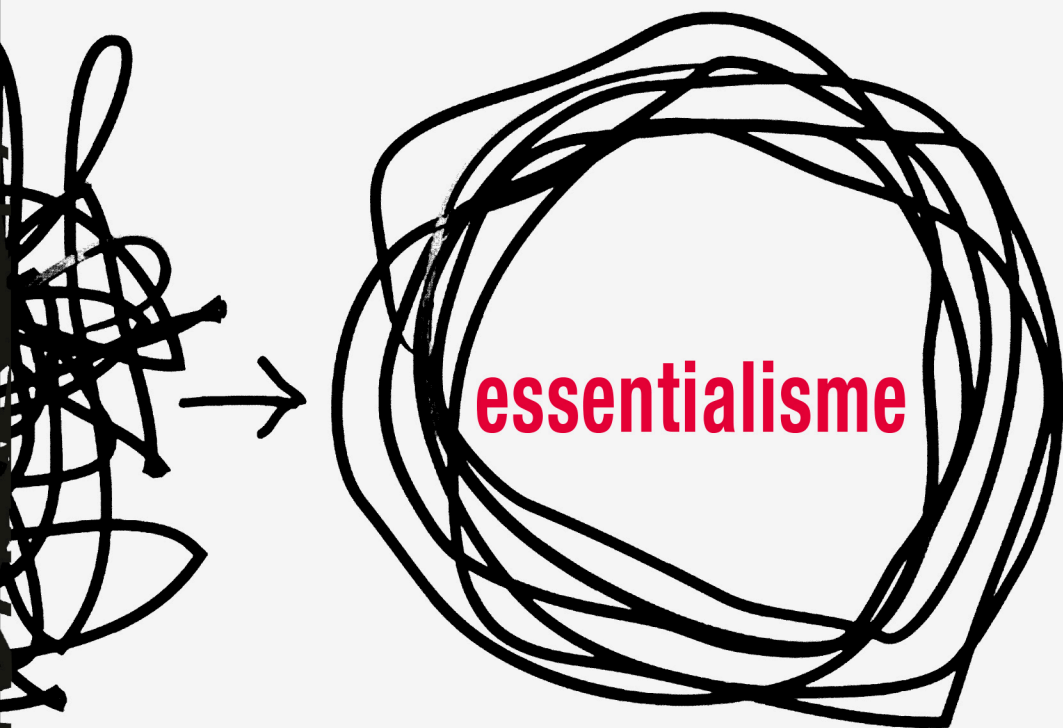


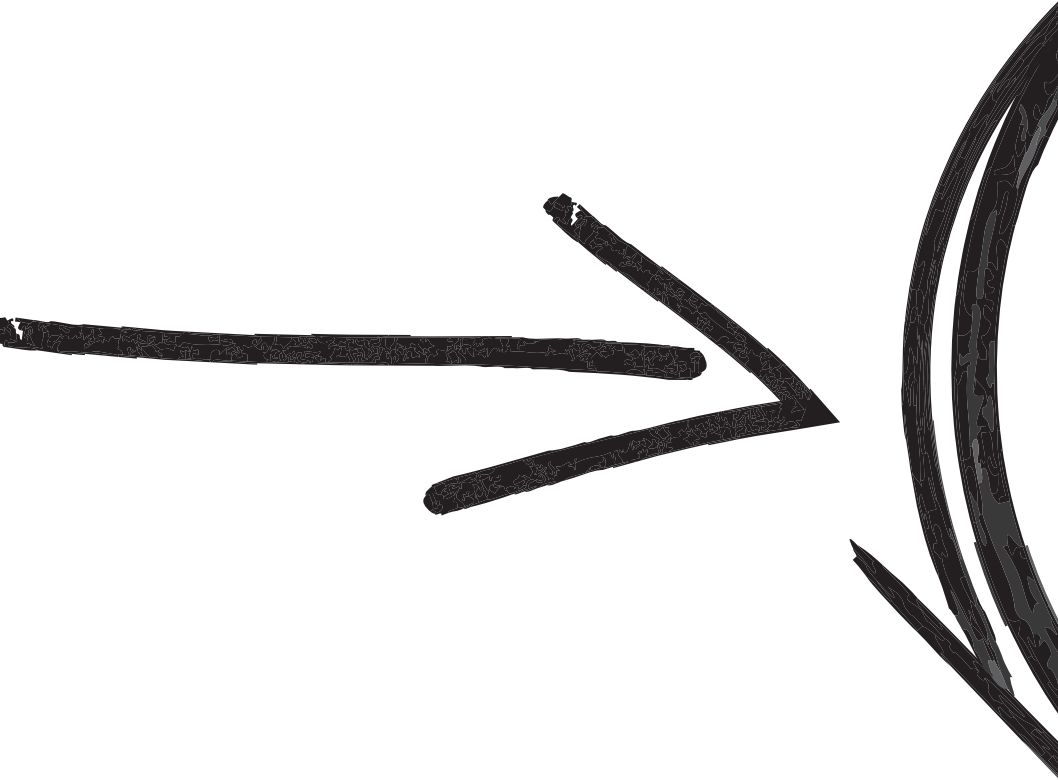
*New York Times*-bestseller



**Niet meer alles moeten**

**Greg McKeown**

## Essentialisme





# Essentialisme

NIET MEER ALLES MOETEN

GREG McKeown

**KOSM•S**

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

# KOSM • S

[www.kosmosuitgevers.nl](http://www.kosmosuitgevers.nl)

 [kosmos.uitlevers](https://www.facebook.com/kosmosuitgevers)

 [kosmosuitgevers](https://www.instagram.com/kosmosuitgevers)

Deze vertaling is gepubliceerd in overeenkomst met Crown Business, een imprint van de Crown Publishing Group, onderdeel van Penguin Random House LLC

© 2014 Greg McKeown

© 2018 Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

Vertaling: Marike Groot en Sander Brink, GrootenBrink Vertalingen

Omslagontwerp: Anton Feddema

Vormgeving binnenwerk: ZetSpiegel, Best

ISBN 978 90 215 6761 7

ISBN e-book 978 90 215 6771 6

NUR 770

Deze uitgave kwam tot stand door bemiddeling van Sebes & Bisseling literair agentschap.

Alle rechten voorbehouden / All rights reserved

