



Els Jacobs

GRIP op de CHAOS

De zeven sleutels tot
opgeruimd leven



SimplifyLife®



Els Jacobs

GRIP op de CHAOS

De zeven sleutels tot
opgeruimd leven

SimplifyLife®



SimplifyLife inspireert tot een levensstijl met meer aandacht en tijd voor wat echt belangrijk is. Hierbij gaat het om een levenshouding en praktische oplossingen gebaseerd op principes van vereenvoudiging: kiezen, accepteren, loslaten, aandachtig zijn en je verbinden.

SimplifyLife is een imprint van
Forte Uitgevers BV, Baarn

Dit is een uitgave van
Forte Uitgevers BV
Postbus 684
3740 AP Baarn

Projectbegeleiding en eindredactie: Frieda Pruijm
Vormgeving binnenwerk en omslag: b'U Barbara, Amsterdam
Foto auteur: Happy Focus, Leiden
ISBN 978 94 6250 034 1 | NUR 450

© 2015 Els Jacobs, De HuishoudCoach®, Leiden
© 2015 Forte Uitgevers BV, Baarn, voor deze boekuitgave
Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor meer informatie over SimplifyLife: www.simplifylife.nl

Voor meer informatie over De HuishoudCoach®:
www.dehuishoudcoach.nl

Inhoud

Voorwoord 8

DEEL 1: IN DE GREEP VAN DE CHAOS 14

Wat is chaos? 16

Waarom leef je in chaos? 19

Hoe ga je met chaos om? 22

Wat levert chaos je op? 25

Wat kost chaos je? 29

Hoe slaag je erin de chaos te negeren? 33

Hoe chaotisch ben je eigenlijk? De chaos-indicator 36

Hoe je dit boek effectief gebruikt 40

DEEL 2: GRIP OP DE CHAOS 42

De zeven sleutels tot opgeruimd leven 45

Sleutel 1: Ontdek je blokkades 47

Herken de denkfouten die je negatieve overtuigingen voeden 50

Hou je negatieve overtuigingen tegen het licht 54

Vervang je negatieve overtuigingen door positieve overtuigingen 58

Besluit wie er de baas is 63

Sleutel 2: Vind je motivatie 65

Breng je drijfveren in kaart 67

Ontdek je krachtbronnen 71

Geef je motivatie een extra boost 76

Sleutel 3: Schets je droomhuis 79

Maak een lijstje van alle ruimten in je huis 81

Inventariseer welke activiteiten er in deze ruimten plaatsvinden 82

Cluster vergelijkbare activiteiten in 'zones' 84

Concretiseer je droomhuis 85



Sleutel 4: Focus op het belangrijkste	89
Kies één doel	93
Zet overige grote projecten in de ijskast	98
Omarm het singletasken	99
Hanteer één aanpak	101
Sleutel 5: Kom in actie met de juiste opruimmethode	103
Hanteer de 4 O's van het opruimen	105
Schoon de focusplek op	106
Orden de focusplek en neem afscheid van overtollige spullen	110
Kies de juiste frequentie en het goede moment	114
Aan de slag	116
Reken af met uitstelgedrag	117
Sleutel 6: Activeer je automatische piloot	123
Profiteer van de automatische piloot	126
Wees selectief saai	129
Activeer je eigen automatische piloot	131
Oefen slim	134
Hou je nieuwe gewoonte vol	137
Sleutel 7: Vier je succes	139
Noteer je succesvolle opruimacties	142
Noteer de resultaten van je inspanningen	143
Noteer je welverdiende beloningen	147
Kies welke successen je noteert	149
Nawoord	152
Dank je well	154
Noten	156



Voorwoord

Chaos: ongeveer eenderde van de Nederlanders en Vlamingen worstelt ermee en ervaart een gebrek aan rust, ruimte en overzicht in huis.¹ Behoor jij ook tot dit deel van de bevolking en wil je graag opgeruimd leven, dan zou je baat kunnen hebben bij dit praktische boek, dat beschrijft hoe je grip op de chaos krijgt.

