

Voorproefje uit: 'Knetterdruk – werken in deze hyperactieve tijd' © Petra Megens, 2007
144 blz., uitgeverij Thema, Zaltbommel. Direct bestellen? Klik op www.knetterdruk.nl



Het **POWER**-ritme: een vijf-stappen-model voor gezond en lekker werken in de knetterdrukke. In mijn boek beschrijf ik deze vijf stappen in vijf afzonderlijke hoofdstukken met veel tips, trucs en oefeningen. Hieronder volgt een korte impressie van het power-ritme:

De eerste stap is **pauzeren**.

Oftwel de eerste stap is geen stap maar een pas op de plaats. Als het knetterdruk is op je werk, dan is pauzeren wel het laatste waar je aan denkt. Toch is het het eerste wat je te doen hebt. Niet om een sigaret te roken, maar om goed om je heen te kijken.

Hoe drukker het is, hoe sterker de menselijke reflex om impulsief te handelen. Daar komen ongelukken van. Dus nemen we eerst rustig de hele chaotische situatie waar. In dit hoofdstuk krijg je oefeningen om te pauzeren 'in het groot'. Met die oefeningen krijg je een beeld van jezelf, je omgeving, je doelen en je valkuilen.

Vervolgens kijken we naar de dagelijkse praktijk van het werk, vooral de specifieke lastige momenten. Je krijgt tips waarmee je jezelf traint om te beginnen met een pauze, juist in de knetterdrukke.

De tweede stap is **ordenen**.

Zodra knetterdrukke de macht overneemt, is orde het eerste dat ten onder gaat. Wanorde is een draaikolk waar je energie en creativiteit in verdwijnen. Dus gaan we orde brengen in onze ruimte en tijd, in onze gedachten en ideeën.

Je hebt mensen die van nature heel ordelijk zijn. De meesten echter moeten er bewust moeite voor doen, soms bijna tegen hun natuur in. De grootste misvatting op dit gebied, wijdverspreid onder de mensen, is dat ordenen een vervelende straf is. Dit boek kiest de tegenovergestelde benadering. Orde scheppen kan zo leuk zijn! Bovendien is het eigenlijk vrij gemakkelijk. Als je tenminste je doelen en middelen helder hebt, met andere woorden: als je weet wat je wilt, moet, kunt en mag. Vandaar dat pauzeren vooraf gaat aan ordenen.

Een ander breekpunt in de knetterdrukke is dat het ordenen tijd kost en dat heb je niet – denk je. In dit hoofdstuk krijg je tips om ordenen realistisch, haalbaar en leuk te maken. Een zekere orde – niet teveel, maar wel genoeg om lekker te werken – geeft juist tijd en energie. Daarmee sta je sterk in de knetterdrukke.

De middelste stap in de power-aanpak is **werken**.

Doen wat de agenda dicteert, wat de klant wil, wat de baas zegt. De details heb je zojuist geordend; je weet dus wat je te doen staat. Maar ja, om dat in de knetterdrukke ook echt voor elkaar te krijgen, moet je wel een beetje zelfdiscipline en concentratie hebben. En daar zit hem de kneep. Want zelfdiscipline en concentratie zijn, na orde, de volgende slachtoffers van knetterdrukke.

In dit hoofdstuk verdiepen we ons in de leukste remedie: flow. We zullen zien hoe belangrijk professionaliteit en ambachtelijkheid zijn als ingrediënten van flow. Je krijgt praktische tips om je zelfdiscipline en concentratie te trainen, om fris te blijven tijdens het werk en om afleidingen te minimaliseren.

Werkend in flow komt de volgende stap vanzelf: **excelleren**.

Je zou het misschien niet direct denken, maar excelleren is een krachtig wapen tegen knetterdrukke. Als het knetterdruk is, is er per definitie meer te doen dan wat je al doet. Hoe drukker het is, hoe sterker je ervaart dat je niet genoeg doet. Voor een keer is dat wel te hebben. Maar als je (bijna) elke werkdag afsluit met het gevoel dat je niet genoeg gedaan hebt, ga je denken dat je je werk niet goed doet. Dat is een zienswijze die vroeg of laat tot uitval leidt.

Ken je de waarde van wat je doet, dan groeit je gevoel van eigenwaarde en ben je een minder makkelijke prooi voor knetterdrukke. Excelleren is het gevolg van flow. Excelleren is doen waar je goed in bent en goed zijn in wat je doet. De sleutel is je passie, en daarnaar gaan we op zoek in dit hoofdstuk.

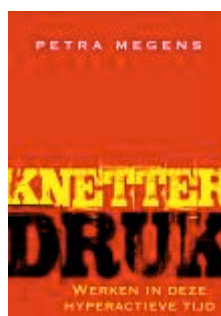
Je onderzoekt wat er nou zo leuk aan je werk is, waar jij speciaal goed in bent, waar je als persoon warm voor loopt. Je krijgt oefeningen en tips om te merken wat je goed doet en dat uit te bouwen. Hier gaat het om het oogsten van je beloning en genieten van wat je goed doet – dan sta je sterk in de knetterdrukke.

De laatste stap in het werk is **recreëren**.

Broodnodig: herstellen van de inspanning, je letterlijk ver-maken met iets fijns. Recreëren is je plichten loslaten en je verdiepen in een heel ander aspect van je bestaan. Sla je deze stap vaak over, dan ben je eenvoudig niet fit genoeg om opnieuw aan het werk te gaan. Ook hier geldt weer: hoe drukker het is, hoe harder je deze stap nodig hebt plus hoe meer je geneigd bent om hem over te slaan.

Het eerste wat je in dit hoofdstuk leert is dan ook om deze stap überhaupt te zetten. In dit hoofdstuk bekijken we mogelijkheden om te recreëren 'in het groot' en in het klein, en in allerlei formaten daartussenin. Ook hier weer een paar nuttige oefeningen en vergis je niet: het klinkt gemakkelijk, recreëren, maar dat is het niet altijd

direct bestellen? Klik op www.knetterdruk.nl



terug naar de beginpagina: www.petramegens.nl