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze en/of door welk ander medium ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

# Inhoud

- 1 De Essentialist 9

## **Deel I: De essentie**

*Wat is de kernmentaliteit van een Essentialist?*

- 2 Kies: de onoverwinnelijke kracht van het kiezen 41
- 3 Maak onderscheid: de onbelangrijkheid van vrijwel alles 49
- 4 Maak trade-offs: welk probleem wil ik? 57

## **Deel II: Verken**

*Hoe kunnen we onderscheid maken tussen de trivial many en de vital few?*

- 5 Bevrijd jezelf: de voordelen van niet beschikbaar zijn 73
- 6 Kijk: zie wat er echt toe doet 83
- 7 Speel: omarm de wijsheid van het kind in jou 92
- 8 Slaap: bescherm het grootste goed 101
- 9 Selecteer: de kracht van extreme criteria 115

## **Deel III: Elimineer**

*Hoe kunnen we afscheid nemen van de trivial many?*

- 10 Verduidelijk: één beslissing die duizend andere tot gevolg heeft 131
- 11 Durf: de kracht van een vriendelijk 'nee' 143
- 12 Maak je los: win een heleboel door je verlies te accepteren 157
- 13 Edit: de onzichtbare kunst 169
- 14 Beperk je: de vrijheid van grenzen stellen 177

