kies één moment in je week dat je bewust werkvrij maakt en voortaan consistent vrij houdt. Het hoeft niet meteen een heel weekend te zijn. Als je bijvoorbeeld vaak 's avonds nog doorgaat, kies dan een vaste avond waarop

je om stipt 18.00 uur stopt – zonder uitstel, zonder uitzondering. Dat moment is vanaf nu heilig. Het gaat er niet om welk tijdstip of welke dag je kiest, belangrijker is dat je daadwerkelijk een rustmoment kiest: een heldere, haalbare grens die je actief helpt oefenen in loslaten. Om die no-work moments écht vol te houden, zijn er een aantal strategieën die je daarbij kunnen ondersteunen.

1. Zet technologie in als hulpmiddel, niet als stoorzender

Technologie kan zowel een saboteur als een bondgenoot zijn. Zorg dus dat je die laatste rol bewust versterkt. Begin met het instellen van een herinnering of wekker op het tijdstip waarop je wilt stoppen met werken. Zo geef je jezelf niet alleen een signaal, maar ook een moment van bewustzijn: o ja, ik had een afspraak met mezelf. Blokkeer vervolgens die werkvrije momenten in je agenda. En geef ze gerust een speelse of inspirerende naam, waarin je hint naar de activiteit die je dan wilt doen. Een blokje romcom kijken wordt dan ‘date met Chris Hemsworth’ en een uurtje lezen op de sofa ‘een Potter Party’. Ik zeg maar wat, maar het kan het net een tikkeltje aantrekkelijker maken en voorkomen dat je die me-time ziet als iets wat gemakkelijk te skippen valt. Tot slot: scherm je toestellen af. Idealiter staan je werkapps niet op je privételefoon of tablet. Is dat niet haalbaar? Dan kun je tools als *Freedom of RescueTime* gebruiken, die je tijdelijk de toegang ontfeggen tot geselecteerde apps of websites tijdens je vrije momenten. Meer over deze tools vind je terug in hoofdstuk 6.

2. Geef je grenzen aan

Tegenwoordig hoeven de meeste kenniswerkers niet meer in en uit te kloppen om hun gewerkte uren aan te geven. Er staat met andere woorden geen limiet noch controle op. Dat maakt het makkelijker om minder uren te werken dan je hoort te doen, maar als je dit boek leest slaat de slinger waarschijnlijk de andere kant op en presteer je juist meer uren dan verwacht. Als je van nature de neiging hebt om langer te werken, dan kan het interessant zijn om ook voor de buitenwereld je werkuren af te bakenen. Communiceer duidelijk je grenzen en geef aan je team, je klanten of je samenwerkingspartners aan wanneer je niet bereikbaar bent. Schep de juiste verwachtingen door deze informatie in je out of office, e-mailhandtekening of voicemail te verwerken.

Daarnaast helpt het om een stok achter de deur in te bouwen zodat je aan iemand verantwoording moet afleggen indien je toch langer hebt doorgewerkt op je no-work moment. Laat iemand in je omgeving je een berichtje sturen om in te checken of ga een lichtjes pijnlijke, maar ludieke afspraak aan door bijvoorbeeld een kleine boete te betalen aan een vriend wanneer je toch toegeeft aan de drang om verder te werken. Dat maakt het niet alleen concreter, maar ook serieuzer.

3. Zorg voor een overgangsrutueel

In hoofdstuk 6 vertel ik waarom ik een uitgesproken hekel heb aan kantoortuinen. Maar ook thuiswerken heeft zijn valkuilen. Tijdens de coronaperiode zagen we dat massaal: het pendelmoment verdween, en daarmee ook het natuurlijke schakelpunt tussen werk en privé. Of je nu thuiswerkt of naar een kantoor gaat, je brein heeft een duidelijk signaal nodig dat de werkdag voorbij is. Ook 's ochtends hebben we dat soort rituelen nodig om onze werkdag te starten. 's Avonds markeert die kleine actie het begin van je vrije tijd.

Een paar voorbeelden:

- ◉ Werk op aparte toestellen voor werk en privé, als dat financieel en praktisch mogelijk is. Laat je laptop na werktijd in je thuishkantoor liggen, en raak hem niet meer aan. Indien je geen thuishkantoor hebt, probeer dan om je toestellen op te bergen in een rugzak of aparte kast om je dag visueel nog sterker af te sluiten.
- ◉ Creëer een fysieke grens. Als je thuiswerkt zonder apart bureau, kies dan bewust een werkplek aan tafel, en niet op de sofa. Gebruik een andere stoel, ruim je werkspullen op na afloop. Alles om die mentale grens te versterken.
- ◉ Kleeed je om. Vooral wanneer je vaak thuiswerkt kan dit een essentieel onderdeel van je overgangsrutueel zijn. Werk niet in je pyjama, chill zo weinig mogelijk in je werkkleding.
- ◉ Kies een afsluitend ritueel dat bij je past: een korte wandeling door de buurt, een outfitwissel, een telefoontje naar een vriend(in), een paar stretchoefeningen... Het hoeft niet lang te duren, zolang het maar consistent is.