In deel 1 van dit boek neem ik het fenomeen 'chaos' onder de loep. Je leest wat chaos is en waar chaos in je leven vandaan komt. Tevens ontdek je wat chaos in huis en hoofd met je doet, niet alleen in negatieve maar ook in positieve zin. Want hoewel chaos energie slurpt, kun je er ook voordeel van ondervinden: bijvoorbeeld doordat een overvloed aan spullen je een gevoel van veiligheid of controle geeft. Ook komt aan de orde hoe je je kop in het zand steekt en kun je testen hoe het gesteld is met de chaos in jouw eigen huis.

In deel 2 kun je lezen hoe jij in jouw leven het tij kunt keren. Aan de hand van zeven sleutels en bijbehorende opdrachten ontdek je wat jou ervan weerhoudt om thuis orde op zaken te stellen, waaruit je motivatie en kracht kunt putten om opgeruimd(er) te leven en welke opruimdoelen je onbewust nastreeft. Ook leer je te bepalen welke opruimacties in jouw huis de hoogste prioriteit hebben en wat de opruimmethode is waarmee je het snelst resultaat kunt boeken. Tot slot kun je lezen hoe je routines opbouwt door het activeren van je automatische piloot en wat je kunt doen om gemotiveerd door te gaan op de ingeslagen weg. Het doel van dit alles? Dat je na het stapsgewijs in de praktijk brengen van dit boek kunt zeggen: ik leid een opgeruimd leven!



'Stapsgewijs' is hierbij het sleutelwoord. Als je verwacht dat dit boek je binnen drie weken, of misschien zelfs drie dagen, een superopgeruimd huis en humeur zal bezorgen, leg het dan direct weg. Koop het niet, geef het door aan een ander of breng het snel terug naar de bibliotheek. Je moet namelijk bereid zijn om de nodige tijd en energie te investeren om jezelf en de chaos waarin je leeft serieus onder de loep te nemen, wil je er voor eens en altijd mee kunnen afrekenen.

Dit boek is wel geschikt voor jou als je:

- geen idee hebt waar je het beste met opruimen kunt beginnen
- niet weet hoe je thuis doeltreffend schoon schip maakt
- het lastig vindt de daad bij het woord te voegen
- weinig vertrouwen hebt in het welslagen van je opruimvoornemens
- snel je motivatie verliest
- moeite hebt om overbodige spullen los te laten
- er maar niet in slaagt om een opruimroutine op te bouwen
- te weinig profijt ondervindt van je opruiminspanningen

De vele tips, suggesties en opdrachten die ik je in dit boek aanreik, zijn geen boekenwijsheden van een georganiseerd geborene met een immer net en schoon huis. Als (gewezen) chaoot heb ik in de eerste 35 jaar van mijn leven namelijk aan den lijve ondervonden hoe frustrerend en ontmoedigend het is om met opruimmethoden aan de slag te gaan, die niet aansluiten bij je eigen denkwijze en leefwereld. Eenmaal weer de baas over de chaos in mijn huis en enthousiast geworden om anderen te helpen ook schoon schip te maken, heb ik daarom als organizer een opruimaanpak ontwikkeld, die rekening houdt met je zwakke (en sterke!) punten en waarmee je gelukkig wel positieve effecten kunt sorteren!

De zwakke en sterke punten van chaoten heb ik als vertrekpunt genomen om te bepalen welke zeven sleutels cruciaal voor jou zijn, wil je grip op de chaos

kunnen krijgen. Dat betekent dat mijn inzet niet is om de chaoot in jou uit te bannen; liever reik ik je precies die handvatten aan waarmee jij als chaoot zo opgeruimd mogelijk door het leven kunt gaan. Je ergste vrees wordt hiermee wellicht bewaarheid; je zult waarschijnlijk nooit het niveau van huis(houd)elijke perfectie bereiken dat georganiseerd geboren mensen in hun leven weten te behalen. Maar dat geeft niet: het is belangrijk om realistisch te zijn, wil je opruimproject kans van slagen hebben!