## **Deel IV: Voer uit**

*Hoe kunnen we ervoor zorgen dat we bijna zonder moeite de vital few doen?*

- 15 Creëer een buffer: het oneerlijke voordeel 189
- 16 Verwijder: breng meer voort door obstakels te verwijderen 201
- 17 Boek vooruitgang: de kracht van kleine overwinningen 209
- 18 Creëer flow: het briljante van routine 219
- 19 Focus: wat is op dit moment belangrijk? 231
- 20 Wees: leven als een Essentialist 241

## **Bijlage**

Essentiële eigenschappen van een leider 255

Dankwoord 265

Noten 267

Register 283

Over de auteur 288

# De Essentialist

DE WIJSHEID VAN HET LEVEN BESTAAT UIT HET VERWIJDEREN

VAN WAT NIET ESSENTIEEL IS.

*Lin Yutang*

Sam Elliott\* is een capabele leidinggevende in Silicon Valley die het gevoel had dat hij nergens meer aan toe kwam nadat zijn bedrijf was overgenomen door een groter, bureaucratisch bedrijf.

Hij deed erg zijn best om een goede burger te zijn in zijn nieuwe rol, dus zei hij op veel verzoeken 'ja' zonder er goed over na te denken. Maar als gevolg daarvan was hij zich de hele dag van de ene vergadering en conferencecall naar de andere aan het haasten om te proberen het iedereen naar de zin te maken en alles te regelen. Hij kreeg steeds meer last van stress terwijl de kwaliteit van zijn werk eronder leed. Het was net alsof onbeduidende activiteiten zijn hoofdtak waren geworden, en daardoor werd zijn werk onbevredigend voor hem én frustrerend voor de mensen die hij het zo graag naar de zin wilde maken.

Midden in die frustratie werd hij door het bedrijf benaderd met het aanbod om vervroegd uit te treden. Maar hij was nog maar begin vijftig en had geen zin om zich helemaal terug te trekken. Heel even

---

\* Deze naam is veranderd.



overwoog hij een consultancybedrijf op te richten om daarin te doen wat hij al deed. Hij dacht er zelfs over om als consultant zijn diensten terug te verkopen aan zijn werkgever. Maar geen van deze opties leek erg aantrekkelijk. Daarom sprak hij met een mentor die hem een verrassend advies gaf: ‘Blijf daar zitten, maar doe alleen wat je zou doen als je consultant was en niets anders. En zeg het tegen niemand.’ Met andere woorden: zijn mentor adviseerde hem om alleen die dingen te doen die hij essentieel vond – en al het andere wat van hem werd gevraagd, te negeren.

De leidinggevende volgde het advies op! Hij nam zich voor om elke dag minder bureaucratische rompslomp op zich te nemen. Hij begon ‘nee’ te zeggen.

In het begin was hij nog voorzichtig. Hij beoordeelde verzoeken op basis van de bescheiden criteria: ‘Kan ik wel aan dit verzoek voldoen, gegeven de tijd en de middelen die ik heb?’ Als het antwoord ‘nee’ was, weigerde hij het verzoek. Hij was aangenaam verrast toen hij merkte dat, hoewel mensen in eerste instantie een beetje teleurgesteld leken, ze zijn eerlijkheid leken te respecteren.

Aangemoedigd door zijn succesjes begon hij nog een beetje meer tegengas te geven. Als er nu een verzoek binnenkwam, wachtte hij even af en beoordeelde hij het aan de hand van een strenger criterium: ‘Is dit echt het állerbelangrijkste ding dat ik op dit moment met mijn tijd en middelen zou moeten doen?’

Als hij niet met een stellig ‘ja’ kon antwoorden, weigerde hij het verzoek. En wederom tot zijn blijdschap begonnen zijn collega’s, die eerst misschien teleurgesteld leken, hem al snel méér te respecteren om zijn weigering, niet mínder.