4. Stel je brein gerust

Een van de grootste redenen waarom we moeite hebben met loslaten, is simpel: we zijn bang dat we iets vergeten. Een onafgewerkte taak blijft door je hoofd spoken, net op het moment dat je wilt ontspannen. Gelukkig bestaat er een eenvoudige oplossing die echt werkt: sluit je werkdag bewust af met een klein reflectiemoment. Neem 5 minuten om je openstaande taken te noteren en plan alvast wat je de volgende werkdag wilt aanpakken. Deze gewoonte is niet alleen praktisch, maar ook psychologisch slim. Ze speelt namelijk in op het Zeigarnik-effect dat ik al in hoofdstuk 1 noemde: een wetenschappelijk fenomeen dat stelt dat onafgewerkte taken meer mentale energie opeisen dan afgeronde. Door taken expliciet op te schrijven en in te plannen, geef je je brein het signaal: 'Het is oké, we komen hier later op terug.' En dat creëert rust.

5. Zorg voor de juiste opladers

Ik vergelijk onze energie graag met de batterij van een smartphone. Sommige dagen loopt die batterij traag leeg, andere dagen zie je het percentage zienderogen zakken. Net zoals je thuis misschien verschillende opladers hebt liggen – een supersnelle, een trage, misschien zelfs eentje die je eigenlijk niet meer vertrouwt – zo werkt het ook met onze persoonlijke energie. Niet elke activiteit laadt ons in dezelfde mate op. En niet elke dag vraagt hetzelfde van ons. Daarom maak ik graag het onderscheid tussen **krachtige laders** en **zachte laders**.

Krachtige laders zijn de activiteiten die je batterijniveau écht weer omhoog krikken wanneer je je leeg voelt. Het zijn momenten die je terug in je lichaam brengen, in je adem, in het hier-en-nu. Denk aan een wandeling in de natuur, een warm bad, een namiddag in je eentje, mediteren, knutselen of je creatieve brein gebruiken. Je merkt dat ze intens opladen, en dat voel je in de uren erna nog.

Zachte laders doen uiteraard niet het omgekeerde – ze halen je batterij niet verder onderuit – maar ze geven je ook geen gigantische boost. Ze helpen je om te vertragen, om even niets te hoeven. Een avond Netflix, doelloos scrollen door Pinterest, een koffietje drinken in de zon, muziek luisteren terwijl je uit het raam staart. Heerlijk, als je batterij nog niet helemaal leeg is en je alleen even tot rust wilt komen.

Wat voor jou werkt, is erg persoonlijk. Daarom nodig ik je uit om je eigen tijdsbesteding op vrije momenten onder de loep te nemen. Kijk eens terug op de afgelopen week of maand:

- ◉ Waar kreeg je weer energie van, zelfs als je moe was?
- ◉ Wat gaf je rust, zonder dat het veel moeite kostte?

Je hoeft hier geen labels op te plakken in termen van goed of fout. Het enige wat telt, is dat jij leert herkennen waar je behoefte aan hebt, en daar vervolgens ook naar handelt. Zo weet ik van mezelf: na een dag die me vooral mentaal heeft leeggezogen, is op de sofa ploffen met een serie een prima zachte lader. Maar als ik het gevoel heb dat mijn tank echt leeg is, dan weet ik dat ik beter voor een krachtigere lader kies – een bad nemen, een kwartier muziek luisteren met mijn ogen dicht of zelfs gewoon in stilte aan tafel zitten zonder prikkels. We leren vaak van alles over timemanagement, maar vergeten *energy management*. En net dat laatste maakt vaak het grootste verschil. Om je te inspireren deel ik een overzicht van mijn laders met je:

ZACHTE LADER



Tv-kijken
Gamen
Boek lezen
Scrollen

KRACHTIGE LADER



Bad nemen
Knutselen
Sporten
Met de hond wandelen

SUPERLADER



Alleen op pad gaan
Dansen op muziek
Zwemmen en sauna
Slapen

Het integreren van no-work moments vraagt oefening en discipline. Maar het is tegelijk een van de krachtigste manieren om duurzaam te ondernemen. Niet door méér te doen, maar door vaker bewust te kiezen voor minder. Voor ruimte, herstel en helderheid. Want in een wereld waar iedereen altijd ‘aan’ lijkt te staan, is grenzen stellen en vrije tijd nemen geen teken van zwakte – het is een strategische kracht.