Dit realisme spreekt ook de overige uitgangspunten die aan de opzet van en aanpak in dit boek ten grondslag liggen:

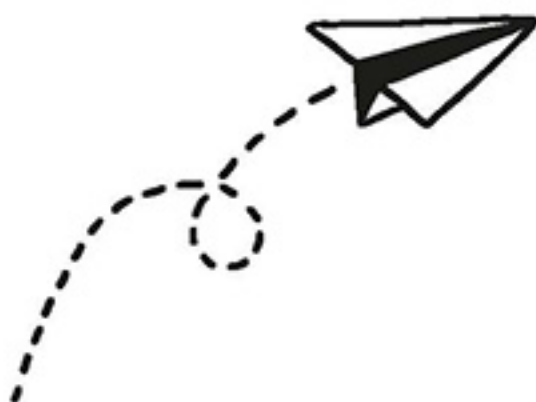
Je loopt niet achter, je begint net!

Wanneer je huis en hoofd al weken, maanden of jaren overlopen, kun je het idee hebben dat je qua opruimen en orde scheppen zo ver achterloopt en zo'n lange weg te gaan hebt, dat je hopeloos verloren bent. Maar je kunt het ook anders bekijken: je loopt niet vreselijk achter; je begint gewoon net! En beginnen doe je per definitie op het punt waar je nu staat, nietwaar? Maar hoe?



Slechts één sleutel per keer

Wanneer je in meer of mindere mate in chaos leeft, ben je waarschijnlijk van het type 'hollen of stilstaan'. Dagen-, weken- of jarenlang doe je bijna niets, om vervolgens in de turbostand te schieten en in geen tijd alle schade te willen inhalen. Niet luid applaus maar uitputting zal je ten deel vallen als je altijd alleen maar holt of stilstaat. Richt je dus op één sleutel per keer: een mens kan namelijk maar wilskracht opbrengen voor één moeilijke taak tegelijkertijd. Twee of drie sleutels in één keer in je leven inpassen is daarom bij voorbaat gedoemd te mislukken, hoe gemotiveerd en gedisciplineerd je ook bent. Laat je eigenwijsheid varen: start met de allereerste sleutel en ga daarmee oefenen.



Oefening baart kunst

Oefenen? Ja, oefenen! Je kent ze wel: al die boeken boordevol tips, trucs en methoden waarmee je moeiteloos kunt leren opruimen, maar die je – als puntje bij paaltje komt – ‘gewoon’ moet *doen*. En dat is nou net zo lastig! Want in de praktijk loop je tegen allerlei problemen aan die het volhouden van goede adviezen bemoeilijken: een gebrek aan tijd, een dip in je doorzettingsvermogen of een verslapping van je motivatie doordat andere, belangrijkere zaken je aandacht tijdelijk opslurpen. Ik ga er dan ook niet vanuit dat je de sleutels tot opgeruimd leven vanaf de allereerste dag meteen 100 procent perfect uitvoert, maar dat je elke sleutel achtereenvolgens steeds opnieuw gaat *oefenen*: met vallen en opstaan, net zolang totdat het lukt.

Goed voornemen voor één dag

Vallen en opstaan hoort er dus bij, vandaar dat het raadzaam is om het ‘goede voornemen-voor-één-dag’-principe toe te passen. Hoe dit werkt? Heel simpel! Elke dag neem je je opnieuw voor om de sleutel waarmee je je op dat moment bezighoudt in de praktijk te brengen.

Lukt het je een keer niet om je aandacht erbij te houden of een bijbehorende opdracht uit te voeren? Dan is er geen man overboord, maar begin je de volgende dag gewoon opnieuw met het ‘goede voornemen voor één dag’, zónder jezelf ervan langs te geven met de spreekwoordelijke karwats. Af en toe struikelen wil nog niet zeggen dat je niet kunt lopen!

Samen sta je sterker

Over struikelen gesproken: omdat je nu al weet dat je geheid af en toe zult struikelen op weg naar je opgeruimde leven, is het handig een 'partner in crime' te zoeken: iemand die samen met jou dit avontuur wil aangaan en die jou kan motiveren als je het even niet meer ziet zitten. En die jij op jouw beurt weer kan helpen met het opruimen van zijn² huis, kamer, werkplek of hoofd. Je kunt hierbij denken aan een vriend of vriendin, buurman of buurvrouw, partner, kinderen, kennis, collega of sportmaatje. Twee weten nu eenmaal meer dan een en samen sta je een stuk sterker!