Hierdoor aangemoedigd begon hij deze selectieve criteria op alles toe te passen, niet alleen op directe verzoeken. In zijn vorige leven zou hij zich altijd vrijwillig hebben aangemeld voor presentaties of opdrachten die op het laatste moment binnenkwamen; nu vond hij een manier om zich er niet voor aan te melden. Vroeger was hij al-

tijd een van de eersten die toehapten bij een e-maildraad, maar nu deed hij gewoon een stapje terug en liet anderen het oppakken. Hij deed niet meer mee aan conferencecalls waar hij maar een paar minuten belang bij had. Hij ging niet meer bij het wekelijkse werkoverleg zitten, omdat hij die informatie niet nodig had. Hij ging niet meer naar vergaderingen die in zijn agenda stonden als hij daar niet rechtstreeks een bijdrage aan te leveren had. Hij legde me uit: ‘Alleen het feit dat ik was uitgenodigd leek me niet genoeg reden om de vergadering bij te wonen.’

Eerst voelde het egoïstisch. Maar door selectief te zijn, schiep hij ruimte voor zichzelf en in die ruimte vond hij creatieve vrijheid. Hij kon zijn inspanningen op één project per keer richten. Hij kon grondig plannen. Hij kon obstakels zien aankomen en vervolgens verwijderen. In plaats van niet vooruit te komen door alles te proberen te doen, kon hij de dingen doen die gedaan moesten worden. Door zijn nieuwe vastbeslotenheid om alleen de dingen te doen die echt belangrijk waren – en al het andere weg te laten – herstelde hij de kwaliteit van zijn werk. In plaats van in duizend verschillende richtingen maar een millimeter voortgang te maken, begon hij in sneltreinvaart die dingen te volbrengen die werkelijk doorslaggevend waren.

Hij bleef hier een aantal maanden mee doorgaan. Hij merkte onmiddellijk dat hij niet alleen meer uit zijn dag haalde op het werk, maar dat hij zelfs ’s avonds thuis meer tijd had. Hij zei: ‘Ik heb mijn gezinsleven teruggekregen! Ik kan op een normale tijd naar huis gaan.’ In plaats van slaaf te zijn van zijn telefoon zet hij hem nu uit. Hij gaat naar de sportschool. Hij gaat uiteten met zijn vrouw.

Tot zijn grote verrassing had zijn experiment geen negatieve gevolgen. Zijn manager riep hem niet op het matje. Zijn collega’s namen hem niets kwalijk. Integendeel: omdat hij alleen maar projecten overhield die belangrijk waren voor hem én echt waardevol voor het bedrijf, begonnen ze zijn werk meer dan ooit te respecteren en te waarderen. Zijn werk gaf weer voldoening. Zijn beoordelingen

werden beter. Uiteindelijk kreeg hij een van de grootste bonussen van zijn carrière!

In dit voorbeeld zit de belangrijkste waardepropositie van het Essentialisme: pas als je jezelf toestemming geeft om te stoppen met proberen alles te doen, om tegen iedereen 'ja' te zeggen, kun je je optimale bijdrage leveren aan de dingen die echt belangrijk zijn.

En jij? Hoe vaak heb jij op een verzoek gereageerd door 'ja' te zeggen zonder er echt over na te denken? Hoe vaak heb je het vervelend gevonden dat je iets had toegezegd, en je afgevraagd: 'Waarom heb ik me hiervoor aangemeld?' Hoe vaak zeg je 'ja' alleen maar om iemand een plezier te doen? Of om moeilijkheden te voorkomen? Of omdat 'ja' gewoon je standaardantwoord is geworden?

Laat ik je dan dit eens vragen: heb je ooit het gevoel gehad dat je nergens meer aan toe kwam? Heb je je weleens zowel overwerkt als onderbenut gevoeld? Heb je weleens het gevoel dat onbeduidende activiteiten je hoofdtaak zijn geworden? Heb je weleens het gevoel dat je het heel druk hebt maar dat er niets uit je handen komt? Alsof je altijd in beweging bent maar nooit ergens komt?

Als je 'ja' op minstens een van deze vragen hebt geantwoord, is de uitweg de weg van de Essentialist.