Pauzes nemen gedurende de werkdag

Naast het afbakenen van je grenzen in werktijd, is het ook ontzettend belangrijk om tijdens de werkdag zelf voldoende pauze te nemen. Wanneer je pauze neemt en hoelang die duurt, verschilt per persoon. Het is aanbevolen om in blokken van 90 minuten te werken omdat dit nauw aansluit bij het natuurlijke ritme van onze hersenen. Veel langer dan dat kunnen we ons niet aan één stuk concentreren. Probeer je hier zeker aan te houden. Je pauze kan 5 of 15 minuten duren – kijk vooral waar je op dat moment behoefte aan hebt. Voelt het nemen van pauze gedurende de werkdag vaak oncomfortabel aan? Misschien voel je je schuldig over de taken die je op dat moment laat liggen. Of misschien maak je je zorgen over het beeld dat collega's tijdens je pauze van je zullen hebben? Daar kan ik alleen maar het volgende op zeggen:

II *De tijd die je verliest door een pauze te nemen is kleiner dan het verlies in productiviteit als je doorgaat.*

— Mark Tigchelaar

Dus experimenteer gerust met die kleine pauzemomenten. Je gaat vanzelf voelen wat ze betekenen voor je productiviteit, waardoor je ze steeds vaker met een gerust hart zult durven nemen. En hoewel er geen goed of fout is, wil ik toch graag een pleidooi voeren om ook je pauzes gedurende de werkdag anders te gaan inrichten. En dat heeft weer alles te maken met hoe ons brein functioneert. Je kunt je brein namelijk zien als een processor met twee verschillende standen.

- ⦿ **Stand 1:** in deze stand neem je informatie op en span je je in. Dit gebeurt wanneer je actief leest, andermans ideeën bekijkt, e-mails leest of gewoon aan het werk bent. Op al deze momenten verwerk je informatie en denkt je brein actief na. We noemen dit 'gerichte aandacht'.
- ⦿ **Stand 2:** in deze stand verwerken je hersenen informatie. Het kost je brein beperkte energie, maar het zorgt er wel voor dat alle prikkels van de dag een plek krijgen.

Beide zijn nodig om productief te kunnen zijn, en een goed evenwicht tussen beide is essentieel. Maar wat doen we vaak tijdens onze pauzes? We kijken YouTube-filmpjes, lezen het nieuws of scrollen door sociale media. Zelfs tijdens een wandeling in onze middagpauze voelen we de drang om 'nuttig' bezig te zijn door naar een podcast te luisteren. Hoewel deze activiteiten ons wel wat geluksstofjes geven, blijft onze processor actief informatie opnemen. Dus mijn advies? Onderzoek waar je behoefte aan hebt tijdens een pauzemoment. Soms heb je behoefte aan rust in je hoofd. Soms aan een energieboost om met frisse moed en focus verder te gaan met je werk.

Daarom maken we hier een onderscheid tussen:

-  **Rustgevers:** pauzes die je zenuwstelsel tot rust brengen en je brein laten vertragen. Ze halen de ruis uit je hoofd en laten je even ademen.
-  **Oppeppers:** korte acties die je systeem wakker schudden en je uit je werkmodus trekken. Perfect als je voelt dat je even moet bewegen, lachen of verbinden om weer fris aan de slag te kunnen.

Rustgevers

Voor als je brein overloopt en je systeem op adem wil komen.

-  Kies een nieuwe desktopachtergrond. *Make it pretty, make it calm.*
-  Doe een korte brain dump: schrijf alles van je af dat nog in je hoofd zit – het hoeft geen logica te hebben. Gewoon leegmaken is genoeg.
-  Ga naar buiten en wandel 5 minuten door de straat. Frisse lucht doet wonderen.
-  Lees een paar pagina's in een boek dat niets met werk te maken heeft.
-  Doe een paar stretches – schouders, nek, rug. Geef je lichaam wat liefde.
-  Doe een korte powernap. Ja, echt. Je kunt bijvoorbeeld een *navy SEAL power nap* doen van 8 tot 10 minuten met je benen in de lucht, zoals militair Jocko Willink. Zorg er vooral voor dat je niet langer dan 20 minuten slaapt, want dat kan een negatief effect hebben op je slaap's nachts. Kies een comfortabele houding, maak het donker indien mogelijk, zet een wekker en genieten maar.

www.lannoo.com

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken met interessante, exclusieve aanbiedingen.

Omslagontwerp: Ingrid Vonk, Studio Vonk & De Boer

Vormgeving binnenwerk: Mieke Verloigne, Studio Lannoo

Auteursfoto: Lore Mattens

Eindredactie: Nicolette Boskaljon

© Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2026 en Ellen Vandevyvere
D/2026/45/127 – ISBN 978 90 209 8886 4 – NUR 770

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Tekst- en datamining van (delen van) deze uitgave zijn uitdrukkelijk niet toegestaan. All rights are reserved, including those for text and data mining, AI training and similar technologies.