Het is de trend die telt

Kortom, dit boek wil je helpen om je huis en hoofd stap-voor-stap steeds iets verder op te ruimen: in jouw eigen tempo, zonder de lat te hoog te leggen en het liefst in samenwerking met anderen. Af en toe terugvallen of een dag jammerlijk falen is hierbij geen ramp. Terugvallen is eerder een eenvoudig, menselijk gegeven en vaak onontbeerlijk om vooruitgang te boeken, omdat je je op deze manier zo gaandeweg alle nieuwe inzichten en vaardigheden echt eigen maakt.

Veel belangrijker dan incidentele momenten van zwakte is dus de algemene trend. Het motto is: als je er deze week beter aan toe bent dan vorige week, ben je helemaal op de goede weg!

Spreek deze uitgangspunten je aan? Of vind je ze niets, maar ben je wel bereid ze een kans te geven? Lees dan vooral verder!



ELS JACOBS
DE HUISHOUDCOACH®



In de greep
van de chaos

Wat is chaos?

Spullen, wie houdt er niet van? Ze kunnen nuttig en leuk, mooi en onmisbaar zijn. Zonder spullen zou je je geen raad weten. Toch kunnen diezelfde spullen je tot wanhoop drijven als je er te veel van krijgt, ze door je hele huis of kantoor³ verspreid liggen, onvindbaar zijn als je ze nodig hebt of overbodig zijn geworden. Spullen worden dan van lust tot last.

*Herma: 'Op mijn achttiende ging ik op kamers wonen. Ik had alleen een bed, tafel en boekenkast plus wat kleding, linnengoed en keukengerei. Mijn inboedel paste makkelijk in het aanhangwagentje van mijn toenmalige vriend. In de jaren die volgden heb ik een ongelofelijke hoeveelheid spullen verzameld. Studieboeken, serviesgoed, meubels, kleding, snuisterijen, souvenirs van mijn vele vakanties en onderzoeken in het buitenland. Met de komst van de kinderen kwamen hier ook nog babyspullen bij, kinderspeelgoed, kinderkleding, skateboards en skeelers, fotoalbums, nog meer boeken... In 2010 overleden mijn ouders, die al gescheiden waren, vlak na elkaar. Als enig kind was ik degene die samen met mijn man het huis van mijn vader en de flat van mijn moeder moest leeghalen. En dat in een paar maanden tijd. Je raadt wel wat er toen gebeurd is. Door de tijdsdruk heb ik een heleboel dozen ongezien bij ons op zolder gestald en een opslagruimte gehuurd, zodat ik ze later kon uitzoeken. Maar het is nu vier jaar later en ze staan er nog steeds, samen met allerlei spullen die mijn man en ik al hadden vergaard. Ik heb het gevoel in drijfzand te zitten en weet niet meer hoe ik er zelf kan uitkomen.'*⁴

Herma is geen uitzondering. Als 21ste-eeuwse wereldburger kom je op een doorsneedag met meer spullen in aanraking dan een vijftiende-eeuwse burger in zijn hele leven, stel je eens voor! Geen wonder dat er tegenwoordig heel veel mensen zijn die een strijd leveren met hun bezittingen en langzamerhand ten prooi vallen aan een allesoverheersende en verstikkende chaos. Maar wat is chaos eigenlijk?

Hoe je dit boek effectief gebruikt



Waarschijnlijk wil je nu het liefst doorbladeren naar de zeven sleutels om te ontdekken wat jij in jouw situatie kunt doen om de chaos het hoofd te bieden. De vraag of je hierbij daadwerkelijk succes zult boeken is echter in hoge mate afhankelijk van de manier waarop je deze sleutels gebruikt. Lees dus eerst met aandacht de volgende wenken.

Neem de tijd

Verandering kost tijd. Het is zinloos om in één dag tijd dit boek te lezen en binnen één week alle bijbehorende opdrachten te doen om na één maand te constateren dat je nog steeds in chaos leeft. Trek minimaal drie maanden uit voor je 'opruimproject' en maak er elke dag tijd voor vrij. Gedragsonderzoekers hebben namelijk vastgesteld dat het ongeveer negentig dagen duurt om je geestelijk voor te bereiden op nieuw gedrag, dit nieuwe gedrag aan te leren, voldoende zelfvertrouwen op te bouwen om lastige situaties het hoofd te kunnen bieden en terugval te voorkomen.¹⁰

Begin bij het begin

De opbouw van de sleutels volgt de vijf stadia van het natuurlijke proces dat je als mens doormaakt als je je voorneemt om iets te veranderen in je leven: geestelijke voorbereiding, planning, actie, volharding en bestendiging. Wil je optimaal profijt hebben van de kennis, tips en trucs in dit boek, dan kun je het beste de volgorde van de sleutels 'braaf' aanhouden.