## **De weg van de Essentialist**

Dieter Rams was jarenlang de belangrijkste ontwerper voor Braun. Hij wordt gedreven door het idee dat bijna alles ruis is. Hij is ervan overtuigd dat maar weinig dingen essentieel zijn. Zijn taak is die ruis te filteren totdat hij tot de essentie komt. Toen hij als vierentwintigjarige bij het bedrijf werkte, werd hem bijvoorbeeld gevraagd om mee te werken aan een platenspeler. Het was in die tijd normaal om de platenspeler te bedekken met een massief houten deksel of de speler zelfs te integreren in een meubel in de woonkamer. In plaats daarvan haalden hij en zijn team de overvloedige rommel weg en ontwierpen een speler met een doorzichtige plastic deksel erbovenop

en verder niets. Het was de eerste keer dat zo'n ontwerp was gebruikt en het was zo revolutionair dat mensen zich zorgen maakten dat het bedrijf eraan failliet zou gaan omdat niemand het zou kopen. Er was moed voor nodig, zoals altijd, om het non-essentiële weg te halen. Tegen de jaren zestig begon deze esthetiek opgang te maken. Na verloop van tijd werd dit het ontwerp dat werd nagevolgd door elke andere platenspeler.

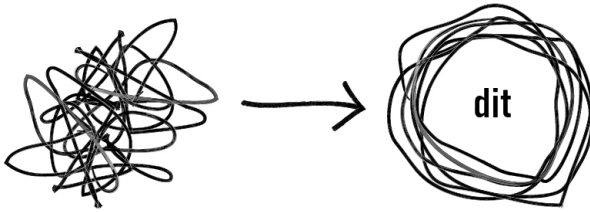
Rams' ontwerpcriteria kunnen worden samengevat door een kenmerkend principe, vervat in slechts drie Duitse woorden: *Weniger aber besser*. Vertaald: *Minder, maar beter*. Een betere definitie van Essentialisme is er bijna niet.

De weg van de Essentialist is het voortdurend streven naar 'minder, maar beter'. Het betekent niet dat je het principe zo nu en dan eer aan doet. Het betekent dat je het nastreeft op een gedisciplineerde manier.

De weg van de Essentialist heeft niets te maken met je nieuwjaarsvoornemen om vaker 'nee' te zeggen, of met je inbox opruimen, of met het je eigen maken van een of andere nieuwe timemanagementstrategie. Het gaat erom dat je voortdurend stilstaat bij de vraag: 'Investeer ik in de juiste activiteiten?' Er zijn veel meer activiteiten en mogelijkheden op de wereld dan waar we tijd en middelen voor hebben om in te investeren. En hoewel er vele goede dingen tussen kunnen zitten, of zelfs heel goede, is het een feit dat de meeste onbeduidend zijn en er maar een paar van wezenlijk belang zijn. De weg van de Essentialist heeft onder andere te maken met leren onderscheid te maken; leren om al die opties te filteren en alleen die eruit te pikken die echt essentieel zijn.

Bij Essentialisme gaat het niet om hoe je meer dingen voor elkaar kunt krijgen; het gaat erom hoe je precies de juiste dingen voor elkaar kunt krijgen. Het betekent ook niet dat je minder dingen doet om gewoon maar minder dingen te doen. Het houdt in dat je zo verstandig mogelijk je tijd en energie investeert, zodat je je optimale bijdrage kunt leveren door alleen te doen wat essentieel is.

