

Meer kunnen doen in minder tijd. Zou het?

Waar haal ik de tijd vandaan? Boekenplanken vol zijn er verschenen hoe je beter met je tijd kunt omgaan en je je werk efficiënter kunt doen. En nu is er: 'Meer doen in minder tijd' van Jan-Dirk Reijneveld. Zou het? Kan hij nog iets toevoegen aan alle wijze raad die al over ons is uitgestort? S2 Uitgevers meent van wel. Waar andere experts vaak alleen een of twee factoren behandelen, heeft Jan-Dirk Reijneveld een methode ontwikkeld aan de hand van alle factoren die van invloed zijn op efficiency, stressreductie en werkplezier. „Het is echt voor het eerst dat een expert al deze aspecten combineert en ook de onderlinge samenhang onderkent. 'Meer doen in minder tijd' is daarmee het eerste boek dat leidt tot échte verandering.”

Nogmaals: zou het?

Reijneveld vindt het vast niet erg dat de lezer met tijdgebrek meteen naar bladzijde 192 springt. 'Meer doen in minder tijd - in tien regels', een handige samenvatting van de voorgaande 191 bladzijden. Regels als: Leeg eerst je inbox, sorteer je e-mails en ga dan pas prioriteren en acties uitvoeren. Creëer logische structuren voor je e-mails zodat je weinig zoektijd kwijt bent. Maak als eerste plaats voor de 'grote stenen' in je agenda en werk op een ongestoorde werkplek. Ga snellezen. Vermijd uitstelgedrag door grote doelen in behapbare stukken te hakken. Zorg voor voldoende pauze.

Het geeft een eerste indruk – meer niet –, maar we doen de auteur er geen recht mee. Reijneveld heeft veel moeite gedaan al zijn adviezen ('allemaal best practices') bijna wetenschappelijk te onderbouwen en aan de hand van nuttige oefeningetjes en praktijkvoorbeelden uit te diepen. We leren hoe het brein werk,

herkennen (uitstel)gedrag, we krijgen grip op de onvoorstelbare informatiestroom (wereldwijd 281 miljard e-mails per dag!) en Reijneveld legt uit waarom het zo belangrijk is niet voortdurende te schakelen tussen van alles dat onze aandacht vraagt. Zelfs een vluchtige blik op



Jan-Dirk Reijneveld. FOTO PR

je telefoon kost je brein al zeker een minuut om weer op het vorige intelligentieniveau te komen. Reijneveld leert je te *timeboxen*, een takenlijst zo op te stellen dat het wél lukt je er elke dag aan te houden. En hij geeft aan welke tools daarbij goed helpen.

Ook interessant: gebruik je hoofd om na te denken, niet om dingen te onthouden. Dat leidt maar af – je brein blijft er toch mee bezig. Maak liever aantekeningen van invallen of te doen-dingen en laat die je niet langer afleiden. En weet dat je je brein niet kunt opjagen. 'Als je dakpannen sjouwt doe je in een hele dag twee keer zo veel als in een halve. Kenniswerkers maken de denkfout dat dat ook voor hen geldt, maar om je hersenen zo productief mogelijk voor je te laten werken, moet je juist pauzeren.'

Reijneveld heeft duizenden cursisten zijn opvattingen bijgebracht over rust in je hoofd krijgen, betere focus en doelen realiseren en meer werkplezier ontwikkelen. Eén cursist vroeg hem deze eens in boekvorm te gieten, dat heeft hij nu gedaan. Wie behalve tijd ook geld wil besparen, kan ook eens voor tips en aansprekende reviews rondkijken op zijn website: www.encyexpert.nl.

Ed Brouwer

'Meer doen in minder tijd', Jan-Dirk Reijneveld, S2 Uitgevers, 208 blz. prijs 21,50 euro, ISBN 978-94-92528-67-4.