Werk met een notitieboek

Gebruik een stevig notitieboek als geheugensteun en leidraad op weg naar je opgeruimde leven. Hierin kun je alle nieuwe inzichten en bevindingen noteren die je opdoet terwijl je met dit boek werkt. Je kunt er ook de uitkomsten van de opdrachten in opschrijven.


Doe alle opdrachten

Bij elke sleutel tref je opdrachten aan, die je helpen om alle nieuwe inzichten en praktische tips toe te passen op jouw eigen situatie. Zo word je aangemoedigd om in beweging te komen en kun je aan den lijve ervaren hoe bepaalde principes in de praktijk van alledag uitwerken, en vooral: hoeveel voordeel je ervan kunt hebben. Gebruik dit boek dus niet als luchtig leesvoer om enkel en alleen je geest mee te verrijken, maar zie het vooral als een praktische gids die je tot actie aanzet; kennis is tenslotte nutteloos zolang je er niets mee doet!

Iets weten en snappen is een ding, iets daadwerkelijk kunnen is van een heel andere orde.¹¹ Doe dus trouw alle opdrachten die je tegenkomt: op een laagdrempelige manier helpen ze je om je alle nieuwe principes en vaardigheden eigen te maken. Dit kost je ongeveer twintig minuten per dag; bij de eerste sleutels gaat het vooral om denk- en schrijfoopdrachten, bij de latere sleutels word je gestimuleerd om delen van je huis op te ruimen.

Heb je geen zin om elke dag twintig minuten uit te trekken om de opdrachten te maken? Geen probleem. Accepteer dat je voorlopig in chaos blijft leven met alle voor- en nadelen die eraan kleven en sluit dit boek. Misschien ben je er gewoon nog niet aan toe.

Durf je de uitdaging wél aan en ben je bereid om tijd vrij te maken, omdat je het gevecht met de chaos in je huis en hoofd meer dan zat bent? En omdat je eindelijk wel eens wilt genieten van rust en ruimte in je leven? Stroop je mouwen dan maar op. De drie maanden gaan NU in: tijd voor de eerste echte opdracht!



OPDRACHT 1: Koop een notitieboek (minimaal A5-, maximaal A4-formaat) dat als opruimlogboek kan dienen en maak daarin een lijst van de voordelen en nadelen van chaos in jouw persoonlijke leven. Wat levert chaos je op? En wat kost chaos je?

Je wilt graag opgeruimd leven, maar het lukt je maar niet om aan de slag te gaan. Misschien word je gehinderd door onhandige overtuigingen ('het moet perfect') of heb je moeite de eerste stap te zetten, spullen los te laten of je motivatie vast te houden. En dus heeft de chaos je in de greep.

In *Grip op de chaos* geeft professional organizer Els Jacobs van De HuishoudCoach® je de zeven sleutels in handen waarmee je uit deze impasse komt. Allereerst biedt ze inzicht in alle facetten van chaos: wat is chaos, waarom leef je in chaos en hoe ga je er mee om, wat zijn de voor- en nadelen ervan en welke excuses gebruik je om geen actie te ondernemen? Met behulp van de chaosindicator kun je vaststellen hoe erg het met de chaos in jouw huis en hoofd is gesteld.



Vervolgens ontdek je aan de hand van zeven sleutels wat je kan helpen om aan de slag te gaan en door te pakken. Je komt erachter wat je blokkades, je motivatie en krachtbronnen zijn, maakt een realistische schets van jouw droomhuis, leert te focussen op het belangrijkste, maakt kennis met de meest effectieve opruimstrategie, zet jouw automatische opruimpiloot in werking en krijgt tips over hoe je jezelf kunt belonen. Zodat je elke dag kunt genieten van een opgeruimd huis en hoofd!