# Het model



	<b>Non-essentialist</b>	<b>Essentialist</b>
<b>DENKT</b>	<p><b>ALLES VOOR IEDEREEN</b></p> <p>'Ik moet.'</p> <p>'Het is allemaal belangrijk.'</p> <p>'Hoe kan ik het allemaal inpassen?'</p>	<p><b>MINDER, MAAR BETER</b></p> <p>'Ik kies ervoor.'</p> <p>'Er zijn maar een paar dingen echt belangrijk.'</p> <p>'Wat zijn de trade-offs?'</p>
<b>DOET</b>	<p><b>ONGEDISCIPLINEERD STREVEN NAAR MEER</b></p> <p>reageert op wat het urgentst is</p> <p>zegt 'ja' tegen mensen zonder er echt bij na te denken</p> <p>probeert op het laatste moment iets voor elkaar te krijgen</p>	<p><b>GEDISCIPLINEERD STREVEN NAAR MINDER</b></p> <p>staat stil bij wat echt belangrijk is</p> <p>zegt 'nee' tegen alles behalve wat essentieel is</p> <p>verwijdert obstakels om de uitvoering gemakkelijk te maken</p>
<b>KRIJGT</b>	<p><b>LEIDT EEN ONBEVREDIGEND LEVEN</b></p> <p>neemt te veel op zich, en het werk lijdt eronder</p> <p>heeft het gevoel dat hij/zij het allemaal niet meer in de hand heeft</p> <p>is onzeker over of de juiste dingen wel worden gedaan</p> <p>voelt zich overweldigd en uitgeput</p>	<p><b>LEIDT EEN LEVEN DAT ER ECHT TOE DOET</b></p> <p>maakt zorgvuldige keuzes om geweldig werk te kunnen leveren</p> <p>heeft het gevoel dat hij/zij het allemaal in de hand heeft</p> <p>krijgt de juiste dingen voor elkaar</p> <p>heeft plezier in de reis</p>

### 3. UITVOEREN

Als je wilt dat je kast netjes blijft, heb je een vaste routine nodig om hem te organiseren. Je hebt één grote tas nodig voor kledingstukken die je weg moet gooien en een heel klein stapeltje voor de kledingstukken die je wilt houden. Je moet weten waar je ze naartoe kunt brengen en wat de openingstijden van je plaatselijke kringloopwinkel zijn. Je moet tijd inplannen om erheen te gaan.

Met andere woorden: zodra je erachter bent gekomen welke activiteiten en inspanningen je houdt – die voor jouw optimale bijdrage zorgen – heb je een systeem nodig om het uitvoeren van je bedoelingen zo makkelijk mogelijk te maken. In dit boek leer je hoe je een proces creëert waarmee je de essentiële dingen met zo min mogelijk moeite voor elkaar kunt krijgen.

Natuurlijk is ons leven niet statisch zoals de kleren in onze kast. Onze kleren blijven waar ze zijn nadat we ze 's ochtends hebben verlaten (tenzij we tieners hebben!). Maar in de kledingkast van ons leven komen er voortdurend nieuwe kleren – nieuwe beroepen op onze tijd – op ons af. Stel je voor dat elke keer dat je je kledingkast opendeed, je merkte dat mensen daar hun kleren in hadden gepropt – als je hem elke ochtend had opgeruimd en hem dan tegen de middag alweer tot de nok toe vol had aangetroffen. Helaas lijkt een groot deel van ons leven hier erg op. Hoe vaak ben je je werkdag niet begonnen met een schema en was je tegen 10 uur al volkomen het spoor bijster of achter op dat schema geraakt? Of hoe vaak heb je 's ochtends een to-dolijstje geschreven maar dan om 5 uur 's middags gemerkt dat het alleen maar langer was geworden? Hoe vaak heb je uitgekeken naar een rustig weekendje thuis met je gezin maar gemerkt dat je zaterdagochtend werd overspoeld door taken als boodschappen doen, speelafspraken en onvoorziene rampen? Maar hier is het goede nieuws: er is een uitweg.

Essentialisme gaat over het creëren van een systeem om om te gaan met die kledingkast van ons leven. Dit is niet een proces dat

je eenmaal per jaar, een keer in de maand of zelfs eens per week onderneemt, zoals het reorganiseren van je kledingkast. Het is een *discipline* die je elke keer toepast wanneer je met een beslissing te maken krijgt over of je ‘ja’ moet zeggen of vriendelijk moet bedanken. Het is een methode om de zware afweging te maken tussen een heleboel goede dingen en een paar echt geweldige dingen. Het gaat om leren hoe je minder doet, maar beter, zodat je de hoogst mogelijke opbrengst van elk kostbaar moment van je leven kunt krijgen.

Dit boek laat je zien hoe je een leven kunt leiden waarin je trouw bent aan jezelf, niet het leven dat anderen van je verwachten. Het leert je een methode om efficiënter, productiever en effectiever te zijn op zowel privé- als beroepsgebied. Het leert je een systematische manier om te onderscheiden wat belangrijk is, weg te laten wat dat niet is en het essentiële met zo min mogelijk moeite te doen. Kortom: het leert je hoe je het gedisciplineerd nastreven van minder op elk gebied van je leven kunt toepassen. En dat gaat zo:

## **Routekaart**

Dit boek bevat vier delen. Het eerste deel zet de kernmentaliteit van een Essentialist uiteen. De volgende drie delen zetten die mentaliteit om in een systematisch proces voor het gedisciplineerd streven naar minder, dat je kunt gebruiken in welke situatie of onderneming dan ook. Hier volgt een beschrijving van elk deel van het boek.

### **ESSENTIE: WAT IS DE KERNMENTALITEIT VAN EEN ESSENTIALIST?**

Dit deel van het boek schetst de drie realiteiten die het Essentialistische denken relevant en mogelijk maken. Aan elk van deze drie is één hoofdstuk gewijd.

*1. Individuele keuze: We kunnen kiezen waar we onze tijd en energie*

aan besteden. Zonder keuze heeft het geen zin om te praten over trade-offs.

2. *De alomtegenwoordigheid van ruis: Bijna alles is ruis, en er zijn maar heel weinig dingen uitzonderlijk waardevol.* Dit is de rechtvaardiging voor het nemen van de tijd om uit te zoeken wat het belangrijkste is. Omdat sommige dingen zoveel belangrijker zijn, is de moeite die je steekt in het vinden van die dingen het waard.

3. *De realiteit van trade-offs: We kunnen niet alles krijgen of doen.* Als we dat wel konden, zou er geen reden zijn om opties te beoordelen of af te wijzen. Als we de realiteit van trade-offs eenmaal accepteren, vragen we niet meer: ‘Hoe kan ik het allemaal voor elkaar krijgen?’, maar gaan we de eerlijkere vraag stellen: ‘Welk probleem wil ik oplossen?’

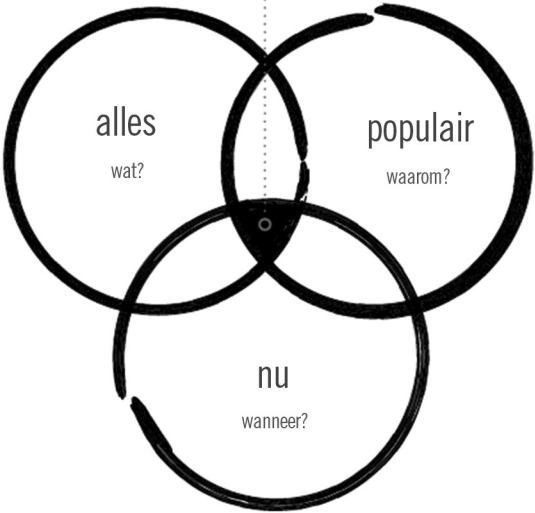
Pas als we deze realiteiten begrijpen, kunnen we als een Essentialist gaan denken. Het is zelfs zo dat als we ze eenmaal volledig accepteren en begrijpen, veel van de methode in de komende delen van het boek vanzelfsprekend en instinctief wordt. Die methode bestaat uit de volgende drie eenvoudige stappen.

### **STAP 1. VERKENNEN: DE TRIVIAL MANY ONDERSCHIEDEN VAN DE VITAL FEW**

Een paradox van Essentialisme is dat Essentialisten eigenlijk méér opties verkennen dan hun Non-essentialistische tegenhangers. Terwijl Non-essentialisten zich vastleggen op alles of vrijwel alles, zonder echt te verkennen, verkennen Essentialisten systematisch en beoordelen ze een brede verzameling opties voordat ze zich op een ervan vastleggen. Omdat ze zich vastleggen en alles geven aan een of twee ideeën of activiteiten, verkennen ze doelbewust eerst meer opties om er zeker van te zijn dat ze later de juiste kiezen.



hoogste punt van frustratie



optimale bijdrage





# De essentie

**WAT IS DE KERNMENTALITEIT  
VAN EEN ESSENTIALIST?**

# DE ESSENTIE

## Wat is de kernmentaliteit van een Essentialist?

Essentialisme is niet een methode om er nog een ding bij te doen. Het is een andere manier om alles te doen. Het is een manier van denken. Maar het je eigen maken van deze manier van denken is geen neutrale uitdaging. Dit komt doordat bepaalde ideeën – en mensen die ons deze ideeën aansmeren – ons voortdurend naar de logica van het Non-essentialisme trekken. Er zijn drie hoofdstukken in dit deel van het boek. Elk ervan behandelt een denkfout van het Non-essentialisme en vangt die door een waarheid van het Essentialisme.

Er zijn drie diepgewortelde aannamen die we moeten overwinnen om volgens de manier van de Essentialist te kunnen leven: 'Ik moet', 'Het is allemaal belangrijk' en 'Ik kan het allebei doen.' Net als mythologische sirenen zijn die aannamen even gevaarlijk als verleidelijk. Ze trekken ons naar zich toe en laten ons in ondiepe wateren verdrinken.

Om de essentie van het Essentialisme te omarmen moeten we die valse aannamen vervangen door drie kernwaarheden: 'Ik kies hiervoor', 'Er zijn maar een paar dingen echt belangrijk' en 'Ik kan doen wat ik wil, maar ik kan niet alles doen.' Deze eenvoudige waarheden maken ons wakker uit onze non-essentiële verdoving. Ze geven ons de vrijheid om na te jagen wat echt belangrijk is. Ze stellen ons in staat om te leven naar onze optimale bijdrage.

Als we onszelf bevrijden van de onzin van het Non-essentialisme en dat vervangen door de kernmentaliteit van Essentialisme, wordt de weg van de Essentialist natuurlijk en instinctief.

**Na het lezen van dit boek heb ik direct overbodige projecten overboord gegooid waardoor ik nu meer rust en focus ervaar.**

– Jelle Hermus, oprichter van soChicken en auteur van *Steeds leuker*

**Word je weleens dol van de overvloed aan informatie?**

**Heb je het vaak druk, maar komt er niets uit je handen?**

**Blijven je talenten onderbenut?**

**Heb je het gevoel alsof anderen voortdurend jouw tijd in beslag nemen?**

*Essentialisme* gaat over het terugbrengen van de overvloed aan informatie, vragen en indrukken tot de essentie. Wat is nou echt belangrijk? Waar moet je werkelijk je aandacht en energie aan besteden?

In dit boek legt Greg McKeown op heldere wijze uit hoe je gedisciplineerd kunt streven naar minder. In plaats van 'ik moet ieder probleem oplossen' draait het om 'op het juiste moment alleen de juiste dingen doen'.

Greg McKeown, die werkt voor onder andere Apple, Google en LinkedIn, laat je zien hoe je het essentialisme in je eigen leven in de praktijk kunt brengen, zodat je meer bereikt en daar meer voldoening uithaalt.

**Voor iedereen die zelf wil bepalen waaraan hij zijn kostbare tijd en energie besteedt!**



9 789021 567617

[www.kosmosuitgevers.nl](http://www.kosmosuitgevers.nl)

**KOS  
M•S**

NUR 450

Kosmos Uitgevers,  
Utrecht/Antwerpen